

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 11 (58)

9 – 24 июня  
2018 года



КАЛЕНДАРЬ  
МАГНИТНЫХ  
БУРЬ стр. 3

## АГРОФИТНЕС:

«ЗА» И «ПРОТИВ»

стр. 6

## ВИТИЛИГО

НЕ ПОВОД  
ОТКЛАДЫВАТЬ  
ЖИЗНЬ!

стр. 8–11

## ЯГОДКА

КЛУБНИЧКА ЛЕЧИТ  
100 НЕДУГОВ

стр. 18–19

ВЫБИРАЕМ ТОЧНЫЙ  
И БЕЗОПАСНЫЙ  
ГРАДУСНИК

стр. 16–17

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:  
СКАНВОРДЫ, СУДОКУ,  
КРОССВОРДЫ,  
ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Лариса Голубкина:  
«Полюбите себя, и всё  
будет хорошо!»

стр. 22–23

16+

фото Ольга Брагида, фото предоставлены пресс-службой театра Российской армии

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **P2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

## ✉ Письмо в номер

### ЛЬНЯНОЙ ЭЛИКСИР, ПРОДЛЕВАЮЩИЙ МОЛОДОСТЬ

Никто не станет спорить, что одним из самых действенных средств от старости является льняное масло. Тут все нужные организму полиненасыщенные жирные кислоты. А это и молодость кожи, и эластичность сосудов, и память, и даже

крем для лица. Способов приготовить это «эликсир жизни» немало. Но я пользуюсь одним очень простым. Делюсь с удовольствием.

Семена льна заливаю негорячей водой в равных пропорциях (на 1 кг семян 1 литр воды). Накрываю

крышкой и даю настояться 1 час. Когда семена набухнут, выкладываю их на сковороду или в сотейник, подсушиваю и затем обжариваю под закрытой крышкой на медленном огне в течение часа. За это время семена пустят сок. Его сливаю через ситечко в другую посуду. Все, живительное масло готово!

Валерия О., г. Орёл

ISSN 2414-4940



## ЕШЬТЕ МОЛЛЮСКОВ, ЧТОБЫ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Ученые выяснили, что употребление рыбы и морепродуктов приближает успешное зачатие. В ходе исследования ученые наблюдали за 501 парой, планирующей беременность. Участники эксперимента ежедневно отмечали в специальном дневнике количество потребляемой рыбы и свою сексуальную активность. Результаты показали, что через 12 месяцев беременность наступила у 92% пар, питавшихся морепродуктами более двух раз в неделю. Среди пар, которые употребляли меньшее количество морепродуктов, этот показатель составил 79%. Но что интересно, кушать рыбу и морепродукты для удачного зачатия должны не только будущие мамочки, но и потенциальные папы. Что еще раз доказывает: удачное зачатие и здоровье будущего ребенка – это зона ответственности обоих родителей.

17  
июня1950  
год

### СОБЫТИЯ ИЮНЯ

**В Чикаго выполнена операция по пересадке почки человеку.**

Сделал ее хирург Ричард Лоулер, потратив на манипуляции 45 минут. Пациенткой стала сорокадевятилетняя Рут Такер, чьи почки полностью заросли кистами, и без пересадки женщина была обречена. Трансплантат был взят у только что умершей женщины того же возраста, с тем же типом крови и общими физическими характеристиками. После операции женщина прожила 5 лет и умерла от заболевания, никак с операцией не связанного. Тем не менее, трансплантация медицинским сообществом была признана неудачной. И хотя эта операция считается первой в мире по трансплантации почки, напомним, что еще в 1933 году советский ученый Юрий Вороной сделал пересадку почки 26-летней пациентке.

9  
июня1822  
год

### СОБЫТИЯ ИЮНЯ

**Американцем Чарльзом Грэмом была запатентована искусственная челюсть.**

Вставные зубы Грэма были первыми прочными и пригодными для повторного использования зубными протезами, сделанными не из природных материалов, а из пластмассы. Надо ли говорить, что съёмная пластмассовая челюсть совершила настоящий переворот в стоматологии?!

## КУРЕНИЕ РАЗРУШАЕТ МЫШЦЫ

Давно известно, что сигаретный дым сужает артерии, тем самым препятствуя нормальному притоку крови к сердцу. А если это так, что вполне логично, то и полноценная физическая активность в таких условиях невозможна, то есть вероятность нарастить нормальную мышечную массу ничтожна. Однако новые исследования о влиянии курения на организм выявили еще более страшную картину. Выяснилось, что компоненты табачного дыма приводят к повреждению мышц, уменьшая количество мелких кровеносных сосудов, по которым кислород и питательные вещества поступают в мышцы ног. Еще один веский повод отказаться от вредной привычки.

# ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



## ГЕЛЕНК НАРУНГ

ТРАДИЦИОННОЕ  
НЕМЕЦКОЕ  
КАЧЕСТВО

## КАРТИЛА ГЕЛЕНК-МСМ

- Способствует укреплению хрящевой и соединительной тканей;
- Направлен на активизацию выработки внутрисуставной жидкости;
- Способствует ускорению выздоровления после травм.

- Содержит комбинацию экстрактов растительных компонентов: органической серы, добываемой из морских водорослей (МСМ), корня лопуха, одуванчика, полевого хвоща, цитрусовых биофлавоноидов, витамина С. Способствует общеукрепляющему, антиоксидантному (очищающему) эффекту;
- Применяется при различных проблемах опорно-двигательного аппарата. Способствует устранению острых проявлений.



Спрашивайте Геленк Нарунг и Картила Геленк-МСМ в аптеках вашего города

Справки и консультации 8-800-333-06-07 (звонок бесплатный). Москва: 8 (495) 518-01-34. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

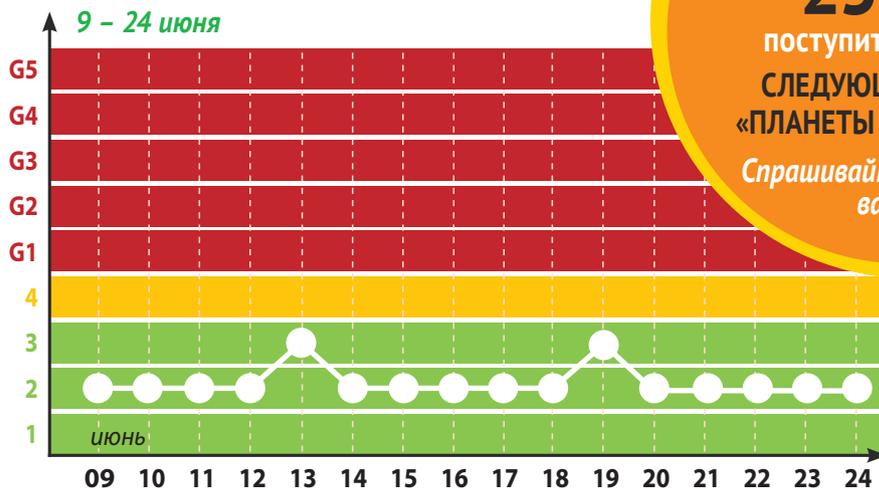
# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

**25 июня**

поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках  
вашего города

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



**8 (495) 642-38-84**

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

Реклама

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

## Санаторий «МОЛНИЯ»



www.mtula.ru

Приглашает всех желающих на лечение и отдых. Тульская обл. Алексинский р-н. На берегу Оки. В окружении смешанных лесов.

**ПУТЕВКИ ПО АКЦИИ от 1400 руб./сут.**  
(с лечением, питанием, от 14 дней, до 31 мая)

**ПУТЕВКИ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД – от 1900 руб./сут.**  
(с лечением, питанием, от 7 дней)

**Лечебная база:** подводный душ-массаж, сухие углекислые ванны, ингаляции, кислородотерапия, лечебная физкультура, массаж, фитотерапия, электро- и физиотерапия, магнитотурботрон, пневмомассаж, а также: сауна, бильярд, детская и спортивная площадки, стационарный мангал, экскурсии и вечера отдыха. Индивидуальный подход к каждому отдыхающему.

Все процедуры отпускаются без дополнительной оплаты по назначению врача.

**8 (495) 988-75-36 (м. Курская, Чкаловская)**  
**8 (48753) 7-56-08, 7-56-13 (санаторий)**  
Информация на сайте [www.mtula.ru](http://www.mtula.ru)

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

Медицинская лицензия №10-71-01-000738 от 30.08.2012г.  
\*Подробности и сроки акции узнавайте по телефону. Реклама



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ШИШКИ ЕЛОВЫЕ – СУСТАВЫ КАК НОВЫЕ



Еловые шишки – старинное средство от боли и ломоты в суставах. Используется оно внутрь и наружно.

Для настоя еловую шишку, можно даже прошлогоднюю, хорошо промыть и залить 1 стаканом кипяченой воды. Оставим настаиваться на ночь. На следующий день выпьем утром и вечером по полстакана этого настоя. Так надо делать 7 дней.

Одновременно будем делать компрессы, для которых приготовим настой на водке. 6 шишек раздробим на мелкие кусочки и зальем 0,5 л водки. Уберем в темное место на 3 недели. Полученный настой процедим и перельем в темную бутылку. Будем брать по 50 мл этого настоя, смешивать с 1 чайной ложкой меда, смочим в этой смеси салфетку и приложим к больному месту. Обмотаем пищевой пленкой и чем-нибудь теплым, оставим на ночь.

*Антонина Михайловна Т., травница,  
г. Москва*

### ✉ ПУСТЫРНИК ПИТЬ – СПОКОЙНЫМ БЫТЬ!



Моя соседка захандрила прошлым летом – все время жаловалась то на одышку, то на бессонницу. А все дело в том, что поругалась она со своим сыном из-за невестки. Уж не знаю, какая меж ними пробежала собака, только моя соседка очень переживала, сыну постоянно звонила, но только хуже от этого становилось. Тогда я посоветовала ей пить пустырник, ведь он так помогает от нервов. Она согласилась. Только ты, говорит, мне его нарви сама, я в травах не понимаю. Я сорвала пару верхушек пустырника, нарезала, заварила кипятком, процедила и принесла соседке. Уже после первого приема настоя стало ей лучше. Еще через пару дней она совсем успокоилась, одышка пропала, вернулся крепкий сон. А там и сын сам ей позвонил, и все у них наладилось.

*Т.Г. Шарова, Владимирская обл.*

### ✉ ОТКАШЛЯТЬСЯ ПОМОЖЕТ НАСТУРЦИЯ

Немногие знают, что садовый цветок настурция помогает разжижать мокроту при кашле. Используют цветы и листья растения. Набрать надо столько, чтобы получилось 2 столовых ложки, когда их нарезать. Затем варить это массу в 300 мл воды на маленьком огне 30 минут. Отвар надо остудить, процедить и пить по ¼ стакана 4 раза в день. При сухом кашле этот отвар тоже очень помогает.

*Наталья Пехова, пенсионерка, Ивановская обл.*



АБОНЕМЕНТ

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru) (индекс издания)

Количество комплектов

На 2018 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						×	×	×	×	×	×

Куда (адрес)

Кому (почтовый ящик)

**ПОДПИСКА**

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» на **2-е полугодие 2018 года**. Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

### СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» на **2-е полугодие 2018 г.**

1 месяц

**47,81 руб.\***

6 месяцев  
(12 номеров)

**286,86 руб.\***

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

Подписной индекс в каталоге «Почта России»  
**P2961**

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

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ КОЖУ ОБНОВЛЯЕМ – МЁД С ЯЙЦОМ ВЗБИВАЕМ!

Девочки, которым за 50, мой совет вам. Делюсь отличным рецептом маски, которая буквально с первого применения подарит вашей коже новую молодость. Подходит для увядающей, уставшей кожи.



Рисунок: Светлана Данилова

Одно слегка взбитое куриное яйцо соедините с одной столовой ложкой жидкого меда (можно подогреть на водяной бане), добавьте столовую ложку измельченных, растертых листьев мяты, столовую ложку цветков ромашки. Ингредиенты перемешайте, нанесите на лицо, смойте через 15–20 минут теплой водой, умойтесь мятным отваром. И насладитесь гладкостью и упругостью кожи!

*Марина Кудинова, визажист, г. С.-Петербург*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### МАСЛО для ГУСТОТЫ РЕСНИЧЕК

Если каждый вечер наносить на ресницы немного касторового масла, они станут густыми и блестящими. Я использую для этого щеточку от старой туши для ресниц, которую хорошо промыла.

*Екатерина А., г. Рязань*



## ✉ ЧТОБЫ ТЕЛО НЕ ЗУДЕЛО, АЛОЭ ПРИМЕТСЯ ЗА ДЕЛО

Знаете, как просто унять зуд от комариного укуса? Приложить кусочек листа алоэ. А если он будет еще и холодным, зуд пройдет практически моментально! Просто держите в холодильнике один-два листа алоэ, и вам не страшны никакие комары!

*Ирина Карпукова, многодетная мама, г. Рязань*

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

## ✉ ДРЕВЕСНАЯ ЗОЛА ОЧИСТИТ ЗУБЫ ДОБЕЛА

Я недавно прочла в одной книге, что в старину отбеливали зубы древесной золой. Сначала не поверила, но попробовать решила. Взяла осенью золу от сжигания старой яблони, просеяла ее и смешала с зубной пастой. Этой смесью я чистила зубы всю зиму 1 раз в неделю, так как чаще делать это не рекомендуется. Результат меня ошеломил! К весне у меня стали такие белые зубы, каких никогда не было! Всем рекомендую этот старинный способ.

*Н.А. Григорьева, г. Переславль-Залесский*



Фото: Koltsov, Foxylum, Penpa J., michaelheim / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ! ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



## ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Серьезные проблемы с кожей в виде сухости, покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, моющих средств, повышенной потливостью, солнечными ожогами, нарушением диеты и другими факторами. Для защиты кожи необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Отечественное косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь защититься от этих проблем. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно.



180 руб.

## КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, холод, стрессы, зачастую, провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.



90 руб.

**СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И НА САЙТАХ: [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru), <https://nsk.vapteke.ru>, [www.krasnodar.apteki.ru](http://www.krasnodar.apteki.ru), <http://pharmaceutika.ru>, <https://www.009.am> и др. СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. [www.inpharma2000.ru](http://www.inpharma2000.ru)**

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. ОГРН № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; ОГРН № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.

# ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ДАЧНОГО ФИТНЕСА

**...ИЛИ КАК И УРОЖАЙ ДОБЫТЬ, И ЗДОРОВЬЮ НЕ НАВРЕДИТЬ**

Новое словечко в обиходе дачников «агрофитнес» прочно вошло в лексикон любителей здорового образа жизни. Это и неудивительно. Собственный огород – это и экологически чистые продукты с грядки, и возможность здоровье подправить. Если, конечно, разумно подходить к упражнениям.

## ПЛЮСЫ АГРОФИТНЕСА



• **Свежий воздух.** Как известно, свежий воздух в любое время года укрепляет иммунитет. А в весенне-летний период свежий воздух дополняют солнечные ванны. Огород дает возможность наслаждаться этими преимуществами в полном объеме.



• **Продукты без «химии».** Неизвестно, по какой технологии были выращены овощи и фрукты на рынке или в супермаркете, и какое было использовано удобрение. Занимаясь агрофитнесом, вы можете контролировать процесс от А до Я. Да и продукты, выращенные своими руками, нередко вкуснее покупных.



• **Полет творчества и фантазии.** Как приятно планировать цветовую гамму палисадника и конструировать альпийские горки. Каждый вечер на закате можно любоваться на обилие цветов и вдыхать их нежный аромат.



• **Физическая активность.** Если разобратся, работа на огороде – это полный комплекс упражнений на все группы мышц. Сюда включены приседания и наклоны во время прополки, и нагрузка на руки с лейкой. Ваши калории и килограммы будут улетать быстрее, чем обычно.



• **Отсутствие чувства голода.** Казалось бы, парадокс. На свежем воздухе наоборот, аппетит, как правило, разыгрывается. Но, когда вы заняты агрофит-

несом, во-первых, вовлекаясь в процесс, вы просто-напросто забываете про еду, а во-вторых, полезный перекус всегда под рукой: салат, зеленый лук, редис, огурцы, помидоры и, конечно же, различные ягоды.

**В следующих выпусках мы расскажем об упражнениях, которые помогут укрепить мышцы рук, подтянуть ягодичцы, дать оптимальную нагрузку сердечной мышце и оздоровить позвоночник. Не пропустите!**



## ВООРУЖАЕМСЯ НЕОБХОДИМЫМ

- **Мухи, комары и различные насекомые.** Эту проблему легко решить. Сейчас на прилавках можно найти обширный ассортимент средств для отпугивания и борьбы с насекомыми.
- **Природные «катаклизмы».** Неудачное лето: постоянные дожди или, напротив, засушливая погода могут не лучшим образом сказаться на урожае. На случай такого «форс-мажора» рекомендуем иметь теплицу и хорошую систему полива. В теплице вашим овощам и зелени все лето будет уютно.



– Дорогая, если на огороде в этом году неурожай, какие могут быть причины?  
– Ну, погодные условия...  
– А еще?  
– Ну... забыла посадить!

Объявление: «Познакомлюсь с активной женщиной. Коротко о себе: 30 соток огорода...»



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

**Помните! Чтобы ваше хобби не превратилось в ка-торжные работы, следуйте нескольким правилам:**

- **дозируйте нагрузку.** Не стоит сажать 10 соток картошки и все лето ее обрабатывать. Рассчитывайте на свои силы, свободное время и потребности в продуктах.
- **сменяйте виды деятельности каждые полчаса,** чтобы распределять нагрузку на весь организм, а не только на одну часть тела. Например, прополку чередуйте с поливом или сбором урожая.
- **если устали, отдохните.** Для этого на дачном участке лучше иметь уютный уголок с беседкой и садовыми качелями.

**Удачного вам сезона и богатого урожая!**

Татьяна Ерёмина

# ТЕСТИРУЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА

## 5 МИНУТ НА САМОДИАГНОСТИКУ

Продолжаем разговор о здоровье позвоночника. На этот раз предлагаем несколько простых упражнений, чтобы выявить проблему или понять, что позвоночник здоров.



### ЭКСПЕРТ

Помогает нам в этом **невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА**

### ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

- Стоя прямо, коснитесь груди подбородком.
- Стоя прямо, наклоните ухо к плечевому суставу как можно ближе, при этом плечи остаются в одном положении.
- Наклоните голову назад.

#### Результаты:

*Если вы делаете все легко и просто, значит гибкость хорошая, если с небольшими усилиями – гибкость удовлетворительная, возможны возрастные изменения. Но если не получается, стоит как можно раньше обратиться к врачу.*

### ГРУДНОЙ ОТДЕЛ

- Обнимите себя, обхватив плечи руками, затем разверните грудную клетку и по возможности сведите руки сзади, собрав в кольцо, большие пальцы обращены вверх. Максимально сведите локти – грудная клетка должна развернуться, а плечи строго смотреть назад.

#### Результаты:

*Не получается? Обратитесь к врачу, возможно, у вас кифоз.*

- Заведите руки за спину и соберите в замок в области между лопатками. Спина прямая – наклоняемся горизонтально к полу и удерживаем эту позу.

#### Результаты:

*Если получается не расцепить руки, максимально сведя лопатки и локти, значит гибкость плечевых суставов хорошая.*



### ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОТДЕЛ

- Наклоны вперед, пальцами стараемся коснуться пола, не сгибая коленей.

#### Результаты:

*Если вы достали пальцами:*

- до пола – прекрасно,
- ниже колен – стоит задуматься о здоровье позвоночника,
- вообще не получается – возможно у вас острый болевой синдром или остеохондроз в стадии обострения. Если где-то появляется скованность, обратитесь к неврологу и ортопеду.

*Если вы не можете коснуться пола, обратитесь к врачу.*

*Если вы не можете коснуться пола, обратитесь к врачу.*

#### РАСТЯЖКА ПОЗВОНОЧНИКА

- Измеряйте длину позвоночника – расстояние от 7-го шейного позвонка до поясницы, в состоянии покоя. А затем сделайте наклон вперед и снова измерьте длину позвоночника. Используйте для этого ленту или сантиметр.

#### Результаты:

*В идеале лента должна увеличиться на четверть, не меньше чем на 12 сантиметров. Если изменения незначительны, гибкость позвоночника ограничена, есть процессы срастания позвонков. Пора к врачу!*

- Сядьте на пол, вытяните ноги вперед и попытайтесь наклониться к стопам.

#### Результаты:

*Если достали до стоп без боли – ваш позвоночник в порядке, он гибок.*

*Если чувствуете: • боль под коленками – пора в спортзал; • по задней поверхности ног, в спине – симптомы больного позвоночника. Пора к врачу!*

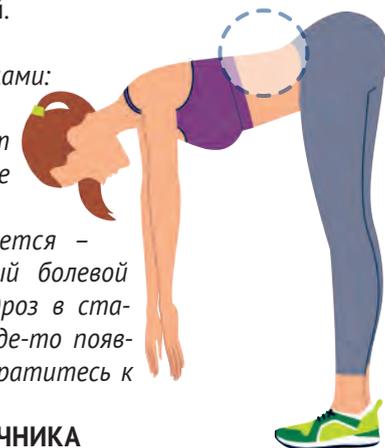


**Жена мужу:**

– Дорогой, а что такое копчик, я что-то не понимаю?

– Это конец позвоночника.

– Странно, а у меня здесь голова...



### ТЕСТ «ЗДОРОВ ЛИ ВАШ ПОЗВОНОЧНИК?»

Подойдите к стене спиной и буквально упадите на нее. Первым коснулись стены:

- грудная клетка, плечи и ягодицы – с позвоночником все отлично!
- ягодицы (но при этом у вас нет ожирения по женскому типу) – переразгибание говорит о гиперлордозе пояснично-крестцового отдела, могут появиться боли. К врачу!
- спина, а потом ягодицы – кифоз, сутулость. Вам необходимо тренировать верхний мышечный корсет.

# ВИТИЛИГО: КОСМЕТИЧЕСКИЙ

Белые пятна на коже, располагающиеся на открытых участках тела и по форме часто напоминающие окраску жирафа, большинством людей воспринимаются как некий косметический дефект. Людей с витилиго как будто отметила сама природа, однако, эти «отметины» способны доставить им настоящий психологический дискомфорт.



## ЭКСПЕРТ

Эксперт **Лидия КОНСТАНТИНОВА**, врач-дерматолог ГБУ «Курганский областной кожно-венерологический диспансер», уверена: витилиго – не повод отчаиваться, а повод лечиться!

### КОНФЕТТИ ИЗ БЕЛЫХ ПЯТЕН

– *Лидия Константиновна, все-таки витилиго – это болезнь?*

– Да, витилиго официально признано медициной как хроническое заболевание, при котором на коже появляются депигментированные пятна, склонные к увеличению. Как правило, это пятна молочно-белого цвета с четкими контурами размером от 5 мм до 5 см и более, которые локализуются на открытых участках тела, чаще подвергающихся солнечному облучению. Иногда встречаются мелкие пятна размером с конфетти.

– *Где чаще всего могут возникать белые пятна на коже?*

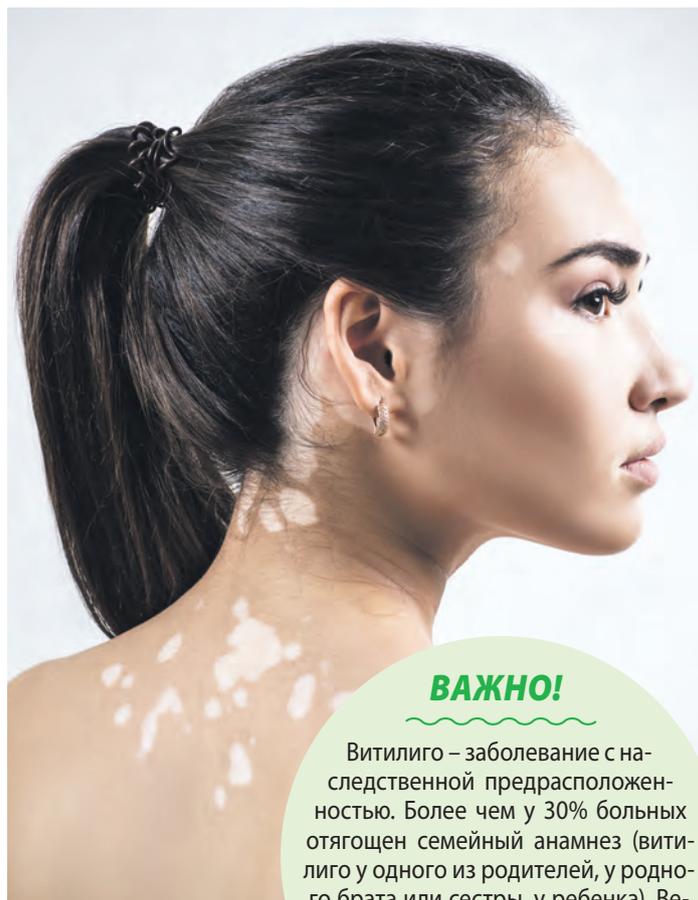
– Очаги витилиго могут появляться на любых участках кожи: на туловище, в складках, в подмышечных впадинах, в паховых складках, на наружных половых органах (особенно у детей), где кожа наиболее нежная и чувствительная, и где имеет

место повышенное трение. Часто депигментированные пятна появляются на лице, вокруг глаз и рта, на веках и крыльях носа, а также на пальцах, кистях, запястьях, локтях и коленях.

### СОБЕРЁМ НЕРВЫ В КУЛАК

– *От чего возникает витилиго?*

– Причина возникновения витилиго до конца не ясна. Заболевание нарушает процесс образования меланоцитов, вырабатывающих пигмент меланин. Вследствие этого появляются обесцвеченные, депигментированные пятна. Считается, что заболевание носит аутоиммунный характер. Существует также нейрогенная теория возникновения витилиго, которая отталкивается от взаимосвязи меланоцитов с нервными клетками. Это объясняет то, что к провоцирующим витилиго факторам врачи очень часто относят стресс и психо-эмоциональные нагрузки. Поэтому известная



### ВАЖНО!

Витилиго – заболевание с наследственной предрасположенностью. Более чем у 30% больных отягощен семейный анамнез (витилиго у одного из родителей, у родного брата или сестры, у ребенка). Вероятность заболевания у ребенка, один из родителей которого страдает витилиго, составляет около 10%.

фраза о том, что «все болезни от нервов», относительно витилиго будет весьма уместна.

### ВСЕХ РАС И ВСЕХ ПОЛОВ

– *Кто чаще страдает от этого заболевания, а кто находится в зоне риска?*

– Что касается возраста, витилиго может настичь человека в любом возрасте, но в 50% случаев заболевание начинается в возрасте от 10 до 30 лет. Описаны случаи врожденного витилиго, а вот в пожилом возрасте оно возникает редко. Мужчины и женщины болеют одинаково часто, просто женщины в силу большей обеспокоенности внешним видом чаще обращаются

за медицинской помощью. Мужчины этот недуг переживают проще и реже обращаются на него внимание. Витилиго болеют представители всех рас, но наиболее заметно оно у людей со смуглой кожей. В группу риска также входят люди с отягощенным семейным анамнезом по болезням щитовидной железы и сахарному диабету.

### МАСКИРОВКА ПОД ВИТИЛИГО

– *Известно, что белые пятна на коже бывают при разных заболеваниях.*

# ДЕФЕКТ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

## Как доктор распознает витилиго?

– Для постановки диагноза обычно достаточно клинической картины. Осмотр под специальной лампой Вуда позволяет выявить витилиго у людей со светлой кожей, а также пятна на защищенных от солнца участках. Лампа Вуда излучает ультрафиолетовый свет. Если пигментация в каких-то очагах нарушена, очаги ярко светятся, что позволяет поставить правильный диагноз.

## С какими заболеваниями можно перепутать витилиго?

Существуют заболевания, внешние проявления которых напоминают депигментированные пятна при витилиго. Иногда с витилиго путают белый лишай, грибковые заболевания кожи и солнечные ожоги. Опытный доктор, осмотрев пациента с помощью лампы Вуда и назначив дополнительные исследования (световую и электронную микроскопию, исследование крови с гемо-

граммой), сможет поставить правильный диагноз. В сложных случаях можно сделать биопсию кожи. Пятна от витилиго не шелушатся, не зудят, не болят и не причиняют физического дискомфорта. Именно поэтому их легко отличить от проявлений дерматозов и псориаза.

## 5 ПРАВИЛ ГРАМОТНОГО ЛЕЧЕНИЯ

### – Расскажите о методах лечения витилиго.

– Существует пять основных способов лечения витилиго: защита кожи от солнечных лучей, маскировка пятен, трансплантация островков кожи в очаги депигментации, восстановление пигментации и отбеливание кожи.

### 1 Защита от солнечных лучей

Защищать кожу от солнечных лучей людям, страдающим витилиго, нужно обязательно! Во-первых, чтобы избежать солнечного ожога белых депигментированных

## ЗНАЙ И ПОМНИ!

### ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ВИТИЛИГО:

- наследственность
- нервно-психические (конфликты в семье, неудачная женитьба, развод, перенесенные операции, роды, аборт, тяжелая болезнь, смерть близких, перенесенный испуг)
- физические (травматизация кожи, ношение тесной одежды и обуви, механическое трение, чрезмерное ультрафиолетовое облучение)
- химические (контакт с эпоксидными смолами, содержащими производные фенола, фотореактивами, косметическими отбеливающими средствами)
- инфекционные (грипп, глистные инвазии и т.п.)
- сопутствующие заболевания (патология со стороны ЖКТ и щитовидной железы)
- хронические интоксикации (алкоголизм, наркомания, профессиональные интоксикации)



ванных пятен, а во-вторых, чтобы уменьшить загар здоровой кожи, ведь, чем она темнее, тем виднее на ней пятна. Людям с витилиго необходимо пользоваться солнцезащитными средствами с коэффициентом защиты более 30, кроме того, они должны быть непрозрачными. Это особенно

важно для людей со светлой кожей. Хотя, конечно, в защите от солнца нуждаются больные с любым типом светочувствительности кожи. Помните, что защитный крем не отменяет головной убор. Стоит подружиться и с широкополой шляпой.

**Читайте дальше на стр. 10**



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### РЫБИЙ ЖИР, ЧТОБЫ ПРЫЩИК ЗАЖИЛ

Мало кто знает, что рыбий жир можно использовать для изготовления отличной маски для лица. Эта маска хорошо подтягивает кожу, восстанавливает ее тонус, снимает воспаление. Рыбий жир можно купить в аптеке. Я покупаю его в капсулах.

Для маски я беру 3 капсулы рыбьего жира, 16 капель настойки календулы и 10 г косметической глины. Глину можно брать любую, какая больше нравится. Смешиваем все до однородного состояния, получится такая мягкая кашка, по консистенции напоминающая густую сметану. Наношу смесь на лицо и через 15 минут смываю теплой водой. После маски кожа гладкая, подтянутая.

*А. К. Михайлова, швея, г. Москва*



## СОБЫТИЯ ИЮНЯ

14  
ИЮНЯ

**Всемирный день донора крови.** Учрежден в мае 2005 года в

ходе 58-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в Женеве. Дата выбрана неслучайно. В этот день в 1868 году родился Карл Ландштейнер, австрийский врач, иммунолог, получивший в 1930 году Нобелевскую премию за открытие групп крови человека.



Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при витилиго. В следующем номере о лекарствах, применяемых при лечении щитовидной железы.

## ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



### при витилиго

#### Марина НИКУЛИНА

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



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: <b>АММИ БОЛЬШОЙ ПЛОДОВ ФУРОКУМАРИНЫ</b> – препарат фотосенсибилизирующего действия			
<b>АММИФУРИН</b>	таб. 20 мг, 50 шт.	Россия	833 руб.
	р-р для наружн. прим., флак. 0,3%, 50 мл	Россия	857 руб.
МНН: <b>СПИРТОВОЙ ЭКСТРАКТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПЛАЦЕНТЫ</b> – средство для лечения витилиго			
<b>МЕЛАГЕНИН</b>	лосьон для наружн. прим., флак. 235 мл	Куба	4200 руб.
МНН: <b>МОНОБЕНЗОН</b> – средство, осветляющее кожу			
<b>БЕНОКВИН</b>	мазь 20%, 30 г	Индия	2790 руб.
МНН: <b>МЕТОКСАЛЕН</b> – препарат фотосенсибилизирующего действия			
<b>ОКСОРАЛЕН</b>	капс. 10 мг, 50 шт.	США	1750 руб.
МНН: <b>ПИМЕКРОЛИМУС</b> – иммуномодулятор, который подавляет иммунную систему, позволяя меланоцитам восстановиться			
<b>ЭЛИДЕЛ</b>	крем 1%, 15 г	Швейцария	949 руб.
МНН: <b>ТАКРОЛИМУС</b> – препарат местного действия, который помогает при отсутствии пигмента меланина на отдельных участках кожи			
<b>ПРОТОПИК</b>	мазь 0,03%, 10 г	Япония	715 руб.
<b>ТАКРОПИК</b>	мазь 0,03%, 15 г	Россия	830 руб.

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

## ВИТИЛИГО:

Продолжение.  
Начало на стр. 8

### 2 Маскировка пятен

Для маскировки используются различные косметические средства. Лучше отдавать предпочтение маскирующей косметике известных проверенных фирм. Как правило, маскирующая косметика водостойлива, легко наносится и не оставляет следов на одежде. Важно выбрать ту фирму, в арсенале которой имеются средства различных оттенков, чтобы подобрать тот, который подойдет именно вашей коже. Также в косметических магазинах можно встретить маскирующие карандаши, театральный грим и тональную крем-пудру.

### ИЗБЕГАЕМ ТРАВМ

– Наши читатели интересуются, можно ли делать пирсинг и татуировки на коже, пораженной витилиго?

– Любая травматизация кожи, пораженной витилиго, крайне нежелательна! Конечно, чисто теоретически можно предположить, что татуировка скроет некрасивое белое пятно на коже, и никакого вреда не будет, но это только теория. Тем более, если витилиго уже есть, не исключено, что очаги могут появиться и на других частях тела. Поэтому данные виды манипуляций с кожей, как пирсинг и тату, я настоятельно советую исключить.



## КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

### 3 Восстановление пигментации

Сегодня нормальную пигментацию кожи восстанавливают с помощью фототерапии и применения кортикостероидов. Методы фототерапии, основанные на воздействии ультрафиолетового излучения, за счет активации меланоцитов «прокрашивают» белые участки кожи. Такая процедура поможет, если очаги витилиго небольшие. Мази, содержащие слабые действующие кортикостероиды, уменьшают аутоиммунное воспаление, они просты, удобны и безопасны. Однако использование их показано не дольше двух месяцев.

### 4 Трансплантация островков кожи

Этот хирургический метод применяется, когда другие методы неэффективны. Он имеет недостаток: одно из последствий трансплантации – неровная, бугристая поверхность бывшего пятна.

### 5 Отбеливание кожи

Цель отбеливания – устранить контраст между

### ВАЖНО!

Витилиго – лакмусовая бумажка, говорящая об общем нездоровье организма. Поэтому, если у вас появились белые пятна, нужно обязательно пройти полное обследование у терапевта, чтобы выявить скрытые внутренние болезни, о которых может сигнализировать появление витилиго.

пятнами и здоровой кожей. Применяется, когда кожа обширно поражена витилиго. Препарат монобензон наносит на здоровую кожу, что вызывает необратимые процессы депигментации. После отбеливания кожа выравнивается, становится молочно-белой, такой же, как пятна витилиго. Большинство больных довольны результатами: пятна становятся совершенно незаметными. Единственный нюанс: обесцвеченная кожа очень чувствительна и склонна к солнечным ожогам. Следует пользоваться солнцезащитными средствами с высоким коэффициентом защиты и не бывать на солнце в полуденные часы.

### ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА

– Что можно посоветовать по профилактике заболевания?

– Всем нам, а особенно тем, кто уже столкнулся с витилиго, я бы рекомендовала избегать стрессовых ситуаций, интенсивного солнечного облучения, травматизации кожи. При солнечной погоде необходимо защищать кожу от солнечных лучей специальными средствами, носить головной убор, употреблять витамины, особенно витамины А, С с рибофлавином, группы В, следить за работой щитовидной железы.

Елена Васина

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВИТИЛИГО

- В некоторых странах (например, в Индии) витилиго – серьезное препятствие для брака и профессиональной карьеры.
- Канадская модель Винни Харлоу, с детства страдавшая от витилиго, смогла использовать необычную внешность в свою пользу и стала популярной именно благодаря своему заболеванию.
- Эффективным против витилиго оказалось такое растение, как пастернак. Его сок повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, а значит, способен репигментировать (возвратить потерянный цвет) обесцвеченные участки кожи у людей с витилиго.
- Известные люди, страдающие витилиго: король рок-музыки Майкл Джексон, бывший президент Италии Франческо Коссига.

23  
ИЮНЯ

1839  
год

### СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Родился Эмилиан Адамюк – один из основоположников офтальмологии в России.

Им опубликовано около 100 работ по внутриглазному кровообращению и давлению.

Адамюк первым обосновал веду-

щую роль нарушения оттока крови из сосудистой оболочки глаза как причины возникновения глаукомы. Разработал теорию инфекционного происхождения трахомы (заразное хроническое воспаление соединительной оболочки глаз). Исследовал миопию (близорукость), одной из главных причин ее возникновения Адамюк назвал «сведение глаз при рассматривании близких предметов, которое будет тем сильнее, чем ближе эти предметы»; одним из первых он отметил роль наследственного фактора в ее формировании. Исследования ученого имеют огромное значение в подборе методик лечения многих глазных болезней.



## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

цены для предъявителя купона:

Металлокерамическая коронка (ед.)

3300 руб. – 2750 руб.

Съемный протез (отеч.)

8500 руб. – 7500 руб.

Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс)

16000 руб. – 9500 руб.

Компьютерная томография зубов 3D

2500 руб. – 2000 руб.

Панорамный рентген

470 руб. – 400 руб.

подарочные сертификаты – скидка 10%

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам

у администраторов клиник. Акция действительна с 01.06.18 по 31.07.18

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

## ✉ МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ЗА ПУТЕВКУ?

*Внуки подарили мне на юбилей деньги, и я купила путевку в санаторий, о которой давно мечтала. Прямо в самом санатории и приобрела, через их сайт, внуки помогли. А тут, как, назло, обострились мигрени. Поехать не могу. Что же, плакали мои денежки?*

*Валентина Павловна К., Московская обл.*



### ЭКСПЕРТ

**Елена КОЛЬЦОВА**

*юрист*

**П**о закону вы имеете полное право требовать расторжения договора и возврата части денег, уплаченных за путевку. Почему части? Да, отказаться от услуг санатория, если путевка приобретена непосредственно у него, можно в любое время. Но при этом вы обязаны оплатить фактически понесенные им расходы. У санатория есть право удержать часть средств на основании п. 1 ст. 782 ГК РФ и ст. 32 ФЗ «О защите прав потребителей».

## ✉ НАСКОЛЬКО ДЕЙСТВЕННО СРЕДСТВО ОТ КЛЕЩЕЙ

*Едем с мужем и детьми на дачу. Купили средство для обработки участка от клещей. Но вот сомневаюсь, достаточная ли это защита, или прикупить еще и репелленты?*

*Вероника Сотникова, г. Рязань*



### ЭКСПЕРТ

**Марина ШЛЫКОВА**

*врач-терапевт высшей категории*

**О**прыскав территорию специальным средством, от клещей действительно можно избавиться... но ненадолго – на 4–6 недель, да и соседские клещи могут с легкостью заменить ваших. А вот если вы нанесли на одежду репеллент от этих кровососов, знайте, что действовать он будет пару часов.

## ✉ ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ПОЛИСУ ОМС

*Что такое высокотехнологическая медицинская помощь? Можно ли получить направление на это лечение по полису ОМС и будет ли это лечение бесплатным?*

*Олег Романов, г. Москва*



### ЭКСПЕРТ

**Ольга СУСЛИНА**

*начальник Управления защиты прав и информирования застрахованных Дирекции ОМС в г. Москве страховой компании МАКС-М*

**В**ысокотехнологическая медицинская помощь (ВМП) – это медицинская помощь с использованием новых сложных или уникальных, ресурсоемких методов лечения, в том числе клеточных технологий, роботизированной техники, информационных технологий и методов генной инженерии.

ВМП является бесплатной, поскольку включена в Программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи и оказывается в соответствии с перечнем ВМП, включенной в базовую программу ОМС, и перечнем ВМП, не включенной в базовую программу ОМС, финансируемой из средств бюджета. Перечни утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 08.12.2017 г. № 1492 «О программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов».

Главное условие получения такой помощи – наличие медицинских показаний, которое определяет лечащий врач. Поэтому для получения направления на госпитализацию и оформления всех необходимых документов, в первую очередь, следует обратиться к своему лечащему врачу.

15  
июня

1667  
год

### СОБЫТИЯ ИЮНЯ

*Французский врач Жан-Батист Дени произвел первое в мире успешное переливание крови. 15-летнему юноше он перелил около 12 унций крови ягненка. Мальчик выжил, как и рабочий, которому Дени вскоре тоже сделал переливание. Эксперименты ученого с переливанием человеку крови животных вызвали в средневековой Франции бурную полемику, тем более, что последующие пациенты, которым Дени перелил большие объемы крови, скончались. Это привело к официальному запрещению подобной практики в 1670 году. Вновь переливание крови было разрешено только в 1902 году, когда были открыты четыре группы крови человека.*

# ГДЕ ИСКАТЬ СПАСЕНИЕ ОТ МИГРЕНИ?



Много людей страдает мигренью. Механизмы мигрени – почему она возникает и как ее лечить – до сих пор не раскрыты. При мигрени назначаются лекарственные препараты различных групп: нестероидные противовоспалительные средства, анальгетики, антиконвульсанты, антидепрессанты. Постоянное употребление большого числа таблеток оказывает на организм далеко не лучшее влияние, а мигренозные приступы учащаются и усиливаются.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

При воздействии магнитного поля на область головы было выявлено обезболивающее, расслабляющее, успокаивающее действие. Такое магнитное воздействие на голову называется транскраниальным. Оно не вызывает привыкания, легко переносится. Лечение проводится курсом по 1 процедуре в день (20 минут перед сном) в течение 10-12 дней.

Транскраниальная магнитотерапия может помочь и при БЕССОННИЦЕ – вовсе не безобидного состояния, зачастую ведущего к сердечной недостаточности. Магнитный сеанс может так расслаблять и успокаивать, что дает возможность человеку заснуть легко и спать долго и полноценно. А после лечебного курса может наблюдаться стойкое сохранение нормального сна без всяких дополнительных мер.

## ЧЕМ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ?

ДИАМАГ – новый портативный аппарат для транскраниальной терапии импульсным магнитным полем. В ДИАМАГе заложены

лечебные программы, разработанные ведущими учеными России НИИ\* цереброваскулярной патологии и инсульта и специалистами компании ЕЛАМЕД – одного из лидеров России по производству медицинской техники. Изготавливается ДИАМАГ по международной системе качества ISO\*\* – это знак надежности.

Аппарат предназначен для лечения заболеваний головного мозга. Он состоит из блока управления и излучателя «оголовье» – двух гибких излучающих линеек с индукторами. Для проведения лечебной процедуры достаточно всего лишь надеть излучатель на голову, выбрать нужную программу и нажать кнопку «пуск». По окончании сеанса аппарат автоматически отключается. Благодаря такой простоте использования ДИАМАГ удобно использовать дома как средство экстренной помощи и профилактики.

**ДИАМАГ – современный, «интеллектуальный», качественный физиоаппарат, который оценили многие и многие люди. Пора воспользоваться его большими возможностями!**

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Мигрень
- Бессонница
- Шейный остеохондроз
- Последствия инсульта
- Болезнь Паркинсона

\* По данным ЕПЗ.

\*\* TÜV NORD CERT EC-Certificate Reg.-No.44.232.117836, Report No.35.18.4640

 *Здравствуйте! Мне 43 года. Меня мучают сильные головные боли более десяти лет. Локализация боли разная: либо болят лоб и глаза (чаще утром), либо полголовы, либо нестерпимо болит вся голова. Несколько раз даже проходила комплексное лечение в больнице. Капельницы с сосудистыми препаратами вообще не помогают. Таблетки пью постоянно, сначала вроде помогают, но после 2-3 месяцев перестают помогать, и я меняю препарат. Посчитала – уже сменила 16 видов препаратов. Живу в постоянном страхе перед приступом мигрени. Приступы участились, теперь регулярно 1-2 раза в неделю, и длятся несколько часов, мучение просто. После приступа я полностью нетрудоспособна, лежу как бревно. Могу ли я вылечиться? Очень мешает работать и жить. Мелехова Т.А., Москва.*

## БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД по лечению сложных заболеваний аппаратом ДИАМАГ (Алмаг-03)

- Последствия перенесенного нарушения мозгового кровообращения
- Ишемическая атака, хроническая ишемия головного мозга
- Шейный остеохондроз
- Бессонница, тревожно-депрессивные расстройства
- Мигрень



### В аптеках СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215:

**м. "Выхино"**  
ул. Ташкентская, д. 9  
**18-22 июня** с 15.00 до 19.00

**м. "Каширская"**  
Каширское шоссе, д. 26  
**4-8, 18-22 июня**  
с 15.00 до 19.00

**м. "Коломенская"**  
ул. Новинки, д. 1 **1, 13-15, 25-29**  
**июня** с 15.00 до 19.00

**м. "Красносельская",  
м. «Комсомольская»**  
ул. Краснопрудная, д. 22-24  
**1 июня** с 17.00 до 21.00, **2 июня** с

12.00 до 16.00, **13-15 июня** с 17.00 до 21.00, **16 июня** с 12.00 до 16.00, **25-29 июня** с 17.00 до 21.00, **30 июня** с 12.00 до 16.00

**м. "Медведково"**  
ул. Грекова, д. 8  
**14-15 июня** с 15.00 до 19.00

**м. "Новокузнецкая"**  
ул. Пятницкая, д. 16, стр. 1  
**4-8, 18-19, 22 июня** с 16.00 до 20.00, 9, 23 июня с 12.00 до 16.00

**м. "Щелковская"**  
ул. 9-ая Парковая, вл 61 А  
**6-7, 26-27 июня** с 15.00 до 19.00

**ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ на ПОКУПКУ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ СКИДКА** (спрашивайте у консультанта)

По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).  
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ПРОЗРАЧНЫЙ ОТВЕТ – КАТАРАКТЕ НЕТ!

Катаракта – это частичное или полное помутнение хрусталика глаза. Прозрачный от природы, при катаракте он перестаёт пропускать свет к сетчатке глаза, в результате происходит частичная или полная потеря зрения.



## ЭКСПЕРТ

Наш эксперт к. м. н., врач высшей категории, лазерный офтальмохирург Алла АНИКИНА расскажет, как этого избежать.

### » ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- пожилой возраст;
- травма глаза;
- получение ультрафиолетового облучения;
- ожирение и малоподвижный образ жизни;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- сахарный диабет и гипертония;
- наследственность.

### » СИМПТОМЫ НЕДУГА

• появление тумана в глазах. Не зря жители Древней Греции называли катаракту «kataraktes» – водопад. Создается иллюзия, как будто смотришь сквозь пелену или запотевшее стекло;

- предметы становятся размытыми;
- снижается яркость и контрастность цветов;
- появляются слепящие ореолы вокруг ярких источников света;
- цвет зрачка приобретает белую окраску.

### » ПРОФИЛАКТИКА

1. Ношение солнцезащитных очков и широкополых шляп.
2. Сведение к минимуму потребления алкоголя и отказ от курения.
3. Правильное питание. В том числе обязательно ежедневно включать в рацион продукты, содержащие витамины А, С, Е (капуста, морковь, цитрусовые, черная смородина, шиповник, растительное масло, орехи).
4. Контроль веса, артериального давления и сахара крови.



## НА ЗАМЕТКУ!

Обязательно раз в год посещайте эндокринолога. Изменение гормонального фона может стать причиной развития катаракты. Своевременное обнаружение нарушений поможет предотвратить ухудшение ситуации.

## СОВЕТЫ ДОКТОРА АНИКИНОЙ

– Алла Юрьевна, какие должны быть первые действия при обнаружении катаракты?

– На первых стадиях развития катаракты обнаружить ее довольно сложно. Она может быть выявлена только на обследовании у офтальмолога. Если вы или ваши родственники обнаружили у себя проявление катаракты, обязательно как можно раньше обратитесь к врачу для подтверждения диагноза. На поздних стадиях катаракта может привести к другим болезням глаз (глаукома, различные дистрофии). И ни в коем случае не занимайтесь самолечением: вылечить катаракту с помощью глазных капель или таблеток невозможно! Консервативным путем можно лишь замедлить прогрессирование катаракты.

– Какие способы лечения действительны?

– Пожалуй, лучшее в лечении катаракты – это замена хрусталика. В ходе микрохирургической операции удаляется

помутневший хрусталик, а на его место имплантируется искусственная интраокулярная линза. В результате таких высокоточных манипуляций в большинстве случаев пациенту возвращается высокая острота зрения.

*Ношение шляпы с полями ослабляет эффект облучения ультрафиолетом вдвое, защищая хрусталик от помутнения. К тому же в шляпках мы выглядим женственнее.*

– Мы живем в такое время, что нас повсеместно окружают компьютеры, планшеты и т.п. Могут ли они ускорить проявление катаракты?

– Работать за компьютером нужно обязательно при хорошем освещении, соблюдать правила работы за компьютером, давать глазам отдых. Темнота, также, как и другие несоответствия нормам труда и отдыха, приводит к излишнему напряжению хрусталика, что со временем приведет к его помутнению.

Светлана Сидорчук

**Д**иагноз прозвучал, как гром среди ясного неба. ДЦП. И все, жизнь остановилась, замерзли эмоции, показалось, что уже ничего хорошего в жизни не будет никогда.

Алина родилась крепенькой и с хорошим весом. О том, что что-то не так, я стала догадываться уже дома, когда нас выписали из клиники. Аля почти не плакала, была вялой. Дальше больше: никак не хотела держать головку в положенный срок, ползать. Почти не реагировала на погремушки и громкие звуки. А грудное вскармливание нам и вовсе пришлось свернуть в самом начале, Алине не хватало сил для такой непростой работы. Пришлось перейти на бутылочку.

– Да что вы, мамаша, паникуете? У каждого ребенка свой индивидуальный график развития, – отмахивалась от моих робких попыток сказать, что с ребенком что-то не так, педиатр. – Придет срок, и всему научится.

Но Алина учиться не хотела. Тогда тревогу забил и муж.

– Галь, надо Алечку в Москву везти, в нашем захо-



## ИНОГДА Я ПЛАЧУ...ОТ СЧАСТЬЯ

лустье мы истину не найдем.

И мы поехали. А потом было обследование, ожидание и вот... диагноз.

– Ваш случай не самый катастрофичный, – заверял столичный доктор, глядя на нас с мужем сочувствующим взглядом. – Но потребуются много работать, заниматься. Наберитесь терпения.

Я впала в депрессию. Жуткую, глубокую. Заботы об Алине полностью взял

на себя муж. Мне тоже требовалась поддержка, но на меня у него сил уже просто не оставалось.

– Галя, встряхнись. Ты нужна ребенку. Мне нужна, – говорил он в минуты особенного отчаяния. Но я не чувствовала его боли, не понимала. Я упивалась своей.

Как-то мы шли из супермаркета. Муж катил коляску с Алиной впереди, а я сзади шла в прострации и ела

мороженое, вкуса которого абсолютно не ощущала.

– Мама, – визг тормозов и совершенно четкий испуганный крик Алины вывел меня из анабиоза.

Не знаю, как так вышло, но коляска поехала на дорогу. Я ринулась к ней и в последний момент выхватила перед тормозящей, но все еще на большой скорости ехавшей машиной. Через долю секунды и муж был рядом, но я успела быстрее. Смотрела в испуганные глаза дочери и плакала. Ревела белугой. Я вдруг поняла, что я могла потерять в одночасье. Поняла, сколько уже упустила. Какой слабовольной дурой я была последние полтора года.

В следующем году Алина заканчивает школу. Собирается поступать в институт. И это у нее обязательно получится. Ведь на нее равняются две младших сестры и еще совсем маленький братишка. А я так люблю всех своих детей, что иногда плачу от счастья, не в силах держать в себе эмоции. И очень благодарна мужу, что был рядом с дочерью в то время, когда я сдалась, опустила руки. Но любовь творит чудеса. Теперь-то я это точно знаю.

*Галина, Новосибирская обл.*

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

### РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ – ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

Дорогие читатели, мы продолжаем наш конкурс невероятных историй о преодолении, исцелении, вере и любви. И приглашаем вас поделиться своими. Быть может, кому-то эти рассказы помогут изменить жизнь к лучшему, откроют новый мир веры и добра.

Итоги конкурса будут подведены в №17 «Планеты здоровья» от 10.09.2018 г.

Присылайте свои истории и получайте призы  
1 место – 3500 рублей  
2 место – 2500 рублей  
3 место – 1500 рублей

Присылайте нам свои истории и голосуйте за понравившиеся вам по телефону редакции 8 (499) 399 36 78, по электронной почте pz@kardos.ru или пишите на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»).

# «У МЕНЯ ОПЯТЬ ТРИДЦАТЬ»

У каждого из нас дома есть этот медицинский прибор. Пользоваться им мы умеем с детства, а в моменты болезни он выступает одним из главных индикаторов состояния заболевшего, определяя его температуру. Конечно, это термометр! Правда, за последнее время он претерпел достаточно большие метаморфозы. Если когда-то в домашней аптечке «жил» лишь ртутный градусник, то сейчас выбор способов измерения температуры значительно расширился. Давайте разбираться!

**ВЫБИРАЕМ  
ТОЧНЫЙ И  
НАДЕЖНЫЙ  
ГРАДУСНИК**



## РТУТНЫЙ ТЕРМОМЕТР

**Способ действия** – измеряет температуру при помощи стеклянной колбы со столбиком ртути внутри; ртуть поднимается до максимальной точки нагрева и опускается только после стряхивания.

### Плюсы:

- + самая высокая точность измерения;
- + простота и легкость в измерении температуры и уходе;
- + мерить температуру можно как подмышкой, так и орально, и ректально;
- + низкая цена.

### Минусы:

- хрупкость;
- самый опасный термометр – выделяющиеся пары ртути, после того, как градусник разбился, не лучшим образом могут повлиять на здоровье, а осколки – способны поранить;
- трудно утилизировать;
- самое долгое время измерения – около 10 минут.

## ГАЛИНСТАНОВЫЙ ТЕРМОМЕТР

**Способ действия** – с первого взгляда такой термометр не отличишь от ртутного, только вместо ртути здесь галинстан – сплав галлия, индия и олова.

### Плюсы:

- + безвредность – не токсичен и безопасен;
- + мерить температуру можно как подмышкой, так и орально, и ректально;
- + простота и легкость в измерении температуры и уходе.

### Минусы:

- цена в десятки раз выше, чем у ртутного градусника;
- для точности измерения требуется плотный контакт с поверхностью тела;
- сбить показания можно, только когда градусник теплый, иначе это будет сделать очень тяжело.

## ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

**Способ действия** – температура измеряется при помощи встроенных датчиков, а результат виден на экране.

### Плюсы:

- + дополнительные функции – память до 25 измерений, звуковые сигналы, сменные наконечники для разных типов измерений; подсветка и автоотключение;
- + быстрота – время измерения от 30–60 секунд до 1,5–3 минут;
- + простота в использовании;
- + безопасность;
- + разнообразие моделей.

### Минусы:

- для точного измерения требуется плотный контакт с поверхностью тела;
- высокая стоимость;
- не все модели можно мыть.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:



Врач-физиотерапевт высшей категории Людмила КУЗНЕЦОВА о своем выборе:

– Как известно, температура тела – один из самых главных показателей здоровья человека, именно поэтому так важна его точность. Я считаю, что самый лучший по этому показателю термометр для измерения температуры тела – ртутный. Ему я доверяю больше всего. Дело в том, что точность измерения ртутного градусника составляет почти 100%, погрешность 0,1 градус. Конечно, при его использовании надо не забывать про аккуратность и помнить, что мы имеем дело с ртутью.

## ГДЕ ПОКУПАТЬ ГРАДУСНИКИ?

- » ртутные – в аптеке;
- » галинстановые, электронные и инфракрасные – в специализированных магазинах медицинской техники.

# ШЕСТЬ И ПЯТЬ...»



## ИНФРАКРАСНЫЙ ТЕРМОМЕТР

**Способ действия** – прибор способен улавливать инфракрасное излучение тела человека и преобразовывать его в показатели температуры.

### Плюсы:

- + простота и удобство;
- + быстрота – температуру можно узнать за секунду;
- + дополнительные функции – память измерений, звуковые сигналы, сменные

наконечники для разных типов измерений; подсветка и автоотключение;

+ измерить температуру можно даже дистанционно и бесконтактно.

### Минусы:

- высокая цена;
- неточность. Для верности требуется несколько раз произвести измерения;
- использовать можно только, приложив ко лбу, вискам или ушной раковине.

*Наталья Киселёва*

## ТЕРМОМЕТР БУДЕТ ВРАТЬ, ЕСЛИ:

- » устроить чаепитие или обильно поесть, а потом измерять температуру орально;
- » принять горячую ванну или холодный душ;
- » мерить температуру, будучи очень потным;
- » неплотно держать ртутный или электронный градусник в подмышечной впадине;
- » забыть снять одежду или подложить ткань под термометр;
- » «недодержать» градусник.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ЧУДО-ЧАЙ – ПЕЙ И НЕ СКУЧАЙ

Хочу вам рассказать о таком растении, как бадьян. О том, что он лечит болезни желудка и сердечно-сосудистой системы, эффективен против кашля и гриппа, успокаивает нервную систему и даже чистит организм, я рассказывать не буду, а познакомлю вас с полезнейшим напитком, после которого вы почувствуете такую бодрость и энергию, что вам можно будет позавидовать. Да к



тому же живительное средство лечит простудные заболевания, а также ангину, фарингит, ларингит и др. Итак, для того, чтобы приготовить полезный чай из бадьяна, вам нужно одну чайную ложку измельченных до порошкообразного состояния плодов заварить в 50 мл кипятка. После этого дайте чаю настояться 10 минут, а затем процедите его и пейте, разбавив горячей водой, либо добавляя в чай.

*Татьяна Фёдоровна, г. Самара*

## СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ



● Чтобы в сахарном песке не образовывались комочки, в емкость, где он хранится, положите кусочек черного хлеба.

*Валентина Токмакова, г. Кострома*

● Чтобы избавиться от ржавчины и известкового налета на смесителе, оберните его тряпочкой, смоченной в уксусе на 10–15 минут.

*Ирина Игоревна К., Московская обл.*

● Если пылью забились москитная сетка на окне, ее можно легко вычистить с помощью бигуди с липучкой. Просто легонько проведите ими по сетке.

*Варвара Краснова, г. Суздаль*

● Легко и безболезненно удалить с ранки пластырь можно, обильно смочив его растительным маслом.

*Ульяна Комарова, Краснодарский край*



● Если хотите легко и безопасно отвести комаров, смешайте ванилин с

детским кремом в пропорции 1:10 и обработайте им все открытые части тела. Также можно развести ванилин в воде, а затем этот раствор распылить на открытые участки кожи и одежду.

*Вероника Викторовна, Новая Москва*



**КЛУБНИКА  
НЕ ПРОСТА,  
В НЕЙ  
МОЛОДОСТЬ  
И КРАСОТА!**

Наверное, нет в народе более любимой ягоды, чем клубника. Сладкая, ароматная, сочная... Один её вид мгновенно пробуждает аппетит и желание полакомиться. Однако клубника не такая простая ягода, как может показаться. О ней написано десятки книг и сотни научных работ. Селекционерами выведено десятки сортов клубники. Её правильное название, на самом деле, «земляника садовая»! А главное, с точки зрения медицины и диетологии, эта ягода – настоящее сокровище!

### ИЗ ИСТОРИИ

Земляника была известна еще людям каменного века. Клубника, которую мы видим сейчас на наших столах, искусственно выращенная ягода. Культурная земляника (клубника) стала распространяться в Европе лишь с начала XVII века, а в России – со времен царя Алексея Михайловича.

Замечательные пищевые и лечебные свойства клубники были замечены еще в XIX веке. Известный знаток народной фитотерапии М.А. Носаль писал: «При склерозе, чрезмерном давлении крови (гипертонии), запорах, кишечных недомоганиях и поносах земляника – эффективное средство. Многие формы старых, запущенных экзем (с нагноениями, трещинами, струпьями), которые не излечивались различными дорогими средствами, успешно вылечивались земляникой...».



### ПОЛЕЗНО ЛИ КЛУБНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ?

К сожалению, из плюсов клубничного варенья можно назвать только сладость и вкус. Витамин С при варке разрушается полностью. Вся польза, которая содержится в ягоде, утрачивается. Поэтому, если мы хотим сохранить на зиму не только вкус клубники, но и ее полезные вещества, варка варенья – не лучший способ заготовки.

## КЛУБНИКА АРОМАТНАЯ –

**ПОЧЕМУ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ  
ГОДА КЛУБНИКУ МОЖНО  
И НУЖНО ДОБАВЛЯТЬ  
В СВОЙ РАЦИОН?**

- **Низкокалорийная ягода!**

Всего 32–33 ккал на 100 г. С клубникой легко и вкусно худеть, ведь в ней содержится 98% воды.

- **Прекрасное средство в борьбе с анемией,** ведь в ней много железа.

- **Кладезь витаминов и микроэлементов!** Содержит витамины А, В, С, Е, йод, калий, фосфор и кальций.

- **Можно есть при сахарном диабете,** ведь сахара в клубнике меньше, чем в лимонах. Снижает риск развития диабета и ожирения, поскольку уменьшает уровень сахара и холестерина в крови. Достаточно употреблять клубнику 2 раза в неделю по 100 г.



- **Ягода молодости и красоты!** В половине стакана свежей клубники – суточная доза витамина С, который помогает коже сохранять упругость и молодость на долгие годы. **Важно!** Витамин С необходим нашему организму для формирования коллагена, который поддерживает эластичность кожи и сосудов, а значит, молодость нашей кожи и организма в целом.



### КОМУ КЛУБНИКА ПРОТИВОПОКАЗАНА?

Людам, склонным к аллергиям. Употреблять ее не рекомендуется маленьким детям и кормящим мамам.

Однако аллергикам не стоит отказываться! Голландские селекционеры вывели сорт клубники «пайнтберри» – белую ягоду со вкусом ананаса. В ней нет красного пигмента, и она не вызывает аллергии.

### НЕ ВРЕДНА ЛИ МАГАЗИННАЯ КЛУБНИКА?

Важно помнить, что любое промышленное производство предусматривает обработку химикатами, так как у клубники есть масса вредителей и заболеваний. Но количество пестицидов и нитратов, которыми обрабатываются ягоды при выращивании, так мало, что не способно принести вред человеку. Кроме того, товар, как правило, проходит проверку, и на полках наших магазинов оказывается безопасная для здоровья и жизни продукция.

# ПОЛЬЗА НЕВЕРОЯТНАЯ!

- **Позитивно влияет на зрение.**
- **Снижает риск развития болезненной сердечно-сосудистой системы.**
- **Борется с раком.** Особенно эффективна при раке толстого кишечника. **Важно!** Антиоксиданты из клубники подавляют воспаление и тормозят деление раковых клеток. Употребление клубники профилактирует рак всех слизистых оболочек (гортани, языка, пищевода, желудка).
- **Ягода хорошего настроения!** Содержит марганец, который участвует в образовании серотонина, гормона радости.
- **Ягода любви!** Природный афродизиак. Пробуждает любовный пыл. В маленьких косточках огромное количество биологически активного цинка, влияющего на половые гормоны.

## КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Лучше всего употреблять клубнику в свежем виде. Именно так вы получите из нее всю пользу и весь вкус. Из свежей клубники можно готовить салаты, коктейли, смузи, добавлять в каши, есть с молоком и со сливками. Но помните, при добавлении сахара, сливок или сметаны калорийность блюда намного увеличивается, и клубника со сливками уже не подойдет тем, кто хочет похудеть. Клубника отлично сочетается с мясом, птицей, морепродуктами, поэтому повар во всем мире любят использовать ее для приготовления изысканных ресторанных блюд.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ КЛУБНИКУ КРУГЛЫЙ ГОД?

Чтобы сохранить клубнику на целый год и не потерять при этом большинство витаминов и микроэлементов, есть 2 способа: заморозка и сушка. В собранной с грядки и сразу замороженной клубнике сохраняется практически весь витамин С, поэтому она почти так же полезна, как свежая. Сушеная (сублимированная) клубника также сохраняет максимальное количество витаминов и принесет нашему организму несомненную пользу весенней и осенне-зимней порой.



Елена Васина

Фото: Olesia Bilkei, s.oleg, Macrovector, Irina Vaneva / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

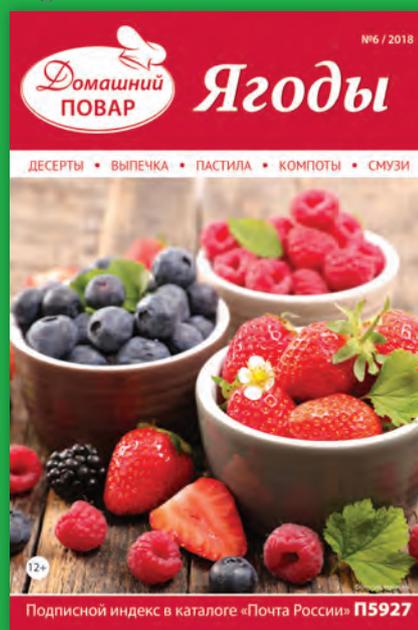
В продаже с 18 июня!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

Журнал выходит 1 раз в месяц.  
ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

В продаже с 9 июня!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ЧТО БЫЛО, ТО БЫЛО

С мужем мы прожили душа в душу сорок лет. И всегда он был мне и поддержкой, и опорой, и человеком, на которого я могла положиться в любой ситуации. И так я к этому привыкла, что, когда он сообщил мне о том, что бросает меня, я испытала настоящую боль. Не только душевную. Заболела. Сначала навалилась подагра, затем дали о себе знать сердечные недуги. А когда я в третий раз пила антибиотики от ангины, поняла, пора воскресать.

Пошла в храм и так истово начала молиться, что и не заметила, как три часа пролетели. Стою, а ноги не болят. Это я, правда, не сразу поняла, в такой эйфории находилась. А уже, придя домой, ощутила, что чувствую себя лучше, чем весь последний год. И



стала я в храм ходить регулярно. Хотя и раньше бывала, но то по случаю, по великой нужде. А тут ноги сами бегут. Встану у любимых икон, помолюсь, и на душе свет, тепло, благодать.

Молилась о детях, о себе, о муже своем непутевом.

Молилась просто так, чтобы всем было хорошо и светло. И вот в день моего шестидесятилетнего юбилея звонок в дверь. Вернулся. Стоит с букетом моих любимых хризантем, а в глазах слезы. Прости, мол, дурака. А я и простила. Сорок лет за плечами, не кошачий хвост. И снова живем душа в душу. И не вспоминаем о прошлом. Что было, то было. Главное, что сейчас у нас все хорошо.

*Варвара К., Нижегородская обл.*

**Присылайте нам свои истории!**

Электронная почта: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)  
Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15  
ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

# САМЫЙ НАСТОЯЩИЙ



**Ура! Я еду на море! Целых двадцать восемь дней отпуска. Я уже и не помню, когда мне выпадало такое счастье. Нет, конечно, на море я планировала пробыть дней десять. Больше мне всё равно не потянуть финансово. Да и дел на даче полно. И всё же, всё же. Одна мысль о море приводила меня в дикий восторг.**

## КРАСАВЕЦ БЫЛ ЗНАТНЫЙ

– Дикарем? – женщина сделала круглые глаза. – Ну, вы, Олечка, и отчаянная особа. Я вот только по турпутевке отдыхать могу. Не люблю трудности. А вообще, помню, была я помоложе...

Мы познакомились с Полиной Сергеевной в кафе у пляжа. Мест не было, и я попросилась к ней за столик. Женщина оказалась очень приятной собеседницей и ужасной хохотушкой. Ее смешило буквально все. И настроение ее было настолько заразительно, что я начинала также от души хохотать над любой мелочью уже минут через пятнадцать нашего общения.

– ...влюбился в меня один летчик, – Полина Сергеевна улыбнулась своим воспоминаниям и продолжила. – Красавец был знатный: высокий, статный, а голос какой! Словом, влюбилась, я, Олечка, что называется, по уши. А он возьми и позови меня в Ялту. Солнце, мол, море, песочек. Вы представляете себе, Олечка, пляжи в Ялте? Песочек, ха-ха, – женщина искренне, от души расхохоталась. – Но я-то, дурочка наивная, даже когда бока на гальке отлеживала, все еще верила этому красавцу.

– А что? Был повод не верить? – не удержалась я от вопроса.

Полина Сергеевна снова рассмеялась.

– Помните ли вы, Олечка, известную песню о настоящем полковнике? Ну так вот, оказался мой летчик таким же настоящим, как герой этого произведения. Настоящим только на словах. Но я ни о чем не жалею, что было, то было. Да и было-то, Олечка, здорово. Эх, молодость-молодость! – улыбнувшись, вздохнула она.

– А почему такие прелестные особы скучают в одиночестве? – слышался рядом с нами мужской голос. – Разрешите предложить вам свою скромную компанию.

## ДАВАЙТЕ СБЕЖИМ

Я даже уже рот раскрыла, чтобы «отшить» пытавшихся нам навязаться ухажеров, но Полина Сергеевна меня опередила:

– Разрешаем, – кокетливо повела она плечиком.

И двое мужчин, расплывшись в довольных улыбках, подсади к нам за столик. Женщина щебетала и шутила так легко и непринужденно, что я не-

# И ДРУГИХ МНЕ НЕ НАДО!



вольню залюбовалась тем, какая она привлекательная кокетка, даже не смотря на возраст. Да и мужчины возле нее таяли как мороженое на жаре. Это я уже давно заприметила.

– Ольга Васильевна, заказать вам молочный коктейль? С чем бы вы хотели? С клубникой, ванилью, шоколадный? – Я вздрогнула от неожиданности. Так привыкла, что обычно Полина оттягивает на себя все внимание, что искренне удивилась, когда обратились ко мне.

Я посмотрела на мужчину. А он моложе, чем мне показалось вначале. Пожалуй, лет сорок. Может, чуть больше.

– Шоколадный, – засмущавшись, зачем-то произнесла я. Хотя всегда любила ванильный, а сейчас и вовсе не хотела никакого.

– Меня зовут Владимир, – через три минуты мужчина поставил передо мной большой бокал с шоколадным напитком и причудливо изогнутой тру-

бочкой. – Ольга, как вы смотрите на то, чтобы сбежать от этой шумной компании и погулять по набережной?

Я засмущалась, но согласно кивнула. Мне и самой давно хотелось ретироваться из кафе. Побродить по пляжу, подышать воздухом, полюбоваться морем.

## И НИКАКИХ ЛЁТЧИКОВ НЕ НАДО

– Оля, а давай на следующий год рванем в Ялту, – предложил Володька, когда мы жарили на даче шашлыки. Я рассмеялась.

– И на песочке поваляемся?

– На песочке? В Ялте? – удивился муж. – Нет, там вид на горы отличный. И вообще, ты на Ай-Петри поднималась?

Я отрицательно покачала головой. С тех пор, как пять лет назад мы поженились с Володей, я увидела столько красивых мест, сколько за всю свою предыдущую жизнь не довелось уви-

деть. Володька оказался заядлым путешественником и отчаянным патриотом.

– У нас и в России красивых мест немало, – отвечал он мне каждый раз на мои сознательные провокации отдохнуть за границей.

А я вовсе и не была против. Так, любила немного подшутить над мужем.

– Это ты у Полины набралась, не иначе, – журил он меня.

И снова я соглашалась. С Полиной Сергеевной мы держали связь, благо, современные гаджеты всячески этому способствовали.

– Я так рада, Олечка, что твой летчик оказался самым настоящим, – написала она мне как-то в одном из мессенджеров.

Я улыбалась, вспоминая это. Нет, Владимир не был летчиком. Он инженер. Но для меня он самый что ни на есть настоящий. И никаких летчиков не надо.

Ольга, г. Саратов

Foto: Jacob Lund, Darren Baker, Lara Cold, Elena Ray / Shutterstock.com

### А вы знали, что...

#### ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

● Мексиканский правитель Монтесума считал шоколад «любовым наркотиком» и выпивал 50 чашек шоколада в день посещения своего гарема с шестьюстами женами.

● У любовного романа, случившегося на отдыхе, есть неплохие шансы перерасти в настоящее чувство, если у партнеров общие интересы.

● Доказано, что искренне смеющаяся женщина привлекает мужчин куда больше, чем ее внешне привлекательные соперницы.

● Женщины чувствуют себя любимыми, общаясь лицом к лицу со своим партнером. Мужчины, напротив, испытывают эмоциональную близость в общении, когда они работают, играют или разговаривают, сидя рядом с партнершей.



## Ваш журнал «Дачный спец»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

### В продаже с 9 июня!

ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.

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

# Лариса Голубкина: ПРОФЕССИЯ

Триумфальные роли в кино («Гусарская баллада», «Дайте жалобную книгу», «Сказка о царе Салтане», «Освобождение»), десятки лет работы в театре, звания заслуженной, затем народной артистки России. И при этом постоянные сомнения и терзания: «Правильно ли выбрана профессия?». Итогом таких многолетних раздумий стал спектакль-исповедь «Лариса Голубкина. Заплатки», поставленный в театре Российской армии, где актриса служит уже полвека. Спектакль – своего рода исповедь «звезды» в виде разговора с драматургом Родионом Белецким: ответы на неудобные вопросы, воспоминания, живая импровизация и песни.

## МНЕ ЗАХОТЕЛОСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСОВ

– Лариса Ивановна, что вдруг решили пооткровенничать со зрителем?

– Мне захотелось избавиться от комплексов – своеобразных «заплаток», которые приобрела по жизни, ответить самой себе и зрителям – когда и почему это произошло? Разобраться в своих сомнениях.

– Считаете, поможет?

– Ну, если не мне, то, может быть, тем, кто придет на мои спектакли – комплексы есть у каждого. А общение со зрителем – живое, все время разное, чему-то научит и меня, что-то подскажет, на какие-то мысли натолкнет. Не зря бытует поговорка: век живи – век учись.

– Как правило, все наши комплексы – из детства, только преследуют они потом всю жизнь.

– Я с детства скрывала от родителей и знакомых, что хочу быть артисткой. Отец – профессиональный военный, считал эту профессию для меня неприем-

лемой. И я закрывалась от людей, прятала свои желания глубже внутрь и таким образом приобретала первые «заплатки».

В строгие послевоенные годы не принято было хвалить детей, делать компли-



**Надо быть обаятельным, харизматичным врачом, чтобы больные тебе доверяли, шли к тебе за помощью. И ты всегда им должен улыбаться.**

менты женщинам. Родители жили по принципу «неудобно выпячиваться». Все личные победы и достижения рассматривались под микроскопом и подвергались критике. «Поешь романсы? У нас вся деревня поет». То, что тобой гордятся близкие люди, можно было понять только из случайного разговора. Так постепенно я обрастала комплексами и была невероятно скромным ребенком. Поэтому многих удивило, когда я все-таки поступила на отделение музыкальной комедии в ГИТИС. Но «заплатки» я продолжала приобретать и позже – когда училась в ГИТИСе, когда



фото Ольга Брагма, фото предоставлены пресс-службой театра Российской армии

сыграла в «Гусарской балладе», когда первые пять лет в театре сидела без работы, с мужем Андреем Мироновым...

## «ХОРОШАЯ ТЫ БАБА, ЛАРИСКА»

– Выйдя замуж за Миронова, вы попали в абсолютно творческую семью. Как к вам отнеслись родители супруга – артисты Мария Миронова и Александр Менакер?

– Они приняли меня хорошо, но как к актрисе, певице всегда относились строго. Никаких поблажек на тот счет, что невестка, и потому ее надо хвалить, не бы-

ло. Помню, они посмотрели спектакль с моим участием «Последний пылко влюбленный», мы вернулись домой, и Александр Семёнович сел за рояль, а меня попросил спеть. Когда мы закончили, он вдруг сказал: «Хорошая ты баба, Лариска!». И ни слова о спектакле. Так появилась еще одна заплатка.

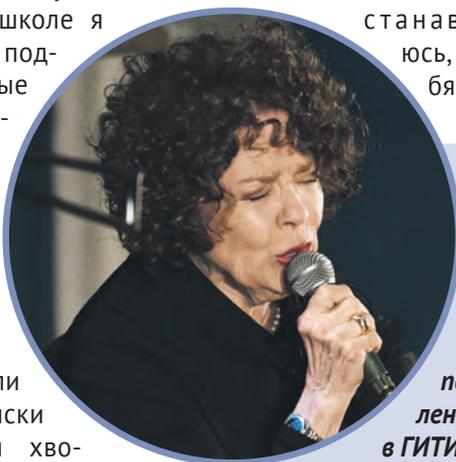
Со временем я сделала простое открытие: надо было быть хорошей женой и матерью, а не стремиться на сцену с теми комплексами, которые у меня были. И еще я поняла: что, какая бы шикарная женщина ни была, что бы из себя ни представляла, если она живет с этим мужчиной, то они друг друга заслужили.

# ВРАЧА – АКТЁРСКАЯ

## У МЕНЯ ЖИЛИ КРЫСКИ С КРАСНЫМИ ХВОСТИКАМИ

– Кем бы вы могли стать, если бы не поступили в театральный вуз?

– Еще в школе я ходила на подготовительные курсы биофака МГУ. Биология мне нравилась, и дома у меня был настоящий живой уголок, где жили какие-то крыски с красными хвостиками, кролики, свинки. Я сама за ними ухаживала, убирала. Мне нравилась профессия доктора. До сих пор считаю, что она – актерская. Надо быть обаятельным, харизматичным врачом, чтобы больные тебе доверяли, шли к тебе за помощью. И ты всегда им должен улыбаться.



– Вы 55 лет служите кинематографу, театру, эстраде, которые забирают силы, если выкладываетесь перед зрителем полностью. А как вы их восстанавливаете?

– На сцене и постановивляюсь, где себя рас-

подолгу ходить. В Баварию езжу каждые август и январь, чтобы оценить состояние здоровья, отдохнуть. Там же следят за твоим сахаром и холестерином, проводят обследования.

– А здешние санатории вам не нравятся?

– Почему? Я нашла под Москвой хороший санаторий. Там у меня своя комната. Я поменяла на кровати матрас, повесила свои шторы, сделала все под себя и третью зиму там живу. В театр на репетицию или спектакль

Многих удивило, когда я все-таки поступила на отделение музыкальной комедии в ГИТИС.

трачиваю, там и черпаю силы.

– А как отдыхаете вне сцены?

– 20 лет езжу в Баварию в одно и то же место, в очень милое местечко под Мюнхеном. Отдыхаю там в горах, лечусь. До этого ездила в Швейцарию, где любила

съезжу и обратно: замечательно, таким образом, себя чувствую. Там есть врачи, можно подойти, померить давление. Считаю, к здоровью никогда не нужно относиться наплевать. Любите себя, и все обязательно будет хорошо!

Наталья Анохина



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ЧУДО-ЧИСТОТЕЛ

Хочу вам рассказать, как самая обычная трава, что растет во дворе и на огороде, помогла моему мужу избавиться от болей в ногах. А трава эта – чистотел! Все, думаю, в детстве, мазали ее желтым соком бородавки на коже. И вот, спустя много лет, я опять столкнулась с этой чудо-травой. Для того чтобы чистотел оказал чудодейственный эффект, его нужно правильно собирать – желателно в период полнолуния и в период активного цветения



травы. А делается очень просто – срезаете под корень, заливаете кипятком и настаиваете полчаса, плотно закрыв кастрюлю. После этого парите ноги в течение 20 минут, периодически добавляя горячую воду, чтобы отвар не остывал. Делать это следует не более одного-двух раз в две недели. Надеюсь, и вам поможет!

Наталья Воронова, биолог, Ростовская обл.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ХИМИЯ

### ГДЕ ВЗЯТЬ КАЛИЙ?



Калий – минеральное вещество, необходимое для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной мышцы, а также он способствует выведению из организма воды. Калий можно отнести к разряду противосклеротических веществ, он нужен нам для здоровой деятельности сердечно-сосудистой системы. Суточная потребность организма в калии составляет 2–3 мг.

### Основные пищевые источники калия:

- картофель (500 г картофеля обеспечивают суточную потребность)
- курага



- изюм
- чернослив
- бобовые
- бананы
- овсяная крупа
- ржаной хлеб

Кроме того, калием богаты пивные дрожжи. Взрослым рекомендуется принимать по 1 столовой ложке пивных дрожжей после еды 1 раз в день. Детям достаточно 1 чайной ложки.

**Важно!** Пивные дрожжи нужно принимать по назначению врача.

# ЗДОРОВЬЕ – великая ценность

Здоровье, как и сама жизнь, земные радости: семья и дети, любимая работа, творчество, мирное небо – великое благо, Божий дар. Часть нашей жизни, которую мы должны не растрчивать, а беречь. А по возможности и приумножать.

за нее: «Помоги, Господи, малой сей и окажи ей поддержку Твою!». А упрекать и терзать себя из-за каждого неприятного эпизода в жизни не следует. На все воля Божья.

## КАК БЫТЬ, ЕСЛИ НЕ УВЕРЕН, ЧТО ПОКАЯЛСЯ В ГРЕХЕ?

**?** *На исповедь была большая очередь в нашем храме. Сильно волновалась и не уверена, что прочла все грехи, которые записала на листок. Получается, что не успела покаяться в каком-то грехе. Была ли исповедь правильной?*

Евгения Т., г. Коломна

Исповедь правильная. На следующей исповеди расскажите о своем затруднении священнику.

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

любовь к Богу и ближнему. Молясь, говори: Господи! возможно Тебе сделать то и то рабу Твоему сему; сотвори ему это, ибо имя Тебе – благий Человеколюбец и Всемогуший. [Мф. 7, 11]».

## ЕСЛИ МИЛОСТЫНЯ ЗАКОНЧИЛАСЬ

**?** *Выходила из храма после службы и всем подавала милостыню. А одной старушке не хватило монет – большие с собой не было. Ехала в маршрутке и переживала, что так получилось. До сих пор места себе не нахожу. Что делать в таком случае?*

Александра Андреевна, г. Воскресенск

Если не оказалось, что подать нищенствующей, то можете помолиться

## МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ О НЕЗНАКОМОЙ БОЛЯЩЕЙ?

**?** *Лежала в больнице, а так как живу далеко от Москвы, то ко мне приезжают только в выходной. Когда одну женщину переводили в другую больницу, она мне кроме продуктов оставила книги – сказала, можешь не возвращать. А я забыла у нее спросить имя. Как ее в молитве поблагодарить?*

Сергеева Т. К., г. Москва

Праведный Иоанн Кронштадтский писал: «...молитва за других весьма полезна и самому молящемуся за других; она очищает сердце, утверждает веру и надежду на Бога и возгревает

# Чудотворные иконы Подмосковья



В Подмосковье находятся более 20 монастырей и более полутора тысяч православных храмов. Особую ценность для верующих и тех, кто еще ищет дорогу к храму, представляют святыни – чудотворные иконы, которые помогают, даруют радость исцеления.

## СЕРПУХОВСКОЙ ВВЕДЕНСКИЙ ВЛАДЫЧНЫЙ МОНАСТЫРЬ

г. Серпухов,  
ул. Октябрьская, 40

Основан в 1360 году святителем Московским и Всея Руси Чудотворцем Алексием, который выполнил волю Богородицы. Вместе со своим келейником Варлаамом, который потом стал первым настоятелем обители, заложил деревянную церковь. Через 17 лет Варлаам Серпуховской ушел из жизни и был захоронен перед входом в Собор Введения



Пресвятой Богородицы во Храм, построенный на пожертвования Бориса Годунова. В соборе хранилась икона «Неупиваемая чаша», сейчас существуют два чудотворных списка с утраченной в 1929 году иконы. Оба хранятся в Серпухове – в Введенском и Высоцком монастырях.

**Детали.** Два списка с иконы равнозначны, потому что у икон нет копий, все имеют равную силу.

**Кстати.** В Серпуховском Введенском Владычном женском монастыре Чудотворная икона «Неупиваемая Чаша», чудотворная икона «Всецарица», икона царевича Димитрия Угличского.

### Как добраться:

- **На электричке.** От Москвы, от Курского вокзала до станции Серпухов. От вокзала до Владычного монастыря ходит маршрутное такси с надписью «Октябрьская» и автобус № 4 (остановка конечная).
- **На автобусе.** От станции метро «Южная».
- **На автомобиле.** По Симферопольскому шоссе (трасса Е105) до Серпухова 105 км, 1 час 40 минут без учета пробок.

# СЛУШАЙТЕ ВО ВСЕ УШИ

Стетоскоп – символ врачебной профессии. Даже сегодня, в начале XXI века, доктор на экране традиционно предстаёт с этим инструментом на шее.



лотили палкой по второму концу. Звук, проходя внутри дерева, усиливался.

Случай проверить свою догадку на практике подвернулся Лаэннеку быстро. Его вызвали к 19-летней пухленькой особе, которой нужно было выслушать сердце. Лаэннек попросил несколько листов бумаги, скатал их в плотную трубку, один конец трубки приставил к грудной клетке девушки, а второй – к своему уху. Так в 1816 году родился метод посредственной аускультации, совершивший переворот в диагностике.

## ЭВОЛЮЦИЯ «СЛУШАЛКИ»

Изобретенный прибор Лаэннек назвал «стетоскопом». Сначала он клеил их из плотной бумаги, затем стал экспериментировать с различными породами дерева.

Далеко не все доктора сразу приняли новый метод, но нашлись и те, кто стал его использовать и совершенствовать в Великобритании, Франции, Германии, других странах. У нас в стране изобретение французского взяла на вооружение такие светила, как С. Боткин, Э. Эйхвальд, Н. Виноградов, В. Образцов. Так появились

знакомые нам деревянные стетоскопы с раструбами, увеличивавшими площадь соприкосновения с кожей пациента и ухом врача. Позже к деревянным (или эбонитовым) частям стали приделывать трубки, которые вставлялись в уши доктора. Трубки были не только металлическими, но и резиновыми.

## ТОНКИЕ НЮАНСЫ

В 1894 году появился первый фонендоскоп. Он отличался от стетоскопа мембранной, которая закрывала всю рабочую поверхность. Она улучшала проведение звука, появилась возможность слышать больше нюансов.

Уж совсем привычный вид стетоскоп обрел в 40-х годах XX века. В 60-х годах появилась модификация профессора Гарвардского университета Дэвида Литмана, более легкая и компактная, чем громоздкие раппарты.

Сейчас дело дошло до компьютерных систем, называемых стетофонами – там вплоть до анализа звука и выдачи предварительного диагноза дело доходит. Однако ушей опытного врача ничего заменить не сможет.

Светлана Сидорчук



...или история изобретения стетоскопа

Прототипом современного стетоскопа можно считать человеческое ухо, приложенное к поверхности тела, например, к грудной клетке. Первым методом непосредственной аускультации предложил еще отец медицины – Гиппократ, и он в неизменном виде преподавался многим поколениям врачей.

## ИДЕЮ ПОДСКАЗАЛИ ДЕТИ

Настоящую революцию в диагностике совершил молодой Рене Теофил Гиацинт Лаэннек. Будучи студентом Парижского университета, Лаэннек заинтересовался чахоткой, уносившей тысячи жизней. Рене пытался найти метод ранней диагностики, потому что, когда пациент начинал кашлять кровью, ничего уже сделать было нельзя. До открытия рентгеновских лучей (1895) было еще далеко, а непосредственная

аускультация никаких ощутимых результатов не давала, да и проблематично было приложиться ухом к каждому пациенту. Например, иногда мешали банальные вши, иногда – юный возраст и принадлежность к женскому полу (особенно в сочетании со знатным происхождением).

Лаэннеку помогли дети. Возвращаясь из клиники через парк Лувра, он обратил внимание на ватагу ребятшек, резвящихся вокруг бревен строительного леса. Одни дети прикладывали ухо к одному концу бревна, а другие с энтузиазмом ко-



15  
ИЮНЯ

1921  
год

## СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Родился Гавриил Илизаров – хирург, академик РАН, создатель ортопедического аппарата, названного его именем. Использование аппарата Илизарова повысило эффективность и заметно сократило сроки лечения различных переломов. К слову, первым пациентом с аппаратом для фиксации кости, разработанным ученым, стал гармонист Косулинского сельского поселения Курганской области, вынужденный из-за туберкулеза коленного сустава ходить на костылях. Операция прошла успешно.



Дневной перекус, второй завтрак, бизнес-ланч – всё это разные названия приёма пищи, который осуществляется около полудня. Поговорим о том, зачем нужно есть в это время суток и какие продукты и их сочетания наиболее предпочтительны.

## ИСТОРИЯ ВОПРОСА

В советской традиции питания полуденный прием пищи не был распространен. Система общественного питания предлагала сытный завтрак, плотный обед и домашний ужин, а для детей еще и полдник, который, несмотря на название, был вовсе не днем, а ближе к вечеру, после дневного сна. Практика дневного перекуса пришла к нам в 90-е годы прошлого века, когда кафе и рестораны по западному образцу стали предлагать посетителям «ланч» – подобие комплексного обеда, но в более облегченной версии. Уже позже, с развитием модной тенденции к здоровому образу жизни, второй завтрак приобрел популярность у приверженцев правильного питания.

## КОМУ НУЖЕН ВТОРОЙ ЗАВТРАК

В первую очередь, качественная еда в полуденные часы очень важна для всех, кто не может «запахнуть» в себя обычный завтрак. Конечно, это дело привычки, можно вполне приучить себя продержаться до обеда на бесчисленных чашках кофе, но нужно понимать – рано или поздно организм заставит заплатить за такой режим сполна. Поэтому, если уж не успели или не захотели поесть с утра, не ждите привычного обеда, ешьте в 11–12 часов.

Но даже если вы как следует позавтракали утром, дневной перекус тоже пойдет на пользу. Согласно принципам правильного питания, частые приемы пищи небольшими порциями помогают «разогнать» обмен веществ, при этом не нагружая пищеварительную систему, взять под контроль уровень глюкозы и холестерина в крови. Также второй завтрак не даст разгуляться аппетиту, за счет чего в обед не захочется съесть лишнего. Кроме того, в полдень, как правило, организм находится на пике активности, а значит, вполне можно позволить себе не самые полезные для фигуры продукты. Сплошные плюсы!

Есть только одно но: во время дневного перекуса нельзя объедаться тяжелой пищей!



## НОРМЫ ВТОРОГО ЗАВТРАКА

- Белки: 20–30 г
- Жиры: 12–20 г
- Углеводы: 50–60 г
- Калорийность: 300–500 Ккал
- Клетчатка: 10–15 г
- Сахар: не более 20 г

# СОЛНЦЕ В ЗЕНИТЕ – ЗАВТРАКАТЬ ИДИТЕ



## КСТАТИ

Согласно учению аюрведы (древнеиндийское учение о медицине и философии, признанное ВОЗ альтернативной медициной), прием пищи с 12 до 13 часов дня – самый важный в дневном рационе, он должен содержать наибольшее количество питательных веществ для насыщения организма энергией.



## ХИТ-ПАРАД ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВТОРОГО ЗАВТРАКА

### ИДЕАЛЬНО

Если для вас этот прием пищи – только перекус, то лучшим вариантом будут любые фрукты и сухофрукты, ягоды, орехи, семечки, а также йогурт, кефир, ряженка, творог. Или сочетание и того, и другого, называемого «смужи» – коктейль из кисломолочных продуктов с фруктами, ягодами. В качестве второго завтрака прекрасно подойдут бутерброды из цельнозернового или отрубного хлеба с зеленью, овощами, отварным мясом и птицей, салаты из овощей, фруктов и белковых продуктов, например, с сыром, курицей, яйцами и т.д.



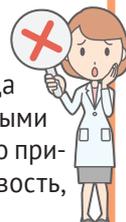
### МОЖНО СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ

Допускается съесть сдобную выпечку, торт/пирожное, чипсы и сухарики, соленья, маринады или что-то еще, чего душа давно просит. Но не объедаться!



### ПРОТИВОПОКАЗАНО

Жирный фастфуд, тяжелые мясные блюда или, напротив, избыточные быстрыми углеводами не добавляют вам энергии, но принесут с собой чувство тяжести, сонливость, невозможность сосредоточиться.





# ВТОРОЙ ЗАВТРАК

## На первом месте



Как соорудить аппетитный перекус, как сделать идеальный бутерброд, чем сопроводить дневной кофе – об этом нам рассказываете вы, наши дорогие читатели. И сегодня подборка ваших замечательных рецептов блюд, как нельзя лучше подходящих для второго завтрака.

### ✉ ЛЁГКИЙ САЛАТ В ПИТЕ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 4 питы • 300 г отварной курицы • 2 яблока
- 100 г свежего салата • горсть винограда без косточек
- 4 стебля сельдерея • 200 г греческого йогурта без добавок
- 1 ч. л. лимонного сока • соль, черный перец по вкусу

Курицу нарезать тонкими полосками. Салат произвольно порвать руками. Яблоки и сельдерей нарезать средним кубиком. Виноградины порезать пополам. Смешать все ингредиенты. Добавить в йогурт лимонный сок (по желанию), соль и свежемолотый черный перец, быстро перемешать и заправить салат. У питы срезать боковину, чтобы открылся «кармашек», и заполнить ее салатом. Подавать сразу, пока хлеб не размок от соуса.

*Анастасия Любимцева,  
г. Воскресенск*



Энерг. ценность на 100 г – 116 ккал

### ✉ БАТОНЧИКИ ДЛЯ ПЕРЕКУСА

**Ингредиенты на 8 порций:**

- 400 г овсяных хлопьев • 2 крупных банана
- 100 г меда • 1 ч. л. корицы • 50 г сухофруктов
- 100 г очищенных орехов (миндаль, кешью и т.д.)

Сухофрукты замочить в воде на полчаса. Затем мелко нарезать. Раздробить орехи в мелкую крошку. Овсяные хлопья подсушить на сухой сковороде или в духовке около 10 минут. Бананы измельчить блендером в пюре, добавить к ним растопленный мед, корицу, орехи и сухофрукты. Теперь всю эту смесь нужно добавить к овсянке и тщательно перемешать. Выстелить противень пергаментом, на него выложить банановую смесь, разровнять ложкой и отправить в разогретую до 180°C духовку примерно на полчаса. Когда десерт остынет, разрезать его на батончики и завернуть их в пергамент или фольгу для хранения.

*Оксана Филиппенко, Краснодарский край*

Энерг. ценность на 100 г – 292 ккал



### ✉ ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 1 шт. тонкого лаваша • 2 яйца • 100 г ветчины
- 100 г сыра • 1 помидор • 30 г сливочного масла
- небольшой пучок зелени

В сковороде разогреть сливочное масло. Уложить пласт лаваша в сковороду таким образом, чтобы его края были за пределами сковороды. В середину лаваша положить нарезанный кружками помидор. На него – тонкие слайсы ветчины. Затем прямо на ветчину разбить яйца и присыпать их тертым сыром. В заключение посыпать все это мелко нарубленной зеленью. Через 2–3 минуты края лаваша завернуть к центру и перевернуть на другую сторону, жарить еще 2–3 минуты. Разрезать пополам и тут же подавать к столу. И без ветчины, с одним лишь сыром этот сэндвич тоже будет невероятно вкусным.

Энерг. ценность на 100 г – 234 ккал



*Валентина Макарова, г. Мурманск*

### ✉ СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 600 г куриного филе • 200 мл молока или сливок
- 2 яйца • 1 луковица • 1 зубчик чеснока
- 1 банка маслин без косточки

Куриное филе нарезать на небольшие куски и замочить в молоке на 2 часа. Затем вместе с этим молоком измельчить блендером курицу, добавив к ней яйца, лук и чеснок. Уложить половину фарша в силиконовую форму для выпечки. Сверху выложить маслины, разрезанные пополам. И верхний слой – снова фарш. Поставить форму в мультиварку, установив в ней корзинку для варки на пару. Включить режим «Варка на пару» на 25–30 минут. Затем суфле достать, остудить и убрать в холодильник на 2–3 часа. Подавать с лавашом, свежим хлебом и овощами.

*Галина Ахметова, г. Нижнекамск*

Энерг. ценность на 100 г – 103 ккал



**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**

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



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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

В «Английском кроссворде» все ответы уже вписаны, и их надо всего лишь найти и собрать из имеющихся букв. Слово может идти в любом направлении (в том числе и диагональном), но никогда не ломается. Слова могут пересекаться, через каждую букву может проходить разное количество слов (в разных направлениях или разной длины).

## АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

Л	И	Ф	Ч	И	К	Т	У	Н	К
Р	Д	И	А	Ш	А	Й	Д	И	И
Й	Е	Г	Н	Р	Х	Н	Е	К	Н
Д	И	А	О	Е	А	Ы	А	Л	Т
Р	О	Ж	Л	Л	М	Ь	К	А	Е
Я	Е	Л	О	И	О	З	Н	Щ	Л
Р	И	В	П	Х	С	И	Е	Е	О
Й	О	Г	И	И	О	Т	Ц	Б	Т
Н	А	Б	А	Л	Р	Р	О	О	С
Т	Е	Л	У	М	А	П	П	К	С

1. «Акселератор» в руках кучера.
2. «Камень за пазухой», спасающий от сглаза.
3. «Бензин ваш, ... наши» – сказал Остап Бендер Адаму Козлевичу.
4. И отправление, и отпад.
5. Комбинация из трех пальцев.
6. «Помесь» скачек с хоккеем.
7. Церковное масло, из которого легко «получается» приторное прилагательное.
8. Девчачья маечка.
9. Казарки, гоголи, нырки.
10. «... вам!» - синоним выражения «накося, выкуси!»
11. Прижимистый и ухватистый тип.
12. Мессир из романа Булгакова.
13. Сбросивший розовые очки романтик.
14. Наш президент поехал в ...-Огарево.
15. Бальзамно-шпротная столица.
16. Куница с медвежьими лапами.
17. Движение крылом.
18. Верховья реки.
19. Он нужен для игры в бадминтон.
20. Головной, как шапка или кепка.
21. Фиговый «костюм» Адама.
22. Микроавтобус догазельной эпохи.
23. Алоэ-вековуха.
24. Меховые сапоги.
25. Исследователь жизни общества - такой, какая она есть.
26. Английская мера длины, чуть-чуть не дотягивающая до метра.
27. Шесть-ноль для Плющенко и двойка для неуча.
28. Весы с пружиной и крючком.
29. Человек, утративший вежливость.
30. Гибрид кобылы и осла.
31. Печенка в пироге.
32. Он просто ... палата!
33. Филиппинский целитель, который якобы делает бескровные операции голыми руками.
34. «Глаз» автомобиля.
35. Неволя у злого врага.
36. Без него - топлес.
37. «И царицу, и ... тайно бросить в бездну вод».
38. Искусство, позволяющее сделать из мухи слона и наоборот.
39. Недержалкин своего слова.
40. Дама, которую Гойя то раздевал, то одевал.
41. Полуденная невидимка.
42. Спят на гвоздях.
43. Между шей и талией - в дамском платье.
44. Мебель переговоров.
45. Язык боксеров и водолазов.
46. В чаще хвойной зеленели.
47. В супе рыбном хороши.
48. «Непохожий на тебя, непохожий на меня. Просто так ..., парень чернокожий».
49. «Процессорная» фирма № 1.

### ОТВЕТЫ

1. Кнут. 2. Амulet. 3. Идеа. 4. Улм. 5. Фига. 6. Пляо. 7. Етл. 8. Топ. 9. Утки. 10. Фиг. 11. Жох. 12. Воланд. 13. Реалист. 14. Ново. 15. Руза. 16. Россомаха. 17. Мах. 18. Ис-ток. 19. Волан. 20. Убор. 21. Лусток. 22. Раф. 23. Сполетник. 24. Лимы. 25. Социолог. 26. Ярд. 27. Овенка. 28. Бемен. 29. Хам. 30. Мул. 31. Ливер. 32. Ума. 33. Хилер. 34. Фа-ра. 35. Попон. 36. Лифчик. 37. Пупилод. 38. Магиз. 39. Обешаткин. 40. Маха. 41. Тень. 42. Иогу. 43. Лиф. 44. Смор. 45. Лай. 46. Еру. 47. Еруш. 48. Прохожид. 49. «Нител».

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



### ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. У блондинки не было с собой водительских прав. Она, не обращая внимания на знак «кирпич», двинулась по улице с односторонним движением против движения и остановилась только через три квартала. Все это происходило на глазах у сотрудника ГИБДД, который не счел нужным вмешаться – а почему?
2. Как может брошенное сырое яйцо пролететь 2 метра и не разбиться?

### ОТВЕТЫ

1. «Найдите 5 отличий»: рисунок на крыле у большой желтой бабочки, синий цветочек слева внизу, заколка, цвет туфельки, цветочек слева на юбке. 2. Нужно бросить яйцо на 5 м, тогда первые два оно пролетит целым.



# СУДОКУ

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

полете

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

### ЗДОРОВЬЕ



### Одежда для лежачих больных

Пожилый пациент снимает памперс? Специальный боди - эффективное и комфортное решение!

8-800-222-48-78

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

Электродный проезд, д.16, оф. 204 (2 мин. пешком от м. Шоссе Энтузиастов)

ООО "Альстор" ИНН 7720776181 ОГРН 113746189305

### ТРАНСПОРТ

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



### КУПЛЮ

На правах рекламы

+7-918-663-36-33 Купим советские радиодетали, платы, измерительные приборы, КИПиА, автомобильные катализаторы

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

1. ПОЗВОНИТЬ **8 (495) 792-47-73**
2. ОПЛАТИТЬ через терминал кошелек QIWI
3. СООБЩИТЬ об оплате

## ГОРОСКОП НА 9 – 24 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам пора задуматься о переходе на правильное питание, в противном случае возможны различные проблемы с ЖКТ. Приятным бонусом отказа от нездоровой пищи станет быстрая потеря лишнего веса.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Большинство Близнецов не только не жалуются на здоровье, но и могут стать образцом прекрасного самочувствия. Закрепите этот успех, и он останется с вами на достаточно продолжительное время.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам в ближайшие две недели чрезвычайно полезен массаж, причем необязательно выполненный специалистом. Невероятно полезный эффект будет, даже если близкий человек просто разомнет вам плечи.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам не рекомендуется злоупотреблять тяжелым физическим трудом, особенно таким, при котором возрастает нагрузка на позвоночник. Две ближайшие недели – это время для релаксации и пассивного отдыха.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходим отдых, желательный активный. Что выбрать – подвижные игры у водоема или прогулку в сосновом лесу – решать только вам. Важно только, чтобы отдых был комфортным и приятным.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют собраться и завершить отложенные «на потом» дела. Особенно это касается медицинских процедур, диспансеризации или консультаций с врачом-специалистом.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют избегать эмоциональных перегрузок. Они могут негативно сказаться на общем состоянии здоровья представителей знака, так как их нервная система в эти дни очень уязвима.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит опасаться обострения хронических заболеваний. Поэтому звезды советуют представителям знака как можно скорее принять меры профилактики и не испытывать организм на прочность.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Некоторые Девы обеспокоены недостаточным эффектом лечения – по их мнению, результаты неудовлетворительны. Однако это не так, и следует только набраться терпения и выполнять все рекомендации врача.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам пора сменить обстановку, хотя бы ненадолго. Звезды рекомендуют представителям знака недалекие поездки – за город (в лес, на дачу), на экскурсию в музей соседнего города и т.п.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам необходимо сохранять оптимистический настрой и не поддаваться унынию. Это чрезвычайно важно не только для жизненного тонуса, но и для крепкого здоровья всего организма.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам, которые планировали перейти к здоровому образу жизни, необходимо сделать это как можно скорее, лучше всего – в ближайшие две недели. Это самое благоприятное время для новых шагов к здоровью.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



30 мая – 12 июня  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

9 июня – отличный день для начала занятий спортом или хотя бы ежедневной утренней гимнастикой.

10 июня окружающие будут испытывать вас на прочность, вынуждая делать то, чего вы не хотите, что вам неприятно. Самое время научиться отвечать на такие просьбы безапелляционным «нет». Будет трудно, но результат того стоит.



13 июня  
НОВОЛУНИЕ

13 июня – Новолуние, которое обещает неожиданные предложения и приятные встречи. Кто-то получит долгожданное известие о полном излечении, кто-то – о благоприятном прогнозе, кто-то неожиданно и быстро пойдет на поправку.

14 июня – день, когда просто необходимо проявлять добросердечие и терпимость.



14–27 июня  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Все усилия в этом направлении окупятся сторицей.

15, 16 и 17 – лучшие дни этого периода для косметологических операций. В этот же период исключительно удачным окажется визит к стоматологу.

Период с 18-го по 24 июня лучше посвятить общению с природой, чем с большим количеством людей – есть вероятность ссор и крайне неприятных споров.

## «Планета здоровья»

## Pressa.ru»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 11 (58). Дата выхода 09.06.2018.

Подписано в печать 05.06.2018. Номер заказа – 1370

Время подписания в печать по графику – 01.00 фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., 100. Тираж 312 500 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

# ИЮНЬ – МЕСЯЦ КРАСНЫЙ, для дел благих прекрасный

Первый месяц лета наши предки именовали «червень», так в древности назывался красный цвет. А июнь и вправду таков: красив, красен, как рдеющая под кустом земляника, как младая девица в русском народном сарафане.



## 11 июня

**Федосья Колосаяница** приносит с собой много белых грибов, боровиков, которые в народе называют «колосовиками». Их богатый урожай напрямую связывают с урожаем ржи, не зря в памяти людской живет поговорка «Колосится рожь – много грибов найдешь, а если знойный июнь – на колосовики плюнь».

## 13 июня

В день **Еремея Распрягальника** народ-труженик наконец мог вздохнуть с облегчением: с севом было покончено. Распрягали коней и приговаривали: «Распрягальник – севу край, коней распрягай». Месяц июнь часто называли «изоком» от слова «изок» – кузничек. «Июнь – изок, кузничек в травке скок». Внимательно прислушивались

к кукованию кукушки: громко и часто кукует – погода будет хорошей.

## 14 июня

На **Устина** принято встречать восход солнца и наблюдать за его лучами и чистотой неба. Если солнце светит ярко, радостно, а небо чистое – в этом году непременно будет хороший урожай. Дождь на Устина тоже считался хорошей приметой. У девиц-красавиц были свои поверья. Теплый летний вечер старались обязательно провести вместе с любимым человеком, прогуляться и полюбоваться на закат, это сулило семейное счастье на долгие годы.

## 21 июня

**Фёдор Летний** или **Фёдор Стратилат**, как примечают, грозами богат. Июньские грозы напитали землю влагой, и теперь самое время ее удобрять,

подсыпать, подкармливать.

В июне не оберешься хлопот с прополкой, сорняки душат все. О сорняках народ говорит: «Сорняк без хлеба оставит. Поле полоть – руки колоть, а не полоть, так и хлеба не молоть». Поэтому тяпку в руки и в огород надо спешить, чтоб будущий урожай в обиду сорнякам не дать, чтобы не «съели» они его. Фёдора Летнего также называли Колодезником, и мастера, которые занимались строительством колодцев, считали этот день своим праздником. Выкопать колодец нужно было уметь. Колодезная вода на Руси издревле считалась целебной, живой, ей лечили разные болезни, а вода, взятая из семи колодцев, считалась как святая.

				У славян злая нечисть	Форма жидкости в невесомости		У того, кто имеет талант	"Пытка" для толстушки			Растет ради текилы	"Обитатель" наибольшей пирамиды	"Джинсовый" штат США
Хлеб на родине хачапури и лобио	Поворот по кривой автомобиля		Ключ к секретному письму	Платье из Мадраса				Горянка Печорина	София Шиколоне	Летучий "усыпитель"			
Второе имя мятликовых растений	Ветка винограда		Резь в боку, животе			Пора увядания природы		Бедная из повести Карамзина			"Лукошко" с кладкой	"Дума" киевских депутатов	Боа - не дай бог на шее
				Желтая, ные монголоидная		Естественная выработка в природе				Шеренга прилавков	Ветка для порки		
Результат контакта руки с кипятком				Вельможа в старой Турции				Внутри свечки		"Юнцы"-огурцы на подоконнике			
Свинья	"Соска" спящего медвежонка					Греция эпохи Гомера		Язык, понятный урмам			Халыва из мышеловки	Разряд согласно цвету пояса	
			Девочка, игравшая в живые шахматы	Сочинил "Бура-ти-но!"						Золотое "яблоко" в паре со скипетром			
	Цвет пилотки с гимнастеркой	Главный симптом коклюша					Рыхлый лед на подтаявшей реке	Дама из Вроцлава					
				Поэт Афанасий ...		"Коготь" зимней резины							
Прибалтийский курорт		"Пере-права" от стоматолога	Сюжетная цепочка романа										
Душащая болезнь		Что должна взять ищейка?				Гарант похожести детей							
				"Шестерка" Шерхана									



И	К	А	В	Т	А	М	Т	С	А
Н	Е	Л	Е	Л	С	С	К		
А	В	Л	А	Ф	И	О	Ш		
П	Ш	Л	А	Л	А	Р	Ю		
Т	Р	Е	Л	Ш	К	А	Р		
В	А	Ж	Р	Е	Д	Н	И	А	Х
Н	Д	А	Р	Я	Н	Е	Ф	Е	Л
А	В	С	А	С	А	Р	А	С	А
Т	Р	Л	Т	В	Р	О	Т	Е	И
Н	О	А	В	Л	И	Е	Р	Ф	Ш
О	Д	Е	Н	Л	Ф	И	С	А	И
М	Х	Л	А	Б	Д	Д	Ш	А	В

				Башенка на шахматном поле	Страстность оратора		Водосточное металлическое "русло"		Достижение цели			Стиль, венчающий классицизм	Обушка из "пиломатериалов"		Тарталетки из сырой рыбы с рисом
Белая "мантия" медсестры	"Озеро" на дороге		Нравственные основы	"Грош" с туманного Альбиона					Влечение алкоголика к бутылке	Родовой могильник под часовней		В утке, а она - в зайце			
Пятачковая часть свиной	"Толстяк" рядом с газетой						Город святых Петра и Февронии		Связка платформ на рельсах			Жила у Сары Барабу	Весельчачки у бабуся		Капсюльный ударник
				Выходец из "Секрета"							"Вече" в Интернете	Монгольская "Сахара"			
Что для девичьи косы?	Обитель "планктона" клерков		Го, теннис, футбол (общее)	"Мощный тыл" топора					"Инструкция" отца для сына	Мадам бюргерша				"Вуаль" Гюльчатай	Путь, верстами измеренный
Воробьянинов запросто	Стожары				Живой будильник		Отмерял лье по дну океана				Наемный экипаж времен Дюма	Говорят, его любят деньги			
			"Очаг" современной кухни	Поэт с Настей Каменских						Никарагуанцев столичный град	Комбинация из трех пальцев				
	Старинный рудник по добыче алмазов		Поглощение порции лекарства				Цеце, приносящая сонную болезнь		Непесенные страдания				Джанабаяева, жена Валерия Меладзе		Происки, козьи
				Бусинки для девчоночьих фенечек	Прилетела в Амстердам из Парижа ...						Харламов из Comedy				
	Старо-русские румяна		"... дела очевиден"	Пухленький малыш в коляске					Деликатес "... барашка"		Высокая степень одаренности				
Наслаждение, которое ловят	Белокурой актриса Марлен				Кетгут или канитель				Имя певицы Жасмин			Барабан не "здесь-здесь"	Потеря людей и техники на поле боя		Пушная дань
				Баловство с драматиками	Опустошительный "визит" печенегов						Акустический "бумеранг"	Гроза + ураган			
	Старая злобная Шушара	"Соратник" жира и углевода	Клиентура педиатра				Там теряли голову даже короли	Запов на двоих					Цветок-касатик		
	Бондарь				Летает, паря		Родоначалник						Протезированная у Бабы-Яги		
			Циркачка, заменившая куклу		У них "трениром" - чабан						"Теплушка" для зимовки гчел				
Прямая, к которой стремится кривая	Напарник Джинджер в фильмах Феллини	Мебель для операционной				Грустный актер Карабаса	"Варенье" с пасеки		Мир в масштабе семьи						
	Ворсистый покров бильярдного стола	Губки к ланитам и челу				Насыпь, что защищает порт									
				Листок для проведения опроса											
Красавчик в стиле латино	Помощь доброй феи	И строй, и прическа				"Первое звено" при вытягивании репки									
			Тонкая кружевная ткань			Голая сущность радиостроительства	Муза любовных виршей								
Дмитрий с шоу "миллионеров"	Страна через Каспий от Астрахани	Зеленый не деревянный		Стандартная погода для июля	Евгений, что учил Ельцина танцевать	Детище Митрофана Пятницкого	Форма медальона								
	И костыль, и свая					"Пропуск", выданный в посылстве									
				Оттенок безоблачного неба											
"Кусок" зарплаты досрочно	Налог с маркой					Король в тунике									
				Первая страница романа											