

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 15 (86)

10 – 23 августа  
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## БОЛИТ ЗУБ?

ПРОВЕРЬТЕ СЕРДЦЕ!

## ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

5 ВЕРНЫХ СПОСОБОВ  
НАЛАДИТЬ

## ПАДАЕТ ЗРЕНИЕ

СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА

## БЕЛАЯ РЕДЬКА

ЕДИМ И ЗДОРОВЬЕ  
ПОПРАВЛЯЕМ



ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007 1 9015

СКАНВОРДЫ  
КРОССВОРДЫ  
ЛОГИЧЕСКИЕ  
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



## МАССАЖ МЯЧИКАМИ

## ТЕННИСНЫЙ СНАРЯД В АПТЕЧКЕ

16+

Фото: sirtravelalot, mangpor2004, Lotus Images / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## «ДА» СИЛОВЫМ ТРЕНИРОВКАМ

Ученые из Дании выяснили, что спортивные тренировки с отягощением (силовые) способствуют сжиганию жира вокруг сердца. А именно он зачастую является причиной сердечно-сосудистых недугов.

В 12-недельном эксперименте приняло участие 50 взрослых добровольцев с диагностированным ожирением. Респонденты вели сидячий образ жизни, но на момент эксперимента не имели болезней сердца, диабета и мерцательной аритмии. Все участники были распределены на три группы:

- *высокоинтенсивные тренировки на выносливость – 3 раза в неделю по 45 минут,*
- *тренировки с отягощениями – 3 раза в неделю по 45 минут,*
- *без изменений в уровне активности (контрольная группа).*

Выводы после МРТ сердца в конце периода: по сравнению с контрольной группой, тренировки на выносливость снижали массу эпикардиальной жировой ткани на 32%, а силовые тренировки – на 24%. Тем не менее, только тренировки с отягощениями влияли на перикардиальную жировую ткань (околосердечный жир), уменьшив ее количество на 31%.

Исследование, конечно, не носит масштабного характера и заключение докторов о необходимости силовых тренировок носит, скорее, рекомендательный характер. Но все же кое-какие выводы для себя может каждый сделать сам.



### НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

#### ЧТО ШУМИТ В РАКОВИНЕ

Когда мы прикладываем к уху морскую раковину, в ней слышится шум моря. На самом же деле мы слышим звук от движения собственной крови, который усиливается в полости раковины.



23 августа

1857 год

### СОБЫТИЯ АВГУСТА

**Родился Николай Баженов – русский земский психиатр, доктор медицины, профессор, основатель системы психиатрического патронажа.**

**патронажа.**

Первым в России осуществил в психиатрической больнице систему открытых дверей, семейный психиатрический патронаж и двухступенный уход за душевнобольными.

При его деятельном участии построены психиатрические больницы в Рязани, Виннице, Воронеже, Москве.

19 августа

1947 год

### СОБЫТИЯ АВГУСТА

**Впервые в мире синтезирован витамин А.** Свое буквенное обозначение он получил за то, что стал первым открытым витамином.

#### Наша справка:

Витамин А является жирорастворимым и необходим для регуляции нормального обмена веществ. Также он играет важную роль в формировании костей и зубов, обеспечивает оптимальную деятельность зрительной системы, участвует в механизме борьбы с инфекциями и просто незаменим для поддержания красоты и молодости кожи.

## ПРЕДИАБЕТ – ЕЩЕ НЕ ПРИГОВОР

Зарубежные ученые в ходе 12-летнего исследования, в котором приняло участие более 2,5 тысяч респондентов, выявили, что у пожилых людей со слегка повышенным уровнем сахара в крови («предиабетом»), в большинстве случаев так и не развивается полноценный диабет.

На момент начала исследования у 36% группы (более 900 человек) наблюдался повышенный уровень сахара в крови – ощутимый, но недостаточный для диагностирования диабета. Только у 13% (119 человек) к концу периода исследования развился диабет, а у 22% (204 человека) уровень сахара в крови и вовсе снизился. Больше шансов восстановить здоровый уровень глюкозы крови было у участников, кто озадачился борьбой с лишним весом, у них не диагностировались болезни сердца и гипертония. Те же, кто страдал ожирением, были более склонны к прогрессированию диабета.

Но тут стоит оговориться. В исследовании приняло участие немного людей с предиабетом, чтобы говорить об общих для всех выводах. Ученым также не хватало данных о том, какие именно изменения в образе жизни способствовали предотвращению развития диабета.

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

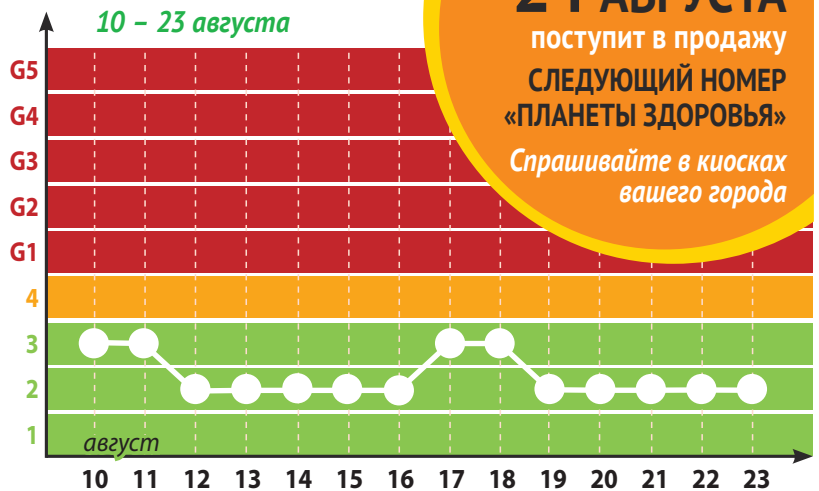
**● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

**● 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.

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



**24 АВГУСТА**

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

● 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 устро-

ить 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.

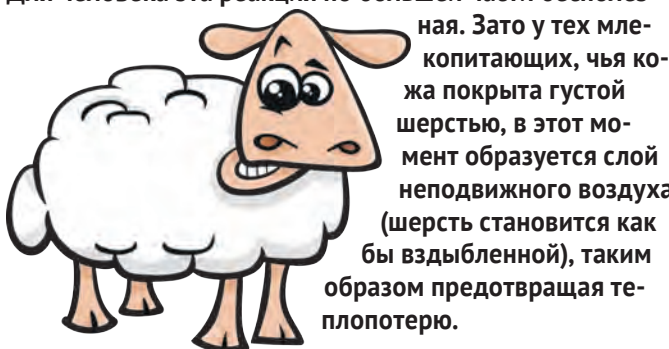
**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

*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.*

**НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА**

**ПОЧЕМУ «БЕГУТ» МУРАШКИ**

«Гусиная кожа» появляется в ответ на холод, при этом кожные волоски поднимаются. Для человека эта реакция по большей части бесполезная. Зато у тех млекопитающих, чья кожа покрыта густой шерстью, в этот момент образуется слой неподвижного воздуха (шерсть становится как бы вздыбленной), таким образом предотвращая теплопотерю.



**БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ**



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

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

Реклама

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ЕСЛИ В ГОРЛЕ ПЕРШИТ, МАЛИНА ПОДСОБИТ

Теперь мало кто знает, что у малины целебные не только ягоды, но и молодые веточки, и листочки. Когда только начинается ангина и начинает першить в горле, надо пить малиновый настой. Это старинное народное средство.

Моя соседка Лена – женщина с непростой судьбой. У нее трое детей мал мала меньше, и она сбежала от мужа, который пил и ее бил. Уехала в другой город, устроилась на работу, а детишки все время болеют. Я привезла ей из деревни малиновых веток с листьями и научила заваривать. Теперь детишки стали меньше болеть, а когда могу, и я с ними, бывает, посижу. Лену уже не грозятся выгнать с работы, она стала веселая, научилась печь пирожки и приносит их к чаю.

А настой малиновый сделать очень просто. Ветки и листья малины надо мелко нарезать и залить кипятком, настаивать полчаса.

Лучше в термосе. Можно использовать сухие ветки и листья. На 1 столовую ложку веток и листьев нужно брать пол-литра кипятка.

*Алевтина Георгиевна, г. Москва*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### УМЫВАЙТЕСЬ МИНЕРАЛКОЙ

Каждое утро «умывайтесь» с помощью кубиков льда из замороженной минералки. Такая процедура отлично увлажняет и тонизирует кожу лица, шеи и зоны декольте.

*Людмила Ирискина, Орловская обл.*

### ✉ ОТ ДИАРЕИ ВАРИ СЕМЕЧКИ СКОРЕЕ

Проверенное средство от поноса – жареные семечки. Только их нужно сначала сварить.

То есть, совсем сначала нужно ядрышки семечек без шелухи поджарить на сухой сковороде, а потом залить горячей водой в пропорции 1/2 и варить, пока жидкость не уварится примерно в 2 раза. Лучше использовать для этого семечки тыквы.

Принимать: взрослым – полстакана, детям – по 1 столовой ложке.

*Аркадий Рыков, г. Муром*



### ✉ ПОДАРОК ЛЕТА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Ох, и люблю же я лето! Сколько всего можно заготовить впрок. А нам, людям немолодым, витамины особенно нужны. Болячек уже целый воз, иммунитет так себе. Ахать и охать я не привыкла, юрист в прошлом. Всегда надо до сути докопаться. Вот и копаю. И нашла отличный рецепт для поддержания иммунитета в холодное время года. А когда заготовки делать, как не летом?

Необходимо подготовить такие продукты: 150 г меда, 300 г тыквы, 2 лимона, 1 корень имбиря, 150 г коричневого сахара. Лимоны помыть, ошпарить кипятком (так они отдадут больше аромата и перестанут горчить), нарезать дольками; тыкву и имбирь почистить, нарезать произвольными кусочками. Сложить в емкость, добавить остальные ингредиенты, измельчить блендером до однородности. Хранить состав в холодильнике. Кушать весь холодный сезон в качестве десерта.

*Ирина Петровна П., Нижегородская обл.*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ЛУКОВОЕ СЕМЯ ОТ ДЁСЕН ВОСПАЛЕНИЯ

Хорошее народное средство от воспалений на деснах – это семена обычного лука. Их необходимо запарить. Лучше делать это в термосе. На 1 чайную ложку семян понадобится пол-литра кипятка. Семена кладут в термос, заливают кипятком и настаивают 8 часов.

Готовый настой процедить и полоскать рот 3–4 раза в день. Так можно лечить и профилактировать пародонтоз и стоматит.

*Елена Геннадьевна Р.,  
Рязанская обл.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### РАЗГРУЗОЧНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

Каждый понедельник я устраиваю себе разгрузочный день на фруктах и воде – выпиваю не меньше 3 литров. Это помогает чувствовать себя легче и выглядеть моложе.

*Варвара Еремеева, г. Москва*



**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

## ✉ СОБЕРИТЕ ТРАВЫ, ЧТОБЫ ЗАЛЕЧИТЬ РАНЫ

Очень быстро заживает раны компресс из лечебных трав. Эти травы – звербой, донник и тысячелистник. Их надо взять по 1 столовой ложке каждой, залить водой и кипятить на самом маленьком огне 30 минут. Потом, когда остынет, выложить травы на марлю и приложить к ране на 1 час. С помощью таких компрессов раны затягиваются очень быстро.

*Г. С. Семёнова,  
Ивановская обл.*

## ✉ МЯТНЫЙ САХАРОК ЖЕЛЧЬ ВЫГНАТЬ ПОМОГ

Если кто, как и я, мучается от холецистита, то мой рецепт тому кстати придется. Люблю я чаек мятный, а мята, она, как известно, отлично желчь «гоняет». А потому и боли в правом подреберье проходят, и тяжесть. Мята и сушу, и заготавливаю мятный сахар. Вот о нем и хочу рассказать. Свежие листочки мяты растираю в ступке и смешиваю с сахаром, примерно 1/5. Мята лучше тереть именно в ступке, не блендером, чтобы травка не окислялась. Храню такой сахар в холодильнике в простерилизованной баночке. Добавляю его и в чай, и в выпечку, даже курочку с ним мариную. Вкусно, и польза свежих листочков сохраняется надолго.

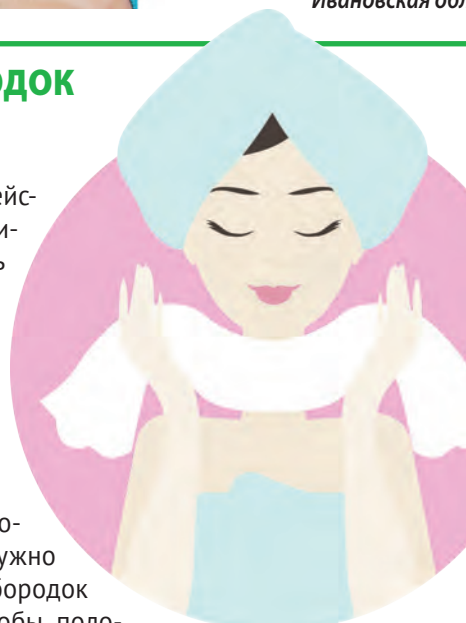
*Елена Омичкина, Краснодарский край*



## ✉ КРАСИВЫЙ ПОДБОРОДОК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И МОЛОДОК

Модно сейчас стало всякие там фейс-фитнесы да бодифлексы пропагандировать. Нет, дело-то хорошее. Но есть упражнения и попроще, а действуют отлично. Я вот, например, простукиваю подбородок полотенцем. Да-да, самым обычным. От второго подбородка и брылей прекрасно помогает. Сворачиваем полотенце жгутом, смачиваем его в горячей соленой воде (1 ч. л. соли на стакан воды), отжимаем. Полотенце теперь нужно взять за концы, подвести под подбородок и развести руки в стороны так, чтобы полотенце хлопнуло под подбородком. Делаем так, пока полотенце не остынет, затем снова смачиваем и снова хлопаем. Полотенце смещайте, прохлопывая подбородок в разных местах. Нужно сделать около 100 ударов. Хорошо после массажа протереть под подбородком кубиком льда, а затем нанести жирный крем. Делаю такую процедуру два раза в неделю, и овал лица у меня до сих пор «не поплыл», а ведь мне уже пятьдесят шесть. Попробуйте и вы.

*Любовь Акимкина, г. Кимры*



# КОГДА ДАЖЕ ВЕТЕР ИГРАЕТ РОЛЬ –

Все мы с детства боимся посещать дантистов. И зачастую лишь сильная боль всё же приводит нас в поликлинику, к кабинету с надписью «стоматолог».

## ЭКСПЕРТ

О понимании важности этого симптома и его значимости для качественной жизни мы расспросили нашего эксперта – **врача-стоматолога Дмитрия ПОПОВА**

### БОЛЬ – ЭТО ХОРОШО

– *Дмитрий Владимирович, расскажите, почему зубная боль возникает?*

– Зубная боль, как и любая другая – это раздражение чувствительных нервных окончаний, передающееся в головной мозг и воспринимаемое им, к сожалению, негативно. Раздражение может быть вызвано оголением нерва, сдавлением его какими-либо образованиями, в т. ч. опухолями или же скоплением воспалительной жидкости (гноя, например).

– *Почему о негативном восприятии боли вы сожалеете?*

– Возможно, это не совсем точное выражение. Я объясню: во-первых, страдания людей – это, конечно, всегда плохо. Но, с другой стороны, именно негативная оценка боли буквально заставляет человека идти к врачу, лечить свою проблему.

– *То есть боль – это хорошо?*

– Парадокс, но да. Раз болит, значит, еще функционирует – это раз, боль – это явный признак патологии, появляющийся в разгар заболевания, когда его еще

можно вылечить – это два, и, как уже говорилось выше, если бы боль оценивалась позитивно, то стоматологи сидели бы без работы, а у людей массово были бы беды с зубами.

### ПРИЧИНА – ДАЖЕ ИНФАРКТ

– *Различается ли боль при разных заболеваниях?*

– Само собой! Зачастую по описанию боли пациентом можно поставить диагноз, и он будет весьма точен.

– *Надеетесь на авось, как пушкинский Поп?*

– Нет, конечно (*смеется*). Я просто хотел подчеркнуть, насколько различной бывает боль.

– *С чем чаще всего обращаются?*

– С «доктор, болит вот здесь, есть не могу» (*улыбается*) или просто сидят с грустными глазами, и ты понимаешь, что расспроса не

получится. А если серьезно, то пять самых распространенных причин боли среди моих пациентов: пульпиты, кариес, новообразования на слизистой, травмы челюстно-лицевого аппарата и стенокардия/инфаркт миокарда.

– *С первыми причинами еще разберемся, но инфаркт?*

– Конечно. Примерно каждый 20-й случай – это

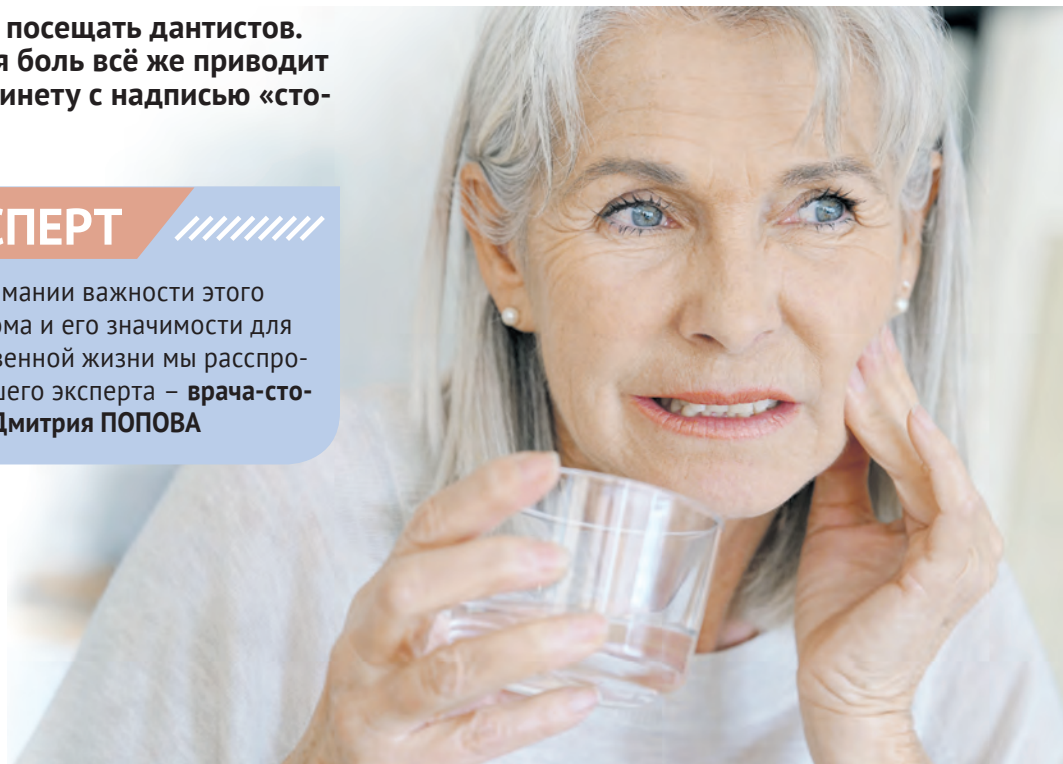
иррадиация болей из сердца в челюсть. Суть в том, что инфарктная боль может распространяться по организму в самых разных направлениях, но всегда слева. В левую руку, лопатку, и даже в левые отделы челюстей.

### НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ОНКОЛОГА

– *Можно ли поставить диагноз по характеру бо-*

### АВИЦЕННА ПРЕДПОЛОЖИЛ

Долгое время причина возникновения кариеса оставалась неизвестной. Любопытную гипотезу выдвинул в I веке н.э. небезызвестный Авиценна. Бухарестский доктор предположил, что зубы «точит» особый червь, прогрызая в них ходы. Естественно, после пристального изучения больных зубов червь так и не был обнаружен.



# ЗЛАЯ-ПРЕЗЛАЯ ЗУБНАЯ БОЛЬ



*ли в домашних условиях, и на какие признаки стоит опираться?*

– Можно, но зачем? Предположим, вы выявите у себя кариес. Но симптомы кариеса обширны, так еще и давать их могут совсем иные заболевания. А на приеме у врача ваши умозаключения – это последнее, на что он будет опираться. И не из вредности, а потому что исследования на специальных аппаратах и анализы более информативны.

*– И все же. Например, чтобы наши читатели могли помочь своим близким или объяснить им важность проблемы?*

– Хорошо, уговорили. Заболевания пульпы дают острую, нестерпимую боль, имеющую четкую локализацию (вы можете пальцем указать в больное место) и сопровождаются неприятным, гнилостным запахом изо рта. При кариесе сама боль не столь острая, скорее просто досаждающая. Чаще всего, люди купируют ее анальгетиками, НПВС и откладывают визит к врачу, тем самым приобретая еще большие проблемы. Новообразования десен дают чаще всего тянущую, постоянную боль, не зависящую ни от каких внешних факторов. Например, если гнойный очаг болит при нажатии, то опухоль – нет.

*– Ох, мало нам одного страшного врача, так еще и к онкологу идти?*

– Могу вас успокоить, 99% опухолей челюстно-лицевой области доброкачественные. В оставшемся проценте чаще всего оказы-

Так что при своевременном обращении бояться решительно нечего.

## МОЖНО ЛИ ОБЕЗБОЛИТЬ?

*– Вы упомянули, что купировать боль опасно и*

не поменяет, и болезнь будет прогрессировать. Хочу отметить, что приоритетным в современной стоматологии является именно обезболивание при лече-



## АРИСТОТЕЛЕВСКАЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ

**Великий греческий философ Аристотель дважды связывал себя узами Гименея. И вот что удивительно, считал, что у мужчин больше зубов, чем у женщин. А ведь при этом подробно изучал строение и функции организма. И непоколебимый авторитет ученого сыграл свою роль – в течение восемнадцати столетий никто даже не пытался опровергнуть это утверждение.**

ва курительщи ки со стажем и работники крайне вредных производств. Да и к онкологу идти может понадобиться только за консультацией, а само вмешательство произведет врач-стоматолог.

*грозит усугублением ситуации. Так что же теперь, стоически терпеть?*

– Давайте договоримся с читателями так: вы можете использовать анальгетик только при условии скорейшего обращения к врачу. Не бывает в зубах «ложной тревоги» или незначительных нарушений. Любое обезболивание – это не лечение, это лишь снятие восприятия. В начале интервью я говорил, что боль – это оценка мозгом изменений в зубе. Мы можем убедить наш мозг, что боль – это хорошо, но сути процесса это

нии, так как это уменьшает страх обращения к стоматологу.

*– Мы выяснили, что зубная боль – это важный и полезный признак, способный помочь в диагностике и подборе лечения. Напомним читателям «Планеты здоровья»?*

– Пожелание оставляю лаконичное: желаю, чтобы белых пятен в знаниях о зубной боли было минимум, а на самой улыбке – максимум. Ну и улыбайтесь чаще, это же красиво!

Илья Садовников

Существует три основных правила для здоровья ваших зубов:

- Чистите их два раза в день.
- Посещайте стоматолога не реже двух раз в году.
- Не суйте нос не в свои дела.

# НЕ В ФОКУСЕ... ИЛИ ОТКУДА

Наверное, нет в нашем организме более сложного и совершенного механизма, чем глаза. Однако с годами и они могут выйти из строя.

## ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, и как сохранить зрение, рассказывает **к. м. н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург Алла АНИКИНА**

### НИЧЕГО НЕ ВИЖУ

– Алла Юрьевна, как известно, чем старше человек, тем быстрее снижается острота его зрения. Почему так происходит?

– Все дело в том, что с возрастом в нашем организме происходят различные дегенеративные изменения в мышцах ткани глаза, и в частности, если это касается органов зрения, то наступает такое состояние, которое называется пресбиопия. Человеку становится тяжело смотреть вблизи, сложно читать и шить, вплоть до того, что некоторые пациенты говорят, что очень плохо видят то, что лежит в их тарелке. Кроме ярко выраженной нечеткости зрения, могут наблюдаться и сопутствующие симптомы: ухудшение общего самочувствия, хроническая усталость глаз, сильные головные боли.

– Как изменяется работа органов зрения после 40 лет?

– Пресбиопия глаз или старческая дальнозоркость, является неизбежным процессом.

В возрасте 40–45 лет хру-

сталик становится не таким эластичным, как раньше, он не может менять свою кривизну, что приводит к ослаблению аккомодации. А, как известно, аккомодация – способность глаза видеть предметы, расположенные по отношению друг к другу на разном расстоянии. Когда человек стареет, хрусталик тоже – происходят склеротические изменения, которые характеризуются его дегидратацией, уплотнением капсулы и ядра, потерей эластичности. Кроме этого, с возрастом страдают и другие структуры глаза. Дистрофические изменения особенно активно развиваются в удерживающей хрусталик ресничной мышце глаза, что приводит к ослаблению ее сократительной способности, и глаза уже не

могут видеть вблизи. Этот процесс начинается в 40–45 лет и заканчивается к 65 годам, когда хрусталик теряет любую возможность аккомодации.

### ВСЁ ПО-НОВОМУ

– И что же видит человек с пресбиопией?

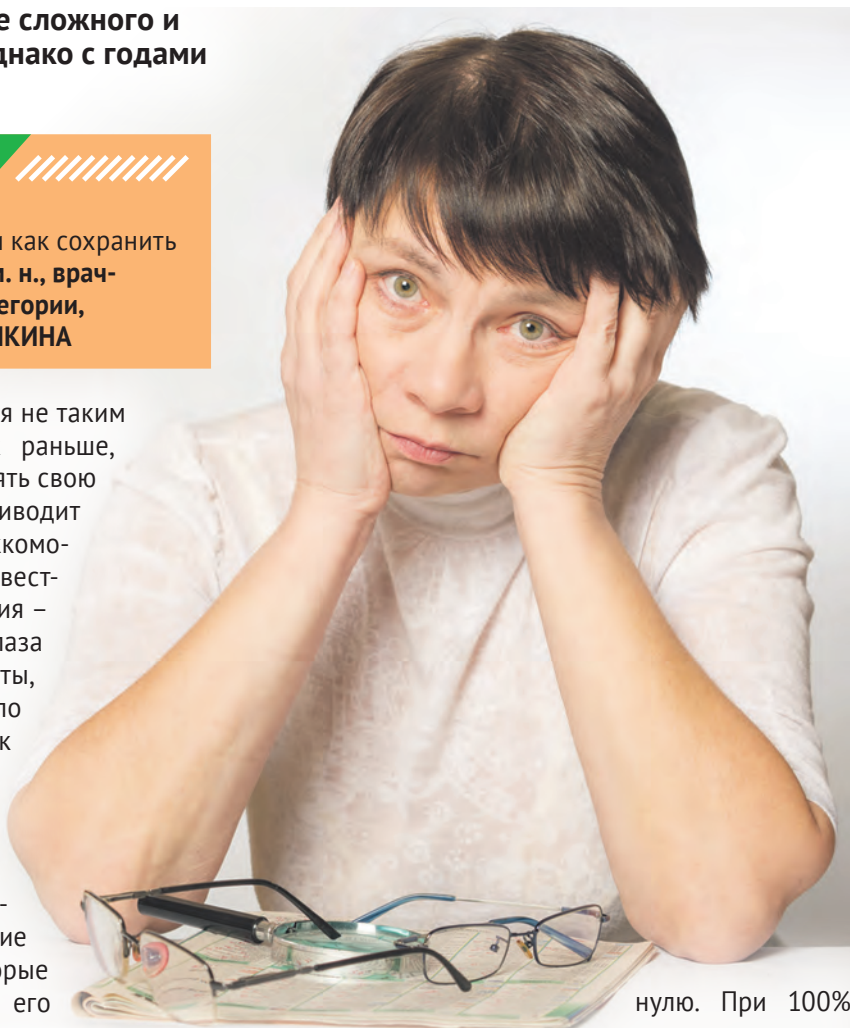
– Сначала аккомодация слабеет, а потом исчезает, и в 65 лет становится равна

нулю. При 100% зрении, первые признаки пресбиопии развиваются в возрасте 40–45 лет, когда при письме, чтении, шитье, занятиях с мелкими деталями чувствуется усталость глаз, головные боли, тупая боль в глазных яблоках, переносице и надбровьях, слезотечение и легкая светобоязнь. А предметы, расположенные вблизи, расплываются, становятся нечеткими, так, что возникает желание отодвинуть их на более дальнее расстояние и включить более яркое освещение.

Если человек был миопом – страдал близорукостью, то пресбиопия может

### А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

По данным ВОЗ, более 285 млн людей во всем мире на сегодняшний день страдают от проблем со зрением.





# БЕРЁТСЯ ПРЕСБИОПИЯ

пройти для него незамеченной. Теперь, сняв очки, он прекрасно видит вблизи и вдаль. При небольшой степени близорукости, возрастная потеря аккомодации длительное время компенсируется, и пресбиопия развивается позднее.

И хуже обстоит дело у гиперметропов – лиц с дальнорукостью, у которых зрение ухудшается не только вблизи, но и вдаль, и, как правило, раньше – в возрасте 30–35 лет.

**– Какие основные причины более раннего проявления пресбиопии?**

– Если у человека есть сопутствующие заболевания – гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, или он курит, то пресбиопия происходит быстрее. У этих больных все обменные процессы происходят быстрее, и мышцы быстрее

прекращают реагировать и ослабевают.

Также в группе риска люди, кто постоянно находится в зрительном напряжении, чья работа связана с повышенной зрительной нагрузкой на близком расстоянии. Это люди, работающие за компьютером, писатели, ювелиры, лаборанты, граверы.

**– Какие симптомы указывают на то, что нужно срочно идти к врачу?**

– Многие врачи, также, как и я, считают, что пресбиопия – это не заболевание, а возрастные изменения. Поэтому, к врачу человек идет сам, потому что он плохо видит вблизи. Ему неудобно читать, выполнять какие-то функциональные особенности, вплоть до того, что и еду плоховато видно. И тогда он идет к окулисту.

## КСТАТИ

- Близорукость, дальнорукость и астигматизм составляют 43% всех проблем со зрением.
- Пресбиопия встречается у 25–30% населения.

## НАСТРАИВАЕМ ВОЗРАСТНОЕ ЗРЕНИЕ

### РИСКИ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

**– Почему еще с возрастом зрение может падать?**

– Пресбиопия – это одна из причин изменения зрения, но с возрастом появляются многие болезни, которые также его снижают. Это и катаракта, когда хрусталик не просто теряет способность изменяться, он еще и мутнеет, в результате чего снижается зрение. Сначала ухудшается видимость в сумерках и теряется четкость объектов.

Глаукома – еще более грозное заболевание. Если катаракту можно удалить, поставив искусственный хрусталик, таким образом, восстановить зрение, то с глаукомой все гораздо сложнее. Она может быть наследственной, а может быть приобретенной с

возрастом, после 40 лет. Еще она может быть незаметной, так как ее наиболее частое проявление – сужение полей зрения, и человек в самом начале заболевания может просто не придавать этому значения. Еще один признак – радужные круги при взгляде на источник света. Также глаукома может проявляться ощущением тяжести, снижением зрения, а также ощущаться как «болезнь черной воды», когда человек видит перед глазами темные пятна. Зачастую она обнаруживается на профосмотрах.

**Читайте дальше на стр. 10**



20 августа

## СОБЫТИЯ АВГУСТА

### Всемирный день лени.

Правда, носит он пока неофициальный характер, но в свете того, что в последние годы люди стремятся жить в режиме цейтнота и испытывают постоянные стрессы, считаем необходимым упомянуть и о нем. Пусть у каждого из нас хотя бы в этот день будет хотя и неофициальный, но зато поддерживаемый во всем мире повод поленившись для пользы здоровья. Ведь задача праздника – эффективная борьба со стрессами и синдромом хронической усталости. К слову, зародился праздник в густонаселенном городе Колумбии Итагуи. Жители города в этот день получают официальный выходной и имеют право поленившись вволю.



## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

<http://www.dento-lux.ru>

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

**предъявителю СКИДКИ\***

**25% на лечение**

**11% на протезирование**

**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. <b>2900 руб.</b>
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. <b>7500 руб.</b>
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. <b>7200 руб.</b>
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	<b>от 500 руб.</b>
Установка импланта	24000 руб. <b>18 000 руб.</b>
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. <b>2000 руб.</b>
Панорамный рентген	470 руб. <b>400 руб.</b>
Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed)	21000 руб. <b>17 850 руб.</b>

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 31.08.2019

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПО АВЕТИСОВУ

- 1 Откиньтесь на спинку стула и сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5–6 раз.
- 2 Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и откройте веки. Повторите 5–6 раз.
- 3 Положите руки на пояс, голову поверните вправо и посмотрите на локоть правой руки. Поверните голову влево и посмотрите на локоть левой руки. Повторите 5–6 раз.
- 4 Поднимите глаза вверх и сделайте ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторите 5–6 раз.
- 5 Вытяните руки вперед и посмотрите на кончики пальцев. Сделайте вдох и поднимите руки вверх, следите за руками, не поднимая головы. Опустите на выдохе руки. Повторите 4–5 раз.
- 6 Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2–3 секунды, после чего переведите взгляд на кончик носа на 3–5 секунды.
- 7 Закройте веки и массируйте их кончиками указательных пальцев в течение 30 секунд.



*Продолжение.  
Начало на стр. 8*

Поэтому после 40 лет нужно два раза в год проверять внутриглазное давление.

Еще одно заболевание, которое приводит к снижению остроты зрения после 40 лет – макулодистрофия. Поражение центрального зрения происходит из-за того, что нарушается обмен веществ, наличествует атеросклероз, или человек привык неправильно питаться, немаловажную роль в этом процессе играет и наследственность.

**– Правда ли, что главный враг зрения – экран?**

– Все излучения, мигания, а также кондиционеры и табачный дым приводят к развитию синдрома сухого глаза. Проявляется он тем, что человек чувствует дискомфорт в глазах, ему постоянно хочется моргнуть, на-

блюдается сухость глаз или наоборот активное слезоотделение, появляется нечеткость изображения, повышенная утомляемость и слабость.

Также экран компьютера является одной из причин того, что происходит спазм аккомодации – функциональное расстройство цилиарной мышцы глаза. Раньше этот диагноз расстройства зрения ставили до 20–25 лет. Сейчас, в связи с тем, что практически все работают за компьютером, этот диагноз актуален до 40–45 лет. Среди симптомов: плохое зрение на удаленном расстоянии после чтения и работы за компьютером, нечеткое зрение вблизи, слабость, возникающая после чтения, покраснение склеры, боль, жжение, чувство рези в глазах, головные боли, головокружение, светобоязнь. Если вовремя не принять меры по лечению, симптомы возникают все чаще, вследствие чего снижается острота зрения.

### ОСТАНОВИТЬ И ИЗМЕНИТЬ

**– Пресбиопия неизбежна, и остановить ее невозможно?**

– Да, она неизбежна, но у миопов – лиц, страдающих близорукостью – она компенсируется. Ну, а все остальные должны регулярно посещать офтальмолога. Только своевременное обнаружение проблемы позволит принять адекватные меры, необходимые для сохранения зрения. Чаще всего прибегают к самому простому методу – назначению очков. Как правило, это обыкновенные или бифокальные очки, линза которых одновременно имеет два фокуса – один для зрения на близкие расстояния, и второй – для зрения вдаль. Есть и прогрессивные очки и прогрессивные контактные линзы, корректирующие зрение на разных показателях дальности.

Что касается операционного вмешательства, то один из методов – удаление катаракты и установка мультифокальных линз, которые компенсируют зрение и вдаль, и вблизи.

**– Как предотвратить ухудшение зрения?**

– Не предотвратить, а притормозить. Потому что пресбиопия – возрастные изменения, а возраст остановить невозможно, но можно его оттянуть, сделать так, чтобы пресбиопия развива-

### МЕТКА НА СТЕКЛЕ ПОМОЖЕТ ЗРЕНИЮ

- Находясь в 30–35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к стеклу на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3–5 миллиметров.
- Наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект вдали от линии взора, проходящего через метку.
- Смотрите обоими глазами на эту метку 1–2 секунды.
- Затем переведите взгляд на намеченный объект в течение 1–2 секунд, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект.
- Делайте это упражнение 2–3 раза в день по 5 минут в первые два дня, в остальные дни – 7 минут.



# ИЛИ ОТКУДА БЕРЁТСЯ ПРЕСБИОПИЯ

лась медленней. Для этого необходимо избегать чрезмерных зрительных нагрузок, правильно подбирать освещение, выполнять гимнастику для глаз или использовать тренажер для глаз «сетчатые очки», вести здоровый образ жизни, чаще бывать на свежем воздухе.

Естественно, стоит включать в свой рацион витамины и микроэлементы, потому что их нехватка ускоряет процесс падения зрения. А витаминные препараты А, В1, В2, В6, В12, С и микроэлементы хром, медь, марганец, магний, цинк замедляют процессы старения. Ну и, конечно, не стоит забывать про профилактику всех сопутствующих заболеваний.

**– А правда ли, что черника помогает при пресбиопии?**

## СОВЕТЫ ТЕМ, КТО НАЧАЛ ТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ

- не стремитесь сразу надевать очки,
- делайте гимнастику для глаз,
- попейте витаминные и лекарственные препараты, назначенные доктором,
- если чувствуете дискомфорт, вплоть до того, что возникает головная боль – надевайте очки, чтобы было комфортно,
- запишитесь на массаж воротниковой зоны – он улучшает кровоток сосудов шеи и головы, а значит, улучшается питание глаза (внимание! Массаж показан только на фоне здоровья – в организме не должно быть острых воспалительных процессов, разрешение на массаж должен дать эндокринолог и гинеколог – для женщин),
- раз в полгода или раз в год обязательно проходит обследование у окулиста.



– Черника содержит вещества, которые необходимы для нормального функционирования сетчатки гла-

за. Считается, что одна столовая ложка черники три раза в день – профилактическая доза. Это не лекарство, но если вы будете пить препараты с черникой, лютеином, зеаксантином и селеном, то профилактика вам обеспечена.

Важно найти свой витаминный препарат, как говорят мои пациенты, чтобы после его употребления все было четко и ярко. Он не лечит, а, как любой витамин, улучшает состояние и играет большую роль в комплексном лечении.

*Наталья Киселёва*

### ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА

из камня обсидиан  
на тесёмке  
**цена: 399р.**

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

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»    Кольцо и серьги «Паутинка желаний»

Кольцо и серьги «Защита ангела»    Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Кольцо «Змейка»

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

Мужские, женские и детские облучальные крестики    Кольцо облучальное

Кольца «Спаси и сохрани» (размеры: 15-25) ширина 3 и 6 мм

Бусы    Браслет

3х видов: вес:    цена: 999р.

15г 999р.,    35г 1599р.,    45г 1999р.

«Святой Целитель Шарбель» размер: 3х2.2см цена: 599р. целительная нательная иконка из обсидиана на тесемке

Защитный браслет «Красная нить»

Двойной из янтаря высшего сорта    цена: 2399р.

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить»    399р.

Серьги «Янтарь»    цена: 1199р.

Кольцо «Янтарь»    цена: 1499р.

Природный Янтарь

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» 16+ Рассказы людей, от каких болезней они исцелились    цена: 799р.

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

Бархатный складень (книжка) двойной 2 в 1 «Икона и молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю»    цена: ~~2999р.~~ скидка -33% цена со скидкой: 1999р.

Размер:    Ширина 23см    Высота 27см    Толщина 7см

Выполняется только под заказ!

Бесплатный звонок по всей России: **8-800-200-15-57**

**Viber +375-25-735-71-71**

ИП Шеремет С.В.    ОГРН 315673300029590

Смоленская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2

## ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

● Если у вас вздутие живота, не спешите принимать лекарства. Попробуйте пожевать горсточку семян фенхеля (укропа). Это отличное ветрогонное средство.

Валерия  
Омичкина,  
г. Орёл



● Я всегда стираю пластиковые занавески для душа в стиральной машинке на деликатном режиме. Для лучшего эффекта можно подбросить к шторке пару банных полотенец.

Любовь Петровна Р.,  
Ростовская обл.



● Нагар на кухонной посуде мне помогает удалять такое средство: смешиваю 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. жидкости для мытья посуды и 2 ст. л. перекиси водорода до консистенции взбитых сливок. Наношу на проблемную поверхность на 10 минут и смываю затем жесткой щеточкой.

Анна Мирова, г. Уфа

# ТЕННИСНЫЙ МЯЧИК

Вас преследуют боль в мышцах и чувство скованности? С этим легко и эффективно можно справиться – потребуются лишь 1–2 теннисных мячика. С их помощью выполняется массаж фасций, благодаря чему и снимается зажатость и скованность мышц.

## САМОМАССАЖ ОТ БОЛИ И СКОВАННОСТИ



### ЭКСПЕРТ

Как правильно выполнять эти упражнения, расскажет тренер Ирина КИЛЬДИШЕВА



### НАША СПРАВКА

**Ф**асция – соединительная ткань, покрывающая мышцы, сухожилия, органы и сосудисто-нервные пучки. То есть, фактически наше тело как бы полностью оплетено паутиной фасций. Одной из задач фасции является обеспечение скольжения мышц, передача движения от мышц к костям.

### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

Самое главное при выполнении массажа с помощью теннисных мячиков – не спешить! Иначе эффект от массажа будет значительно снижен. Чем длительнее мячик воздействует на одно и то же место, где располагаются зажатые мышцы, тем быстрее снимется напряжение и

уйдет боль. Выполнять упражнения лучше на твердой, но не скользкой поверхности.

Массажисту завязали глаза, дали в руку апельсин и спрашивают:

- Что это такое?
- Это колобок с целлюлитом.



Жизнь – как массаж... То погладит, то ущипнет, что аж глаза на лоб лезут.

### САМ СЕБЕ МАССАЖИСТ

В отличие от обычного массажа от специалиста, здесь массаж производится под давлением собственного тела, который зачастую превышает отметку 50–60 кг. Представьте, с какой силой происходит проработка зажатых мышц и застарелых болей!



# ПО МЫШЦАМ СКАЧЕТ

## МАССАЖ СПИНЫ

Лежа на полу, расположите два теннисных мяча под спиной вдоль позвоночника, но не на сам позвоночник! Ноги согнуты с упором стопами в пол. Прокатываясь на мячиках, старайтесь проработать наиболее болезненные места. Можно выполнять это упражнение, стоя у стены.



## МАССАЖ ЛАДОНЕЙ

Сидя за столом, прижмите мяч ладонью одной руки и катайте его по поверхности стола круговыми и возвратно-поступательными движениями. Повторите для второй руки.



## МАССАЖ СТОП

Из положения стоя, спина прямая, расслабьте одну ногу и поставьте ее на мячик таким образом, чтобы он располагался в центре стопы. Опираясь на другую ногу, прокатывайте мячик под стопой вперед-назад – от кончиков пальцев, до пятки. Затем поменяйте ноги.

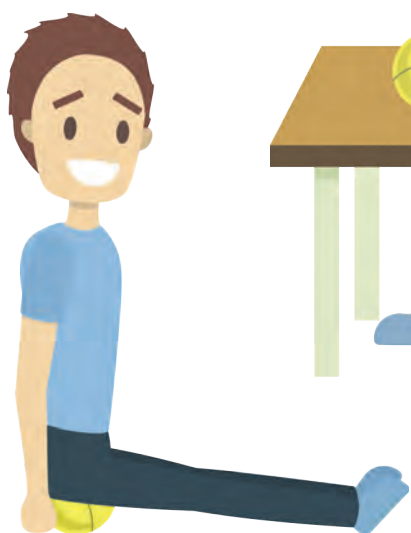


## КСТАТИ

*Для того чтобы сделать один шаг, наше тело включает в работу порядка двухсот мышц одновременно.*

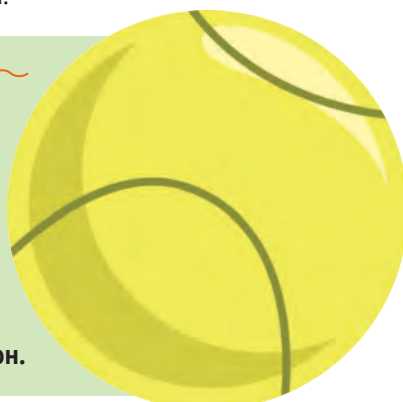
## МАССАЖ ЯГОДИЦ

Сидя на полу с упором на руки, разместите мячик под ягодицами и прокатывайте наиболее болезненные места.



## ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ

- снижается уровень напряжения в мышцах, тело становится более гибким, а суставы подвижными
- удерживать равновесие становится проще, осанка выравнивается
- улучшается кровоснабжение в тканях
- благотворное действие на психику: меньше неврозов, укрепление нервной системы, улучшается сон.



## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

### ПОВЫШАЕМ МОЗГОВУЮ АКТИВНОСТЬ

Упражнение «Нади Шодхана» призвано успокоить ум и улучшить его работу.

1 Начинаем, зажав пальцами обе ноздри.



2 Открываем правую ноздрю и делаем вдох в течение 3 секунд.



3 Снова зажимаем ноздрю и задерживаем дыхание на 6 секунд.

4 Открываем левую ноздрю и выдыхаем воздух в течение 6 секунд.

5 Зажимаем ноздрю, задерживаем дыхание на 3 секунды.

Далее цикл повторяется, но уже с левой ноздри: вдох – 3, задержка – 6, выдох – 6, задержка – 3.

Выполняем упражнение качественно, начиная с 5 циклов в день и постепенно увеличивая их количество до желаемого.



## 3 МИНУТЫ ДЛЯ СЕБЯ

### НАЧНИТЕ УТРО С ГИМНАСТИКИ ДО-ИН



Если хотите зарядиться энергией на весь день и чувствовать себя бодрым и полным сил, обратите внимание на тибетскую гимнастику До-Ин. Выполнять ее можно утром, прямо в постели.

#### Упражнение 1

Тщательно разотрите ушные раковины большими и указательными пальцами, а затем ладонями (10–20 растираний пальцами и 10–20 ладонями).

#### Упражнение 2

Погладьте голову раскрытой ладонью правой и левой руки, двигая руки ото лба к затылку и обратно, 10–15 раз.

#### Упражнение 3

Выполните движение «умывание лица раскрытыми ладонями». Двигайте ладонями вверх-вниз, захватывая щеки и виски, 15–20 раз.

#### Упражнение 4

Сядьте и, скрестив пальцы рук, положите их сзади на шею. Двигайте голову назад, преодолевая сопротивление рук, 15–20 раз в среднем темпе.

#### Упражнение 5

Сидя, слегка наклонитесь вперед, ладонями, движениями вверх-вниз разотрите область поясницы, правую и левую руку двигайте в противоположных направлениях. Начинайте движение от позвоночника, продвигаясь к боковым поверхностям. Сделайте 20–30 движений с небольшим нажимом.



Хотите, чтобы организм работал как часы? Соблюдайте правила питания.

# ЗАКОН

## ЭКСПЕРТ



Что есть, чтобы оставаться здоровым, рассказывает **к. м. н., ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «Клиническая больница им. Н.А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА**

● Менее вредные сладости – натуральные пастила и мармелад, зефир без глазури.

Выбирая между фруктом или соком, лучше предпочесть фрукт, так как в соке клетчат-

### Правило 1

## ПРОСТАЯ ФОРМУЛА

50% съеденной пищи – углеводы  
30% – белки  
20% – жиры

Запомнив это несложное правило и научившись его придерживаться в повседневной жизни, вы избавитесь от проблем со здоровьем и, в том числе, от лишних килограммов.

### Правило 2

## ПРАВИЛЬНЫЕ УГЛЕВОДЫ

● Отдавайте предпочтение грубоволокнистой клетчатке, которая содержится в овощах. Считается, что в день нужно съедать до 400 г овощей в разных видах. Добавляйте их к каждому блюду.

● Не все овощи полезны. Если у вас нарушение углеводного обмена, то исключите картофельное пюре из рациона, замените его картофелем, нарезанным на кусочки. Молодой картофель для вас предпочтительнее старого, а о фритюре лучше и вовсе забыть.

● Быстроусвояемые углеводы – основной источник энергии. Они содержатся не только в булках и конфетах, но и в фруктах и кашах. Включайте в свой рацион гречку, овсянку, рис и макароны из твердых сортов пшеницы.



# 50% УГЛЕВОДЫ

ка разрушена, а во фрукте нет.

● Больным диабетом стоит ограничивать потребление фруктов, так как в фруктах мало клетчатки и больше быстроусвояемых углеводов.

# БЖУ



БЕЛКИ

5

ВЕРНЫХ СПОСОБОВ НАЛАДИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



● Бананы, виноград и дыни очень калорийны, содержат много сахара и повышают уровень инсулина в крови. Если у вас лишний вес, ограничьте их употребление и запомните, что все фрукты вам нужно есть до 15.00.

● При нарушении углеводного обмена, сахарном диабете, ожирении, кардиальных проблемах нужно ограничивать в рационе сладкие продукты.

## Правило 3

### ПОЛЕЗНЫЕ БЕЛКИ

● Полезен диетический животный белок, который содержится в диетическом мясе – говядина, курятина, индюшати́на, крольчати́на.

● Белок, содержащийся в баранине и свинине – трудное для переваривания мясо, которое можно употреблять только здоровым людям, а если есть какая-то кардиальная патология, сахарный диабет, избыточный вес и подагра, то его желательно исключить из рациона.

● Больным кардиальной патологией я не рекомендую веганство. Категорически!

● Разбавляйте свой рацион растительным белком – грибы, фасоль, горох.

● Рыба – очень полезный продукт, содержащий полиненасыщенные жирные кислоты и белок, а продукты моря – основные поставщики йода.

## Правило 5

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА: МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ

– Сразу скажу, следить за нормами потребления БЖУ весьма желательно. Всегда думайте, сколько и что вы едите. Расскажу о маленькой хитрости, ее используют, когда требуется ограничивать потребление углеводов и сахара. Пейте чай или кофе с молоком или ванилином. В молоке содержится лактоза и тогда на сладкое вас уже не потянет. Готовьте сами, соблюдая процентное соотношение по составу, и готовьте правильно, отдавая предпочтение тушеному, вареному или запеченному в духовке. Когда есть повод, можно, конечно, устроить «праздник живота», но потом устройте разгрузочный день.

● Больным подагрой рекомендуют уменьшать количество животного белка, включать в рацион белок растительный и рыбу.

## Правило 4

### ДА – ЖИРАМ

● Отдавайте предпочтение растительным жирам, употребление животных лучше умерить.

● Насыщенные жирные кислоты – например, пальмовое масло, при длительном употреблении может привести к канцерогенезу, жировому гепатозу печени и ожирению. Старайтесь умерить потребление продуктов, в составе которых содержится этот ингредиент.

● Выбирайте полиненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в растительном масле и очень полезны для памяти и мыслительных процессов.

● Полезно добавлять и готовить на подсолнечном, оливковом, гречневом, льняном и других маслах.

● В возрасте 40+ рекомендуется уменьшить потребление сливочного масла. Это хорошая профилактика атеросклероза.

● Сливочное масло необходимо для всасывания жирорастворимых витаминов, а потому для детей это незаметный продукт.

Наталья Киселёва

В одном из следующих номеров читайте о том, какие витамины полезны для обмена веществ, зачем нужны разгрузочные дни и как правильно их организовать.



Современные производители предлагают множество аксессуаров для декора дома. Все эти штучки, приятные мелочи создают атмосферу домашнего уюта. Но особую энергетику и уникальность несёт в себе ручная работа. Поэтому сегодня мы предлагаем сплести милую корзиночку из газетных трубочек. Несложно, а результат непременно вас порадует.

**П**роцесс выполнения довольно прост и не займет много времени. Корзинки можно плести разных размеров в зависимости от их предназначения. В них можно хранить косметику и бижутерию, рукоделие, игрушки, канцтовары и т.д.

### ПОТРЕБУЕТСЯ:

- Газета формата А3 (два альбомных листа)
- Клей (лучше ПВА)
- Ножницы
- Акриловая краска, финиш лак, спиртовая морилка
- Спица для вязания
- Кисточки для окрашивания и клея

### ИЗГОТОВЛЕНИЕ

**1** Газету разрезать поперек на четыре части. Получатся длинные, относительно узкие бумажные ленты.

**2** Спицу положить на один из углов ленты и максимально плотно скрутить ленту в трубочку. Если трубочка получится

более рыхлой, это уменьшит срок службы готового



## КОРЗИНЫ ИЗ ГАЗЕТНЫХ ТРУБОЧЕК

изделия. Для лучшего плетения готовые трубочки слегка примять, чтобы они стали более плоскими. У практически скрученной трубочки намазать оставшийся уголок бумаги клеем и свернуть до конца.

**3** Взять четыре трубочки и сложить их попарно крест-накрест.

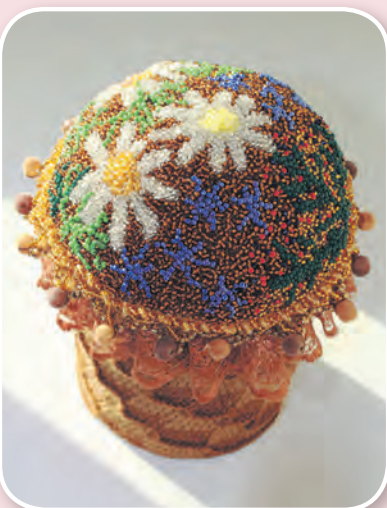
**4** Добавить к ним еще трубочек. Количество трубочек может быть любым. Самое главное, чтобы с одной стороны было четное количество, а с другой – нечетное. На нашем примере пять и четыре трубочки. Их нужно переплести между собой.

**5** Сплести дно у корзинки. Для этого использовать трубочку из ряда нечетного количества. Плетение заключается в

## КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ

### ЮБОЧКИ ДЛЯ ВНУЧЕК «ПРОГУЛКА ПО НАБЕРЕЖНОЙ»

от Галины Ерёминой, г. Рязань



### БИСЕРНАЯ ШКАТУЛКА «РОМАШКОВОЕ ПОЛЕ»

от Инги Васильевны Петровой,  
Ленинградская обл.



### ПЛАСТИЛИНОВАЯ КАРТИНА «ПАСХА»

от Елены Терентьевой,  
Краснодарский край



# СТАРЫХ ЖУРНАЛОВ



**КСТАТИ**

## ТРУБОЧКИ С ХАРАКТЕРОМ

Если скрутки из газет вышли очень плотными и плохо сгибаются, можно опрыснуть их из пульверизатора и поместить в полиэтиленовый пакет. При этом желательно, чтобы кончики оставались наружи. В увлажненном виде они станут более мягкими и податливыми. Для работы вынимайте трубочки по одной, чтобы остальные оставались во влажной среде.

выполненный в технике декупажа.

Светлана Сидорчук

том, чтобы продеть эту трубочку то над, то под лежащими трубочками.

**6** Как только трубочка заканчивается, ее конец вплести чуть ниже ряда (в плетеную область) и таким образом зафиксировать его. Можно использовать клей для фиксации. А также к концу трубочки можно приклеить край новой трубочки и продолжить плести.

**7** Доплести таким образом до нужного размера дна и согнуть сво-

бодную (не задействованную) часть трубочек.

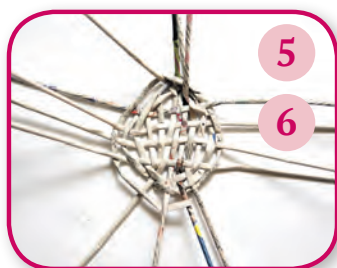
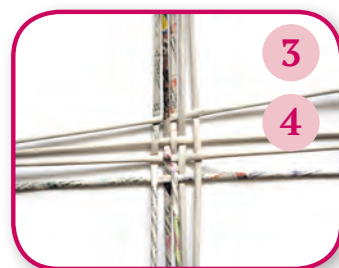
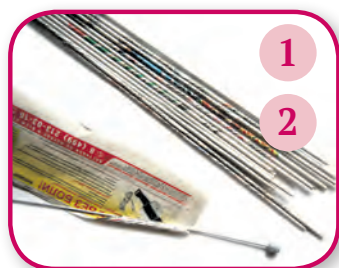
**8** На дно будущей корзинки хорошо поставить емкость подходящего размера, чье дно должно быть на 3–5 мм шире дна емкости для удобства плетения. И в емкость желательно положить груз для ее утяжеления.

**9** Чтобы трубочки не топорщились в разные стороны, а шли строго вверх, следует использовать резинку, натянутую на высоте емкости.

**10** Продолжить плести тем же способом, что и дно.

**11** Плести до нужной высоты. Емкость вынуть. Концы вертикальных трубочек загнуть и спрятать внутрь с помощью спицы – получается окантовка корзинки.

**12** Готовую корзину покрасить, высушить и покрыть лаком. Можно нанести на корзинку рисунок,



## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

**ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»**

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещи, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Главный приз – плед, получит участник, который по итогам конкурса наберет большее количество голосов наших читателей. Остальные участники, чьи работы будут опубликованы в газете, станут обладателями новогодних сувениров от газеты. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2,

стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru. Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>.

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?



# БЕЛАЯ РЕДЬКА НА СТОЛЕ –

В Японии он – «большой корень», в Индии – «мули», в России – «белый редис». Догадались, о чём речь? Всё верно, о дайконе. Сейчас уже никто и не скажет, где именно три тысячи лет назад впервые вырос этот замечательный корнеплод. Учёные спорят до сих пор. Одни говорят, что он родом с японских островов, другие – из Поднебесной.

В России дайкон – относительно новая культура, завезённая примерно в XVII в. Но вне зависимости от родины, дайкон ценится по всему миру за свои вкусовые и лечебные свойства.

## КАК ВЫБРАТЬ?

**Внешний вид:** напоминает большую морковь белого цвета или корень петрушки; без вмятин, темных и подгнивших пятен и «пробуравливания» насекомыми.

**Цвет:** от белого до светло-коричневого и сероватого в зависимости от сорта.

**Мякоть:** очень сочная и почти не обладает запахом.

**Хвостик:** должен быть срезан и выступать на 0,5–1 см над поверхностью плода.

### КСТАТИ

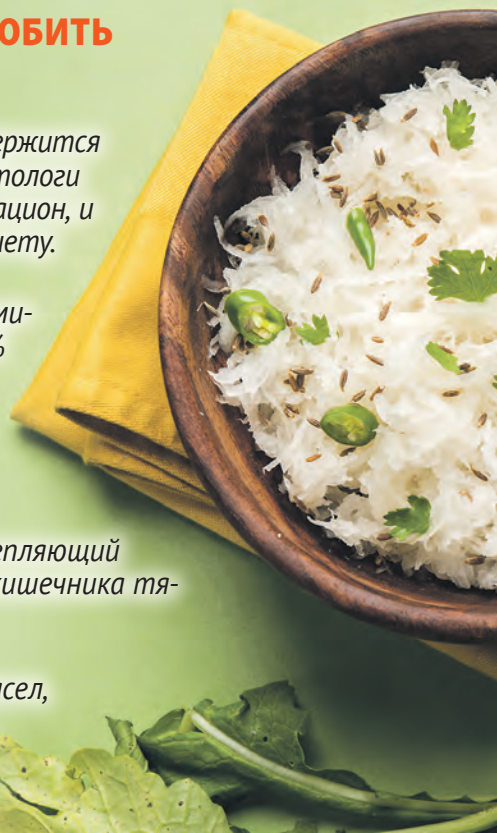
На сегодняшний день насчитывается свыше 400 сортов дайкона.

### КСТАТИ

Дайкон можно и заморозить: почистить, нарезать кубиками, разложить на подносе и убрать в морозилку. Потом замороженную редьку сыпают в порционные пакеты и плотно завязывают.

## 10 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ДАЙКОН

- 1 Мало калорий – в 100 г содержится всего 21 ккал. Поэтому диетологи советуют включать его в свой рацион, и даже разработали дайконовую диету.
- 2 Большое количество витамина С, обеспечивающего 34% ежедневной потребности, помогает восстановить эпителий сосудов и повысить иммунитет.
- 3 Содержит фермент, расщепляющий крахмал – он выводит из кишечника тяжёлые и сложные углеводы.
- 4 Не содержит горчичных масел, поэтому его можно употреблять людям с заболеваниями желудка.



## КАК СОХРАНИТЬ?

Хранится дайкон достаточно долго благодаря особенной внутренней структуре волокон. Хотя однозначно мнения на счет хранения корнеплода нет, мы посоветуем нижние полки холодильника. Лучше завернуть дайкон в газетную бумагу или пергамент – они помогут ему «дышать» и не пропотевать. Пропотевание может возникнуть при хранении в полиэтиленовых пакетах, что уменьшит срок хранения.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ?

### КСТАТИ

В Бирме дайкон используют в качестве десертов. Его подают с медом и мороженым.

Дайкон является важнейшим ингредиентом восточной кухни, а, как известно, японцы и китайцы ничего не едят просто так. Вся их еда работает на продление жизни и здоровья.

- 1 Дайкон можно мариновать в уксусе и засаливать.
- 2 Натертый, его часто используют как гарнир к морепродуктам и рыбе.
- 3 Сырой нарезанный добавляется в салаты и приправляется различными соусами.
- 4 Можно тушить и подавать как гарнир к мясу.
- 5 Вкусно добавлять в окрошку и другие холодные супы.



# ПОРЯДОК В ЖИВОТЕ

**5** Пектины и клетчатка улучшают пищеварение и нормализуют перистальтику.

**6** Обилие в корнеплоде витаминов группы В оказывает положительное влияние на нервную систему.

**7** Природный антиоксидант защищает клетки от действия свободных радикалов, продлевая молодость и отодвигая старость.

**8** Большое количество калия поможет восполнить баланс и нормализовать давление.

**9** За счет содержащейся фолиевой кислоты помогает справиться с воспалительными процессами в кишечнике.

**10** Сок оказывает легкое спазмолитическое действие, помогая успокоить нервную систему и уснуть.

## ВАЖНО!

В день рекомендуется съедать не более 150 г дайкона.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В период обострения любых заболеваний ЖКТ рекомендуется умеренное потребление дайкона – в корнеплоде большое количество клетчатки, что может усугубить течение болезни.

## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?

Кроме самого корнеплода съедобны также и молодые листья. Свежие побеги можно также добавлять в салат и использовать как гарнир.

## РЕЦЕПТ ОТ КОРРЕСПОНДЕНТА АНАСТАСИИ СОКОЛОВСКОЙ

### САЛАТ «ВИТАМИНКА»

194 ккал/100 г

#### Ингредиенты:

1 средняя морковь; 1/2 редьки «Дайкон»; 1 ч. л. соевого соуса; 1 ч. л. винного уксуса; 1 ст. л. кунжутного масла; 1 ст. л. семян кунжута; 1/2 ч. л. сахара; 1/2 ч. л. соли; щепотка молотого черного перца.

#### Как приготовить

1. Редьку и морковь натереть на «корейской» терке тонкой соломкой.
2. Добавить немного соли, перемешать и оставить на 1 час в холодильнике.
3. Смешать в миске соевый соус, уксус, кунжутное масло, сахар, и перец.
4. Добавить кунжут и влить заправку в овощи. Перемешать.

## ВОТ ЭТО ДА!

В Индии до сих пор дайкон употребляют как противопохмельное средство. А в японской косметологии распространена маска из мякоти дайкона. Она помогает бороться с угревой сыпью.

Анастасия Соколовская



### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только до 31 августа вы можете **ДОСРОЧНО подписаться** на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» на 1-е полугодие 2020 года по **ЦЕНАМ 2-го полугодия 2019 года!**

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

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2961**

Стоимость **ДОСРОЧНОЙ подписки** на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц	6 месяцев (12 номеров)
<b>49,42 руб.*</b>	<b>296,52 руб.*</b>

\* 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>

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

**А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...****О дружбе**

- В честь дружбы был назван астероид 367 Amicitia. В переводе с латинского это слово как раз и означает дружбу.
- Почти 90% пользователей социальных сетей уверены – настоящая дружба возможна только в реальной жизни при наличии личных встреч и живого общения.

**О любви**

- Когда человек встречается со своей второй половинкой, нейронные цепи мозга подавлены, поэтому принятое решение может быть неверным.
- Мужчины любят женщин, которые во многом похожи на них самих.

**Об измене**

- Женщинам, которые зарабатывают больше, согласно заверениям исследователей, изменяют чаще.
- Странное наблюдение сделали заокеанские ученые. Оказывается, изменщиков больше среди людей в возрасте, заканчивающимся на цифру 9.

**А ПАПА ПУСТЬ БУДЕТ**

**Многоэтажки смотрели на меня весёлыми огнями вечерних окон. Подмигивали, манили, обещая уют маленьких кухонь с запахом кофе и жареной картошки. Там, в многочисленных квартирах люди, семьи, пары. Живут, ссорятся, ужинают, смотрят телевизор, любят. А у меня теперь ни кухни, ни семьи, ни кофе. И не любит меня никто.**

**ПЕРВАЯ ССОРА**

Когда мы с Борисом решили переехать из деревни в город, каждый из нас был полон самых радужных надежд. У Борьки отличная профессия – повар. Я работала учительницей начальных классов, закончила курсы массажистов. Тоже перспектива неплохая. А в будущем хотела подзаработать и окончить

курсы ногтевого сервиса. Словом, не пропадем.

– Ого, какие цены! – Борька поспешил палец и пролистал еще несколько листов газеты объявлений. – Да, придется нам немного ужаться. Квартиры тут огого как дорого снимать.

– Ну, ничего, – поддержала я своего мужчину. – Мне обещали место в салоне. Через неделю выхожу, буду делать массаж. Присмо-

трюсь, пообщаюсь, быть может и маникюр делать начну. Вот и будут денежки. А у тебя что? Как с работой?

Борис замаялся, ответил не сразу:

– Да поработал я тут пару дней в одном пабе. Не мое. Коллектив так себе, работы много, шеф-повар с приветом, а зарплата средненькая.

– Подожди-подожди, – перебила его я, – даже средненькая нам сейчас совсем не повредит. Может, зря ты так с плеча рубишь? Что можно за пару дней понять?

– Да уж можно, – рыкнул на меня Борис. Впервые в жизни повысил голос. Я даже на диван осела от неожиданности: – Что ты понимаешь? Тут город, не наша задрипанная деревня. Тут зубами свое место под солнцем надо выгрызать. И, конечно, дешевая забегаловка – не то место, о котором я мечтал.

**ПОТИХОНЬКУ ОБЖИВАЛИСЬ**

Это была первая наша с Борисом ссора за те три года, что мы были вместе. И она настолько выбила меня из колеи, что я несколько дней даже заговорить первая с Борей боялась, чтобы снова не поругаться.

– Ура, Светка, ура! – Борька, вернувшийся домой после очередного собеседования, кинулся ко мне, подхватил на руки и закружил по комнате.

– Да что случилось? – засмеялась я, поддавшись Борькиному веселью.

– Меня взяли в ресторан, Свет. В очень крутой. И сразу помощником шефа. Ты знаешь, какой они мне экзамен

# СЧАСТЛИВ



устроили? Но я расстарался. Попробовала бы ты, какой я им гратен дофинуа забабал. А какие профитроли!

Казалось, жизнь на новом месте налаживается. Мы потихоньку обживались, обрастали вещами, друзьями, знакомыми. Вот только Боря очень много работал. В основном ночами, а днем отсыпался. Мы редко виделись. Я ведь днем работала. Но это ничего. Главное, что мы потихоньку вставали на ноги. Я так радовалась и с такой надеждой смотрела в будущее, что решила-таки поговорить с Борей о свадьбе.

## КУДА ВЫ ЕДЕТЕ?

И вот я бреду одна по черному, так и не успевшему стать мне родным городу. С

сумкой, в которую легко поместилась вся моя жизнь – документы, несколько вещей да косметичка. Оказалось, что Борис и не собирался на мне жениться.

– Светка, да ты что? – расхохотался он на мое предложение. – Какая свадьба? Мы же с тобой... Ну, партнеры, соратники, сожители, в конце концов. Квартиру вот напополам снимаем. Жениться я хочу на состоятельной тете. Знаешь, какие цыпы к нам в ресторан приходят? Есть на что посмотреть.

Мне показалось, что я в пропасть падаю от этих его

*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта:

pz@kardos.ru.

Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15. ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

слов. Лечу, и конца края этой черноте и беспросветности нет. Покидала впопыхах в спортивную сумку свои нехитрые пожитки и сбежала.

– Вам куда?

Я непонимающим взглядом посмотрела на девушку за стеклом вокзальной кассы.

– Что?

– Куда вам билет, спрашиваю? – нетерпеливо постучала та наманикюрными

острыми коготками о столешницу. – Не задерживайте, за вами уже очередь выстроилась.

Я рассеянно оглянулась:

– Да, действительно, очередь, – повторила бесцветным тоном.

– Так куда вам? – девушка раздражалась все больше.

– Домой, – ответила я, и по щекам моим побежали горячие слезы. Я подглядела себя по животу. – Поедем, милый. Поедем домой. А папа, папа пусть будет счастлив.

Светлана

## ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ 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>

## Номер уже в продаже!



СПРАШИВАЙТЕ 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>

Если вы всё, начиная с внешнего вида и заканчивая приготовленным борщом, пытаетесь сделать «на пять» и ждёте похвалы от окружающих, а любая ошибка или даже небольшая оплошность воспринимаются вами как полный провал, то вы, несомненно, знаете, что такое «синдром отличника» и как тяжело с ним жить.

## СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА –



### ЭКСПЕРТ

Наш эксперт – психолог **Галина НИКИШИНА** расскажет, как примириться с собой и не корить себя за ошибки.

### ОТКУДА БЕРЁТ СВОЁ НАЧАЛО «СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА»?

Отличник – это человек, который делает что бы то ни было ради получения наивысшей оценки. Он хочет быть лучшим. Возникает вопрос – зачем?

Для ребенка это один из способов привлечь к себе внимание, выделиться среди других и получить похвалу и признание родителей. А еще, иногда пятерки нужны ребенку, у которого не складываются отношения со сверстниками. Тогда он принимает решение быть лучшим,

чтобы «им доказать», чтобы им восхищались и им заинтересовались.

**Если вы что-то не любите делать, а делаете, потому что это необходимо, разрешите себе сделать это на троечку, и это уже будет ваша большая победа.**

### «СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА» И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ. ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

Под «синдромом отличника» маскируется страх ошибки и потребность в признании и любви. В картине мира этого человека любят только лучших. Человек с синдромом отличника постоянно себя сравнивает с кем-то «лучшим».

Начинает соревноваться. Если есть надежда, что он сможет что-то

лучше, чем другой, то он будет стараться и добиваться отличного результата. Если же он понимает, что не победит, то для него нет смысла за это браться. Он зациклен именно на результате и похвале.

Перфекционист хочет сделать все идеально. Он сосредоточен на самом процессе. Он себя не сравнивает с другими, если только для примера. Но духа соревнования здесь нет. Ему важно не ошибиться, сделать все хорошо и качественно.

И перфекционист, и отличник – это трудяги, которые вкладываются в свое дело. Но конечные цели у них разные.

### ЕСЛИ РЕБЁНОК ХОРОШО УЧИТСЯ В ШКОЛЕ, ГРОЗИТ ЛИ ЕМУ СТАТЬ «ОТЛИЧНИКОМ» ПО ЖИЗНИ?

Необязательно. Есть дети, которым просто нравится учиться и которым легко дается учебный материал.

Родителям необходимо замечать, как ребенок себя чувствует, если получил оценку ниже пятерки. Насколько он расстраивается, насколько он подавлен, что и как он говорит про это. Важно хвалить ребенка, но делать это не за оценки, а за его качества: трудолюбие, усидчивость или, наоборот, активность...

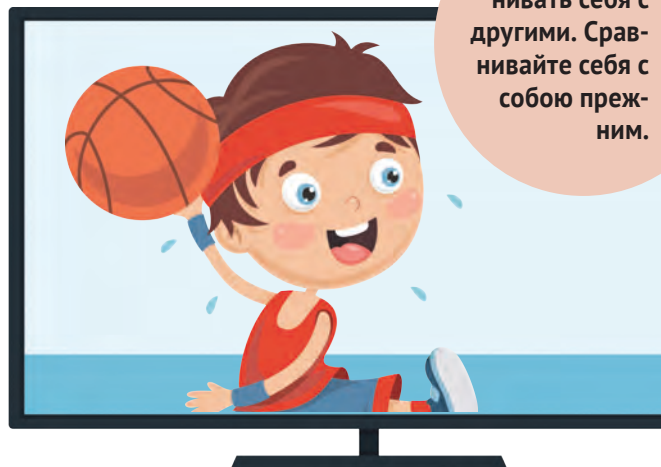
# КАК ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ

Иногда тройка, полученная за предмет, который ребенку дается тяжело, важнее любой пятёрки.

## ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРИВЫК ДЕЛАТЬ ВСЁ НА ОТЛИЧНО, КАК ЭТО МОЖЕТ МЕШАТЬ В ЖИЗНИ?

Жить всегда «на отлично» вряд ли получится. Когда мы осваиваем что-то новое и делаем первые шаги в профессии или в новом увлечении, это всегда первый опыт и масса ошибок. Отличник же не может позволить себе выйти в социум со средним результатом. Для него лучше вообще ничего не делать, чем делать на четверку. Критика – это то, что человек с синдромом отличника не выдерживает абсолютно, он от этого разрушается. У человека с синдромом отличника очень низкая самооценка, и это ощущение он компенсирует за счет достижений и побед, которые он получил, за счет оценок «ты молодец».

«Отличник» боится самостоятельно строить свою жизнь и управлять ею, он вообще боится ситуаций, когда ему нужно принимать самостоятельные решения: а вдруг ре-



Перестаньте сравнивать себя с другими. Сравните себя с собою прежним.

## МОЖНО ЛИ КАК-ТО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СИНДРОМА?

Иногда тройка, полученная за предмет, который ребенку дается тяжело, важнее любой пятёрки.

Если вы хотите изменений (а это очень важный пункт!), примите тот факт, что этот синдром у вас есть, и он мешает вам жить и развиваться. Система оценивания – это блок в собственном развитии. А так как оценку вам ставит кто-то извне, то вы самостоятельно позволяете другому человеку решать, отличник вы или хорошист по жизни.

Второй важный пункт, который вам надо принять, это то, что ваша самооценка неустойчива и зависит от того, хорошо или плохо у вас что-то получается. Но, согласитесь, странно думать, что если сегодня у вас борщ получился вкусный и наваристый, то вы хорошая хозяйка, а если завтра

что-то не то с мясом, с овощами или с вашим желанием варить этот борщ, то вы уже и хозяйка никакая и мужа хорошего не достойны. А именно так и происходит процесс оценивания. Поймите, что в жизни может, да и должно быть все. Если вы что-то не любите делать, а делаете, потому что это необходимо, разрешите себе сделать это на троечку, и это уже будет ваша большая победа.

Перестаньте сравнивать себя с другими. Сравните себя с собою прежним. Примите свою уникальность и перестаньте гнаться за идеалом, покажите своему «внутреннему ребенку» примеры, когда человека любят не за то, что он лучший, а за то, что он просто есть, за то, что он живой и разный, делающий что-то хорошо и легко, а в чем-то допускающий ошибки.

Полюбите себя сами даже тогда, когда вы ошибаетесь, и называйте ошибки опытом.

Светлана Сидорчук



Иногда тройка, полученная за предмет, который ребенку дается тяжело, важнее любой пятёрки.

Иногда в голове нужна кнопка, отключающая перфекционизм, но она должна быть квадратной с чуть скругленными углами, немного шершавой, еле заметного кремового оттенка и приятно щелкать!





# ВСЕМИЛОСТИВЫЕ

Самые яркие августовские православные праздники – три Спаса. Праздники называются так потому, что события, к которым они приурочены, связаны с Господом Иисусом Христом, Спасителем мира. Это отличное время для того, чтобы поблагодарить Спасителя и Пресвятую Богородицу, очистить душу, укрепиться в вере.



## Первый Спас

14 августа Православная Церковь празднует Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста. Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы и дороги древнего Константинополя останавливал эпидемии, которые регулярно происходили в августе, самом жарком месяце. В этот день празднуется и освящение воды на источниках. Поэтому и еще одно название «Спас на воде».

На Руси Патриарх Филарет связывал этот праздник и с Крещением Руси, что «освящения ради водного и просвещения ради людского, по всем градам и весем».

К этому дню поспевают сбор меда первого урожая, который принято ос-

вящать в церкви не просто как лакомство, а как знак Божественной благодати, и день праздника называют в народе Медовым Спасом.

Для верующих наступает и еще одно событие – начало Успенского поста. Одного из четырех строгих и значимых многодневных постов.

**Как отметить.** В этот день есть особая радость от посещения храма и преклонения перед святым Крестом. Во всех православных церквях совершается малое освящение воды и освящение меда нового урожая. В этот день принято печь и угощать пряниками и блинами с медом, маком украшают выпечку. Приятно получить в подарок баночку меда, открыть ее и запить родниковой водой, ведь и вода в этот день (!) целебная.

### УСПЕНСКИЙ ПОСТ. ВРЕМЯ СТРОГОСТИ И РАДОСТИ

Успенский пост продолжается с 14 по 27 августа

и подготавливает нас к празднику Успения Богородицы.



Наступает счастливое время, которое мы ждем – Успенский пост. Церковь благословляет всех своих чад на спасение души, жизнь по Евангелию. Настоящее соблюдение поста – не лениться ходить в храм Божий, творить молитву и не вкушать скоромное.

В пост исключают из рациона мясную и молочную пищу, яйца, а в праздник Преображения Господня разрешается рыба.

*Будем поститься постом приятным, благоуханным Господу; истинный пост – от пороков уклонение, воздержание языка, отказ от гнева, разлучение с вожделениями, зловещием, ложью и клятвопреступлением. Оскудение всего этого – таков истинный пост и благоприятный!»*

Амвросий (Тимрота)



### ДЕТАЛИ

Столетиями эти дни были очень почитаемы на Руси и любимы в народе и получили народные названия: Спас медовый или Спас на воде, Спас яблочный или Спас на горе, Спас Ореховый или Спас на полотне.



# СПАСЫ

## КСТАТИ

На Руси Нерукотворный образ почитался особо: его вышивали на знаменах русской армии, под которыми шли в бой. В середине XVII века Фроловскую башню московского Кремля царь Алексей Михайлович повелел именовать в честь Спаса – Спасской. И ходить под воротами, на которых был образ Спасителя, с непокрытой головой.



## Второй Спас

19 августа отмечается один из двенадцатых праздников – Преображение Господне. Издревле на Руси этот праздник был одним из самых любимых, и в народе именовался Яблочным Спасом.

История чудесного Преображения произошла на горе Фавор, куда с тремя учениками и отправился Иисус Христос. Евангелие от Луки рассказывает, что Петр, Иаков и Иоанн задремали и были разбужены сиянием славы: «вид лица Его изменился, и одежда Его сделалась белою, блистающею». Рядом с Учителем стояли и беседовали Моисей и Илия. На гору спустилось облако, из которого они услышали глас Господень: «Се есть Сын Мой возлюбленный, в котором мое благоволение». Своим Пре-

ображением Спаситель возвестил, что для нашего преобразования из тьмы греха в свет истины есть путь. Это явление огромной любви к грешным людям, помощь для того, чтобы измениться к лучшему внутренне, спастись благодатью Божией.

В этот день Церковью установлено освящение созревших плодов. Конечно, Царство Божие не пища и питье, говорит апостол Павел, а правда и мир и радость в Духе Святом (Рим. 14, 17); но человек, по своему стремлению к образному, видимому пониманию невидимых вещей, – хочет вы-



разить духовные истины внешними, понятными обрядами. Так и здесь: будущее блаженство славы Царства Божия верующий христианин изображает под образом сладких плодов.

**Как отметить.** Начать день лучше всего, как всегда, с молитвы. По многовековой традиции все от мала до велика на праздник шли в храм. Считается, что в этот день большинство блюд на праздничном столе должно быть из яблок: в старину их запекали с медом, делали начинки для пирогов, варили варенье, компоты, добавляли в салаты.



## Третий Спас

29 августа празднуется Перенесение Нерукотворного образа Господня из Едессы в Константинополь.

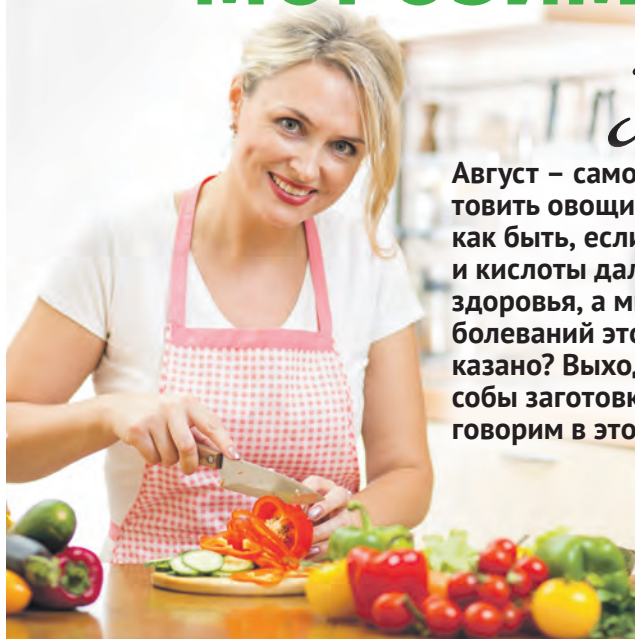
Созревающие орехи дали народное название празднику – Ореховый Спас. Еще одно название праздника – Хлебный Спас. Наши предки пекли из муки первого урожая каравай, который освящали в церкви, а затем съедали всей семьей. Третий Спас еще называют «Спасом на холстах», ведь в это время произошло чудесное событие. К Спасителю пришел художник с просьбой от правителя Едессы разрешить запечатлеть Его, чтобы изображение помогло в исцелении. Однако у

художника образ Иисуса Христа не получался. Тогда Спаситель умылся, вытер лицо холстом, на котором и проступило чудотворное изображение.

**Как отметить.** Из дел духовных – радость и свет в душе подарит молитва. Успенский пост закончится и можно не ограничивать себя в праздновании. Меню будет зависеть только от вашей фантазии. Хорошим подарком станет изделие из холста или другой ткани.

Подготовила Светлана Иванова  
Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

# МОРОЗИМ, СУШИМ, ВЯЛИМ – здоровье сберегаем



Август – самое время, чтобы заготовить овощи и фрукты на зиму. Но как быть, если избыток соли, сахара и кислоты далеко не полезны для здоровья, а многим при наличии заболеваний это и просто противопоказано? Выход есть – здоровые способы заготовки, о которых мы и поговорим в этой статье.

## КСТАТИ

Сладкий перец можно замораживать целиком – это очень удобно для последующего приготовления фаршированного перца. У плодов следует вырезать плодоножку и семена, пробланшировать их полминуты в кипятке для сохранения цвета и фактуры и вложить их друг в друга наподобие матрешки.

## СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ЗАМОРОЗКИ

Заморозка – один из самых щадящих способов заготовки овощей и фруктов, при котором максимально сохраняются полезные вещества, аромат, вкус и консистенция плодов.

**1** Правильная тара. Удобно фасовать продукты в небольшие пластиковые пакеты, чтобы можно было сразу использовать весь объем продукта и не подвергать его повторному замораживанию. Они обязательно должны быть новыми, прочными и предназначенными для пищевых продуктов. Пакеты следует плотно завязывать и подписывать. Также подойдет плотно закрывающаяся тара из пищевого пластика. А вот стеклянные емкости использовать не стоит – от воздействия холода они могут треснуть.

**2** Продукты для замораживания должны быть сухими, свежими и достаточно спелыми. Для сохранения яркого цвета овощи и фрукты следует погрузить в слабый раствор лимонной кислоты на 15–20 мин, затем просушить.

**3** Замораживать нарезанные дольками продукты лучше всего в два

этапа. Сначала разложить их в один слой на подносе, подморозить в течение 3–4 часов, а затем уже сложить в емкость и отправить на постоянную заморозку. После укладывания продуктов в тару их следует утрамбовывать, чтобы вышел лишний воздух.

**4** Зелень перед заморозкой лучше всего измельчить, крупные фрукты и овощи нарезать дольками или кубиками. Ягоды обычно не моют, только перебирают, морозят без предварительной заморозки, если они совершенно сухие. Горох, фасоль и кукурузу следует предварительно пробланшировать в кипящей воде в течение 30 секунд, откинуть на дуршлаг и сразу отправить в морозильную камеру. Грибы можно сохранять как свежими, так и отварными.

**5** При обеспечении температуры –18–20°C срок хранения замороженных овощей, фруктов, грибов и зелени составляет 12 месяцев.

## СУШИМ И ВЯЛИМ

Еще один здоровый способ сохранения урожая – это сушка. Если процесс происходит при невысокой температуре (до 60°C), то в продуктах сохраняется максимум полезных веществ, а концентрация некоторых витаминов и минералов повышается. При этом аромат и вкус высушенного продукта становится более насыщенным. Самым современным способом сушки является использование электросушилки, в которой обеспечивается безопасный режим длительного прогрева и циркуляция воздуха для равномерного высушивания.

Для сушки следует выбирать овощи и фрукты на пике спелости, но не перезрелые. Плоды нужно тщательно перебрать и вымыть, удалить плодоножки. Корнеплоды перед сушкой очищают от кожуры. Небольшие экземпляры можно сушить целиком, а крупные лучше нарезать. Чем тоньше нарезка, тем быстрее произойдет сушка. Для предотвращения сильного потемнения перед сушкой продукты следует замочить на 20 мин в воде, подкисленной лимонной кислотой или соком. Убирать на хранение следует полностью остывший урожай. Лучше всего для этого подходят стеклянные банки с полиэтиленовыми крышками, бумажные пакеты, тканевые мешочки. При правильном хранении в

## ДЕТАЛИ

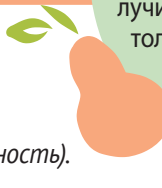
Дольки фруктов перед сушкой можно обмазать медом, посыпать корицей, сахаром и другими пряностями – получится отличный десерт, вот только срок хранения этого угощения сокращается до 3 месяцев.

сухом проветриваемом месте без доступа насекомых срок хранения сушеного урожая составляет 6–12 месяцев.

Ольга Бельская

**Замораживать можно практически любые дары природы, за исключением:**

- сырого картофеля (темнеет и ослизняется),
- лука и чеснока (разрушаются фитонциды),
- огурцов, редиса, редьки, помидоров (теряют упругость и сочность).



Сочные фрукты и овощи, пряные травы, яркие ягоды – от богатства урожая глаза разбегаются и слюнки текут. Как сделать восхитительные угощения из летних даров, ароматные и украшающие стол – как всегда, рассказывают наши дорогие читатели.

# УРОЖАЙНАЯ ПОРА на витамины щедро

## ☐ СЛИВОВЫЕ ЦУКАТЫ С ОРЕХАМИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 2 кг спелых слив
- 1 л воды
- 2 кг сахарного песка
- 250–300 г грецких орехов

Энерг. ценность на 100 г – 380 ккал



Вымыть и обсушить сливы.

Заостренной палочкой выдавить косточки, надавив со стороны плодоножки. Сварить сироп из воды и сахара, слегка охладить и опустить в него плоды, оставить на ночь. Затем довести до кипения, выключить, охладить. Повторить еще 3 раза.

После последнего проваривания откинуть сливы на дуршлаг, чтобы стек сироп. Когда сливы остынут, начинить их разрубленными на 2–4 части орешками. Уложить в один слой на пергамент и поставить в духовку, разогретую до 70°C, на 6 часов, либо поставить в электросушилку на 8 часов при температуре 55–60°C. Готовые цукаты обвалить в сахарной пудре, хранить в стеклянных банках, периодически проветривая.

Ольга Пугачёва, Ивановская обл.

## ☐ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПЕРСИКИ

**Ингредиенты на 10 порций:**

- 5 кг спелых персиков
- 1 лимон
- 1 л воды и 0,5 кг сахара для сиропа

Сделать сироп из воды и сахара, охладить. На кожуру персиков сделать крестообразный надрез. Опустить плоды в кипяток и сразу в холодную воду. Снять кожицу, разрезать и удалить косточку. Нарезать дольками удобного размера, положить в воду, в которую выжать сок лимона, на 5–10 минут. Затем плотно уложить дольки в емкость для замораживания, залить холодным сиропом, оставив 1 см от края. Выдержать персики в сиропе пару часов при комнатной температуре, затем закрыть емкость крышкой и убрать в морозилку. Заготовленные таким образом персики – идеальная основа для компотов, начинок для пирогов или употребления в качестве самостоятельного десерта.



Энерг. ценность на 100 г – 65 ккал

Людмила Баронова, г. Александров

## ☐ ДОМАШНЯЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА

**Ингредиенты на 12 порций:**

- 3 кг зерен молочной кукурузы
- 4 л воды
- 4 ст. ложки соли
- 4 ст. ложки сахара

Отделить от початка зерна, промыть в дуршлаге. Вскипятить рассол из воды, сахара и соли. В кипящий раствор опустить в дуршлаге кукурузу на 3–4 минуты. Затем разложить зерна в стерильные банки на 3/4 высоты, залить кипящим рассолом. Банки прикрыть жестяными прокипяченными крышками, поставить в большую кастрюлю с уложенным на дно полотенцем. Налить в кастрюлю горячую воду так, чтобы она доходила до плечиков банок, довести до кипения и стерилизовать пол-литровые банки 15 мин. Затем укупорить, перевернуть и медленно охладить. Хранить можно в погребе или в прохладной комнате.

Елизавета Шубина, г. Азов



Энерг. ценность на 100 г – 139 ккал

## ☐ ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 2 кг спелых помидоров «сливка»
- 2 головки чеснока
- 400–500 мл оливкового или подсолнечного масла
- 4 ст. ложки винного уксуса
- 5 веточек базилика
- черный перец горошек – 20 шт.
- пряности по вкусу – 2 ч. ложки
- соль – 2 ст. ложки

Помидоры разрезать пополам, сердцевину удалить. Разложить на противне, застеленном пергаментом, в один слой и вялить в разогретой до 50°C духовке около 8 часов, держа дверцу приоткрытой. Проще сделать вяленые томаты в электросушилке, хотя процесс будет такой же длительный. Томаты будут готовы, когда сильно уменьшатся в размерах, но при этом сохраняют упругость. Остудить овощи. Ошпарить банки кипятком, уложить на дно очищенные раздавленные ножом зубчики чеснока и листики базилика. Плотно уложить в банку томаты по плечики, перемежая пряностями, перцем, солью. Влить уксус, затем холодное масло доверху. Закрыть крышкой и убрать в холодильник. Через 2 дня томаты будут готовы.

Ирина Нечаева, г. Видное

Энерг. ценность на 100 г – 260 ккал



## ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

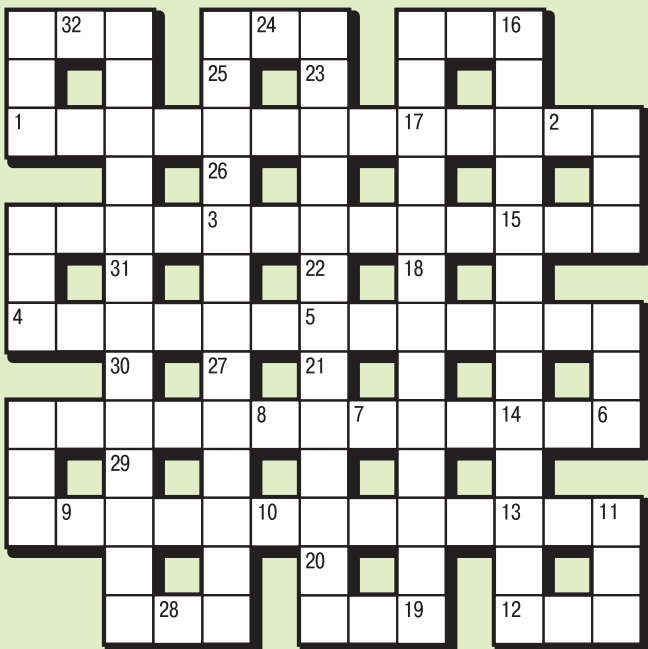
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [rz@kardos.ru](mailto:rz@kardos.ru) или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## КРОССЧАЙНВОРД

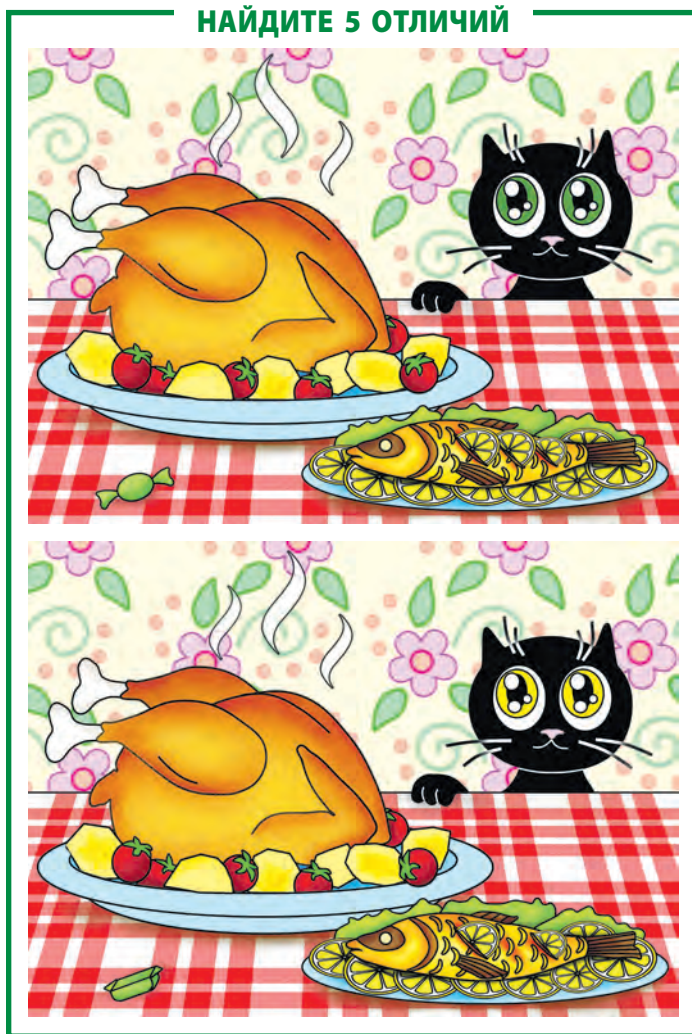


1. СССР, ВВЦ, ЭВМ – одним словом. 2. «Пункт питания» для машин. 3. Шарль-шансонье. 4. Поверхность земли без резких колебаний высот. 5. Там учат машину водить. 6. Водка с горечью полыни и запахом мяты. 7. «Миска» для постирушек. 8. Член экипажа олимпийской байдарки. 9. Родина кофе мокко. 10. В этот единственный порт Японии пускали до XIX века европейцев. 11. Изнанка по старинке. 12. Число вершков от горшка. 13. Медяк, переживший цезарей. 14. Процесс между стиркой и гладкой. 15. Одинокий горец. 16. Энергия, испускаемая атомом. 17. Оголяют, раздевая до пояса. 18. 90/60/90 – принятый ... женской красоты. 19. «Головоломка» от психолога. 20. «Порох», набиваемый в самокрутку. 21. Удав, занесенный в «Книгу джунглей». 22. Славен грязными конюшнями. 23. И на гвоздях разлежся смог. 24. Составляющий хромосомы. 25. Ответ, на который «и суда ...» 26. Шайка, но не банда. 27. Хор певчих. 28. Детский лагерь у подножия Медведь-горы. 29. Единица утиного лексикона. 30. Остров на карте с Джакартой. 31. Спячка космонавта в фантастике. 32. «Кляр» картошки, запеченной в костре.

## ОТВЕТЫ

1. Аббревиатура. 2. Автостоянка. 3. Азонаур. 4. Равнина. 5. Автостоянка. 6. Абсолют. 7. Таз. 8. Загородной. 9. Неман. 10. Нюгасаки. 11. Испор. 12. Два. 13. Асс. 14. Сушка. 15. Абрек. 16. Квант. 17. Торс. 18. Стандарт. 19. Тест. 20. Табак. 21. Каа. 22. Асуд. 23. Йог. 24. Ген. 25. Нем. 26. Тазик. 27. Канелла. 28. Артек. 29. Кра. 30. Ява. 31. Ана-буоз. 32. Зола.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Сколько граней у шестигранного карандаша, бывшего в употреблении?
- 2 В городе N жил один чудак-человек. Он посещал футбольные и хоккейные матчи и всегда громко объявлял, что он угадает счет матча до того, как начнется игра. И всегда угадывал, но над ним просто все смеялись и считали его городским сумасшедшим. Что же он делал?



## ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: цвет глаз у котика, кофточка на столе, лимон на рыбе, помидорка справа у курицы, «тар» в центре над курицей. Логические загадки: 1. 7 граней и одна торцевая с зазубринами. 2. Перед началом матча счет 0 : 0, вот его-то и называл во всеуслышание городской сумасшедший.



## ГОРОСКОП НА 10–23 АВГУСТА

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам требуется отдых, особенно от физических нагрузок, поэтому любой активности лучше избегать. Повалиться на диване с книгой, сходить в театр или в кино – идеальные варианты для усталых Овнов.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют пройти полное медицинское обследование или как минимум диспансеризацию. Особенно актуален этот совет для представителей знака, страдающих хроническими заболеваниями.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам-аллергикам следует быть осторожнее с пищей, особенно растительной – возможны неожиданные приступы. Причем аллергию могут вызвать даже такие продукты, на которые ранее никакой реакции не было.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам не о чем беспокоиться – с их здоровьем все в порядке. Однако это не повод испытывать организм на прочность путем экстремальных нагрузок. Звезды напоминают: все хорошо в меру.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

У некоторых Стрельцов могут появиться проблемы с давлением. Звезды не рекомендуют этим представителям знака заниматься самолечением, им необходимо сразу обратиться к своему лечащему врачу.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Некоторых Водолеев подведет голова – возможны внезапные боли, вызванные переутомлением. Скорее всего, медикаменты этим представителям знака не понадобятся – достаточно будет пораньше лечь спать.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



2–14 августа  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**



15 августа  
**ПОЛНОЛУНИЕ**



16–29 августа  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

**10 и 11 августа** лучше провести на природе – для укрепления нервной и дыхательной систем.

**12 и 21 августа** – очень удачные дни, особенно для стартовавшего чего-то нового: нового дела, нового метода лечения и т. д. Запланированные на этот день дела пройдут как по маслу – без сучка, без задоринки. Однако в эти планы лучше не посвящать посторонних.

**13 августа** необходимо тщательно выбирать слова – в этот день возможны конфликты буквально на ровном месте. По этой же причине лучше не обращать внимания на сказанное в запальчивости родными и близкими людьми – добрые отношения дороже сиюминутной обиды.

**14 и 20 августа** откажитесь от сладкого и мучного, так как в эти дни жиры особенно охотно

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов есть отличный шанс расстаться с вредными привычками и перейти к здоровому образу жизни. В ближайшее время сделать это будет достаточно легко, а положительный эффект проявится очень скоро.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Многим Ракам необходимо укрепить иммунитет, и сейчас самое подходящее для этого время. Свежие овощи, ягоды и фрукты, а также утренняя зарядка станут в этом деле лучшими помощниками.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют быть как можно осторожнее – возможны травмы и вывихи. Любительницам высоких каблуков лучше на время перейти на плоский ход или хотя бы на удобную танкетку.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Для хорошего самочувствия Скорпионам необходимы положительные эмоции. Добывать их можно всеми способами, которые приносят удовольствие. Кроме алкоголя – в эти дни от него лучше вовсе отказаться.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козероги должны быть внимательнее к своей печени, которая очень уязвима в эти дни. Звезды советуют отказаться от жирной, жареной и копченой пищи, а также полностью исключить алкоголь.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды советуют беречь нервы – не спорить и не ссориться, тем более по пустякам. Особенно вредно повышать голос, так как в результате могут пострадать еще и связки, которые потом придется лечить.

«Планета здоровья»  
Pressa.ru»

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

Учредитель,  
редакция и издатель:  
© ООО «ИД «КАРДОС»  
Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.  
тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента  
дистрибуции:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:  
ЕФРЕМОВА С. Н.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

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

№ 15 (86). Дата выхода  
10.08.2019

Подписано в печать: 06.08.2019  
Номер заказа – 2019-02498

Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, 8  
Тираж 304 800 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов  
Фотоизображения  
предоставлены фотобанком  
shutterstock

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 «ИД «КАРДОС».



# ПОКА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО!

## Что должен знать пациент с коксартрозом?



### КАРТИНА БОЛЕЗНИ

Артроз тазобедренного сустава (коксартроз), как правило, развивается после 40 лет, протекает тяжело, сопровождается выраженным болевым синдромом, значительной утратой функции сустава и способен вести к инвалидности.

Основной симптом – боль в паху. Она часто распространяется вниз по передней и боковой поверхностям бедра, затрагивает колено. Характерна скованность, со временем может стать трудно отвести ногу в сторону, сесть верхом на стул и даже самому надеть обувь!

Причину патологии обычно связывают с нарушением кровообращения на участке костной ткани. Способствуют развитию болезни общий сбой обмена веществ, травмы, уменьшение амортизационных свойств хряща.

Дегенеративные процессы, как правило, сопровождаются накоплением в суставе биоактивных продуктов распада ткани, выведение которых обычно затруднено из-за неполадок в кровообращении.

Постепенно может усиливаться атрофия мышц бедра и ягодицы, произойти укорочение ноги и наступить хромота.

### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Избавиться от невыносимых «болей покоя», относительно нормально спать, сидеть и ходить без боли – задача выполнимая, хоть

и непростая. Ведь её решение требует терпения, последовательности и системности.

Предполагается приём противовоспалительных лекарств, спазмолитиков, миорелаксантов, хондропротекторов. Необходима разгрузка сустава и снижение массы тела. Как правило, назначается лечебная физкультура и физиотерапия.

Так, терапия магнитным полем даёт возможность улучшить кровоснабжение в суставе, усилить действие лекарств, приостановить разрушительные процессы и помочь сохранить сустав.

Людам с ограниченной подвижностью бывает трудно посещать процедуры в поликлинике, но им тоже доступно полноценное физиолечение, ведь удобная лечебная техника профессионального уровня сегодня продаётся в аптеках и подходит как для больниц, так и для дома. Например, аппарат АЛМАГ-02, разработанный в научно-техническом центре компании ЕЛАМЕД, со специальной программой для лечения коксартроза. Его конструкция учитывает глубину и масштаб поражения сустава.

*«Коксартроз для меня не только ежеминутное неудобство и ожидание боли. Это деструкция, слом всей жизни!»*

### ВСЕГО 15-20 МИНУТ В ДЕНЬ!

Аппарат может помочь не только уменьшить выраженность признаков, но и устрани-

нить коренные причины заболевания, так как направлен на ускорение суставного кровотока и обмена веществ.

*«Мне не жалко полчаса в день на пару процедур, а то вдруг потом себя не прощу, если что. Надо бороться – через лень, через усталость, через безнадёгу!»*

### АЛМАГ-02 ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- уменьшить интенсивность боли при ходьбе и в покое;
- купировать воспаление, спазм и отёк;
- убрать скованность, увеличить амплитуду движения в суставе;
- затормозить деструкцию хряща и опорных тканей;
- долго находиться в состоянии ремиссии;
- отдалить операцию по замене сустава на искусственный

АЛМАГ-02 сочетается практически со всеми терапевтическими средствами.

Важно, что лечебными индукторами, расположенными в виде коврика, можно одновременно воздействовать на сам сустав и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, как требует заболевание.

Всего 15-20 минут в день на процедуру могут помочь спасти сустав!

В борьбе за свои суставы не стоит пренебрегать ни одним из проверенных средств. Тем более что аппарат АЛМАГ-02 очень удобен и для клинических, и для домашних условий.

### АЛМАГ-02

### Цель – спасти сустав!



\*Количество товара ПО ЦЕНЕ 2018 года ОГРАНИЧЕНО

## ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ-02 по ЦЕНЕ 2018 года\*!

### В аптеках:

**СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215

**САМСОН-ФАРМА** (495) 587-77-77

**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ** (495) 984-23-24

- м. «Улица 1905 года», Пресненский вал, 4/29
- м. «Новокузнецкая», Новокузнецкая, 1, стр. 3
- м. «Новогиреево», Вешняковская, 15а
- м. «Новогиреево», Свободный пр., 37/18

### АЛМАГ-02 с ДОСТАВКОЙ:

**МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16  
www.medtehnika-moskva.ru

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

**ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8-800 700-29-79

**МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ