

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 06 (101)

28 марта –
10 апреля 2020

ГЛАВНОЕ:

КОРОНАВИРУС

БОЛЕЗНИ
СЕРДЦА

СКОЛИОЗ

НАШЕ СЕРДЦЕ

12 ПРИЧИН ОБРАТИТЬСЯ
К ВРАЧУ

СТР. 16–17

ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО

НАПОЛНЯЕМ СЕБЯ КИСЛОРОДОМ

СТР. 7

КИШЕЧНИК И НЕРВЫ

ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ

СТР. 12–13

ДНИ ПОСТА

МЕНЯЕМ МЯСО НА СОЮ



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007



2 000 06

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РОВНОЙ
СПИНКИ

СТР. 23

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КОРОНАВИРУС

СИМПТОМЫ,
ПРОФИЛАКТИКА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

«В здоровом теле здоровый дух» – выражение прямо с советских плакатов, ставшее уже крылатым.

Интересно, а кто его автор?

Анна Сова, г. С.-Петербург

– Выражение действительно на слуху, а корни его очень древние. Берет свое начало от весьма популярной в Древнем Риме народной поговорки: «В здоровом теле здоровый дух – редкое явление». Кстати, впервые выражение упоминается в сатире римского поэта Децима Юния Ювенала. Правда в оригинале звучит несколько иначе: «Нужно молить богов, чтобы дух здоровый был в теле здоровом».



● ДРЕВНЯЯ ПРОТИВОВИРУСНАЯ МАСКА

Ажиотаж вокруг медицинских масок в свете последних событий огромный. А вот интересно, как в древности защищали себя от вирусов. Носили маски?

Дмитрий Сушилов, Краснодарский край

– Ну, о существовании вирусов в древности еще даже не догадывались, но

противостоять болезням старались, в том числе и с помощью масок. Так, например, древнекитайская медицина тысячелетия назад уже была знакома с барьерной защитой от инфекций, только маски были непростыми, а шились в виде мешочков, внутри которых содержалась смесь ароматных трав. Травяные сборы призваны были не только защитить от заражения, но и стимулировать работу иммунной системы, успокоить нервы. Кстати, современная ароматерапия в качестве противовирусных ароматов рекомендует мяту, фенхель, иланг-иланг, герань, Melissa. К эфирным маслам, эффективно противостоящим простуде, относят: эвкалипт, хвойные ароматы, шалфей, чайное дерево, можжевельник, лаванда, розмарин.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ

Ждём вас на наших страницах в социальных сетях. Приходите. Предложим интересное, обсудим актуальное.

- ok.ru/planetazdor
- vk.com/planetazdor



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 нём росла, и всё 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.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «Исцеляющий Шарбель»

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Животворящее масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1299р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан

на тесемке
цена: 399р.



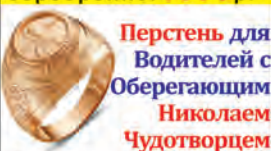
«Богородица Казанская» (для слабобидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Мать Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

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



позолота 24к.: 1499р., серебрение: 1099р.



Успей купить!
Браслет «Спаси и сохрани»
позолота 24к. и серебрение: ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм.
цена: 1199р.

цена одного изделия позолота 24к.: 899р. серебрение: 499р.



количество ограничено!

699р. Святой Целитель Шарбель

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
помогает в исцелении
Цена одного изделия: позолота 24к.: 999р. серебрение: 699р.

КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»
Символ долголетия, мудрости и гармонии.

Кольцо и серьги «Цветок верности»

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление»

16. «Святой Шарбель в России»
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!

цена: 899р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
Для поддержания давления
цена: 499р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

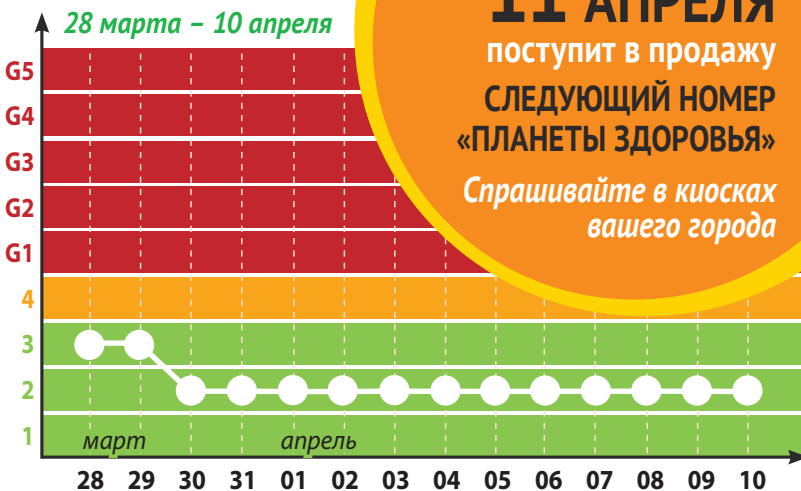
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● **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 креп-

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



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

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого 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.

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.



СИБИРСКИЙ ТРАВНИК*



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК**»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ** - «Сибирский Травник».

ТОЛЬКО до 28 июня 2020 г. **
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ* **0830**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК**»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-200-18-72 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что забыл о давлении. А третий просто не простудился! Принимать «Сибирский травник**» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник**» оказывает такое мощное воздействие.

Рецепт «Сибирского травника**» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник**». Пропейте хотя бы один курс и Вы сразу почувствуете, что Вам стало легче. Он борется с лишним весом, поддерживает суставы, давление, состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник**» - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих проблемами дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, суставов, крови, сердечно-сосудистой системы. Бальзам замечательно помогает омоложению организма и повышению иммунитета.

В заключение я скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»

* «Сибирский травник биоинтенсив»

** Акция проводится с 28.03.2020 по 28.06.2020 г. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве подарков, сроках и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-200-1872. ИП Фатахова М.В. ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019 г.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЛУК И ТМИН – ОТИТ ПОБЕДИМ!

Хочу поделиться старинными рецептами, знакомыми мне с детства. Ими лечили меня мама и бабушка, когда я болел, и, надо заметить, справлялись они с моими отитами и кашлем весьма успешно. Объединив свои усилия, мои добрые феи не искали простых в приготовлении лекарств, они, как настоящие знахарки, тщательно следуя рецептуре, готовили средства, запах от которых еще долго витал по нашей квартире, зато мои болезни улетучивались практически мгновенно. Как сейчас помню, боли в ухе побеждались соком репчатого лука с тмином. Луковицу бабушка чистила, в верхней ее части вырезала небольшую часть в виде кубика, в углубление помещала 1 ч. ложку растертых семян тмина, закрывала вырезанной частью и запекала в духовке до мягкости. Из горячей луковицы отжимала сок и закапывала его теплым в ухо по 2–3 капли 3 раза в день. Отит проходил очень быстро. Кашель излечивался лекарством из лимона. Лимон мама измельчала, смешивала с 2 ст. ложками меда и 4 ст. ложками воды, варила на медленном огне, помешивая, до получения однородной массы. Это снадобье мне давали по 1 ч. ложке каждые пару часов. Выздоровливал я быстро, но запомнил лечение надолго. Кстати, став взрослым, сейчас я очень редко болею. Чего и вам желаю!



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УКСУС И РИС – ВОТ ТАК СЮРПРИЗ!

Я всегда добавляю 1 ч. ложку уксуса при варке риса в момент его закипания. Так он всегда получается рассыпчатым, зернышко к зернышку.

Любовь Томина, г. Рязань

*Виктор Д.,
г. Кострома*

✉ ЛЬНЯНАЯ КАША – И ЗАПОР НЕ СТРАШЕН

Несколько лет назад моя родственница перенесла микроинсульт и на долгое время оказалась прикована к постели. Мне пришлось ухаживать за ней, и одна проблема, с которой тогда столкнулись мы с моей подопечной, была связана с хроническими запорами. Решить ее нам помогла льняная каша! 100 г семян льна я молола в кофемолке, высыпала в термос для вторых блюд, заливала стаканом крутого кипятка и настаивала ночь (10–12 часов), затем добавляла измельченные распаренные сухофрукты. Пока настаивалась каша, я готовила напар из семян льна. Он готовится быстрее, не нужно ждать много времени, и в качестве начального средства от запора оно оказалось очень эффективным: 1 ст. ложку семян льна залить стаканом крутого кипятка, настоять 20 мин и принимать на ночь по стакану напара вместе с семенами. Хочу сказать, что со всеми проблемами мы справились. Сейчас моя родственница восстановилась после инсульта практически полностью, а хороший рецепт остался в моей памяти. Вдруг кому-нибудь да пригодится? Желаю всем здоровья!

Нина Борисова, г. Реутов

✉ ЛЕЧИМ АНЕМИЮ У ВНУЧКИ ЛЮБИМОЙ

Я очень люблю свою внучку Катюшку и всегда переживаю, когда у нее возникают неполадки со здоровьем, хотя в целом она девочка крепкая, занимается спортом. Внучке 14 лет, и не так давно она проходила медосмотр вместе с классом, где выяснилось, что у Кати анемия. Я давно замечала, что она бледненькая, но внучка все отмахивалась и говорила, что хорошо себя чувствует. Родителям всегда некогда, и я решила взять лечение внучки в свои руки. Тем более что дома у меня большой запас трав, чем не лекарства? Приготовила для Катюшки сбор: листья черники и лесной земляники, трава череды и зверобоя, трава яснотки – все поровну. 15 г сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 минут, настаивать 1 час. Настой внучка принимала по 0,25 стакана 4–5 раз в день после еды, пила его около 2 месяцев, и контрольный анализ крови показал, что кровь нормализовалась.

*Светлана Вениаминовна К.,
г. Великий Новгород*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ПРОБКИ

Я всегда храню пробки от винных бутылок. Если порезать такую пробку на кружочки и приклеить их горячим пистолетом к ножкам мебели, то те перестанут царапать пол.

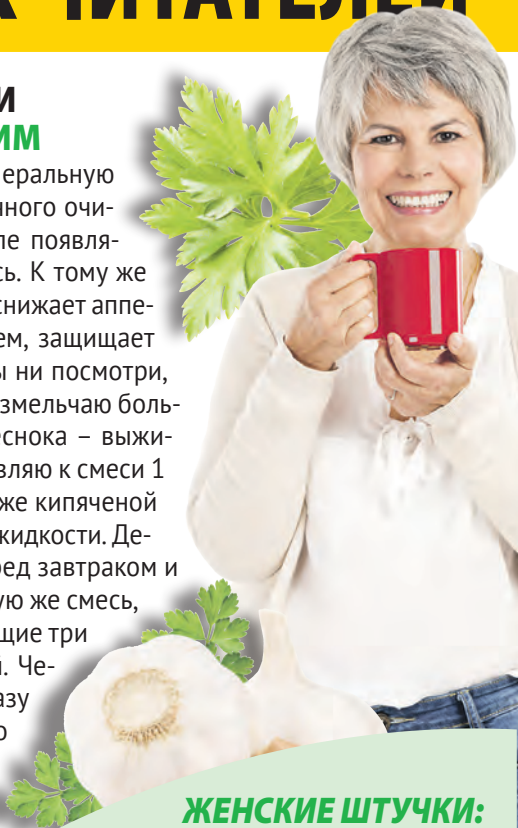
Олег Мирный, г. Ульяновск

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПЕЧЕНЬ ЧЕСНОКОМ И ПЕТРУШКОЙ ПОЛЕЧИМ

Время от времени я провожу «генеральную чистку» печени. После курса чесночного очищения у меня легкость во всем теле появляется, я как будто моложе становлюсь. К тому же снадобье, которое я готовлю, еще и снижает аппетит, обладает мочегонным действием, защищает от вирусов. Так что, с какой стороны ни посмотри, сплошная польза. Итак, тщательно измельчаю большой пучок петрушки и 2 зубчика чеснока – выжимаю из полученной смеси сок. Добавляю к смеси 1 ст. ложку лимонного сока и столько же кипяченой воды. Получится примерно 1 стакан жидкости. Делю ее на 6 частей и пью три дня перед завтраком и перед ужином. Еще три дня пью такую же смесь, но без добавления чеснока. Следующие три дня снова с чесноком. Всего 9 дней. Через две недели курс повторяю. Сразу скажу, что при гастрите это средство принимать нежелательно.

Варвара Осипова, г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАМОРАЖИВАЕТ ХЛЕБ

Я очень люблю вкус хлеба из морозилки. Но тут есть один секрет, перед заморозкой я заворачиваю его в бумажное полотенце, а достав из морозилки, не разворачиваю, пока хлеб не разморозится. Так он не отсыревает.

Варвара Галицина, г. Москва



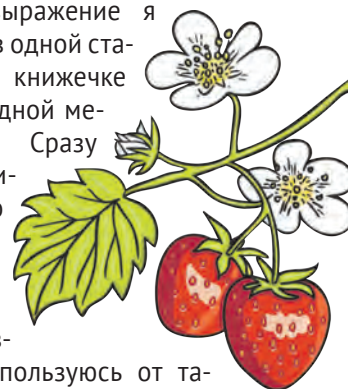
Поделитесь своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ «ТАМ ВРАЧУ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО, ГДЕ ЗЕМЛЯНИКОЙ ЛЕЧАТСЯ»

Это выражение я прочла в одной старинной книжечке по народной медицине. Сразу вспомнила про рецепт, который я уже давненько пользуюсь от тахикардии. Завариваю в керамическом чайнике по 3–4 сушеных кустика земляники и пью как чай в течение дня, добавляя чуточку меда в чашку. Пью по месяцу три-четыре раза в год. Земляничные кустики собираю сама. Вместе с корешками выкапываю в период цветения, хорошенько споласкиваю и сушу на сквозняке в темном месте.

Ольга Кирилловна Кабанова, г. Иваново



ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА 65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НА 35

Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. Проблем накопилось за всю жизнь видимо-невидимо... Как все, вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить, – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35! Вот я и с ходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается. «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. Если бы не уви-

дела в газете статью про академика Болотова и его **Бальзам** – то, говорит, наверное, уже никогда б и не увиделись. Б.В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим бороться с различными проблемами. Кстати, академику уже 90 лет, и он прекрасно себя чувствует,

а это уже говорит о многом! Свой **Бальзам** академик Болотов рекомендует принимать для:

- поддержания давления, сахара, зрения;
- при проблемах со спиной и суставами;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе **Бальзам Болотова**.

250 ml
1190 руб

500 ml
1640 руб



Где приобрести уточняйте по тел.: **+7 (499) 350-44-74**

Реклама. ООО «Авицена», СоГПН №RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОМЕЛА – НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ

**ГЛАВНАЯ
ТАЙНА
ПОЛЕЗНОГО
«ПАЗАЗИТА»**

Скажем честно, с таким растением, как омела, у большинства из нас связано немного ассоциаций. Кто-то вспомнит, может, что под омелой принято целоваться под Рождество в некоторых западных странах, и не более того.

Между тем, омела белая – растение удивительное. Для других растений она – паразит, так как растет не сама по себе, а высасывая жизненные соки из лип, берез, яблонь, тополей... Но для человека омела – кладезь полезных веществ. Части этого растения используют в производстве препаратов от гипертонии и сердечных патологий. Во многих аптеках можно купить измельченные сушеные листья омелы. Как раз с их помощью мы пополним сегодня нашу коллекцию рецептов природной аптеки.

ОТ НЕРВОВ И БЕССОННИЦЫ

Ограничений в приеме настоев и отваров на основе омелы немного. К противопоказаниям относят беременность, период кормления грудью, астению, гипотонию и гипотериоз. Зато перечень проблем со здоровьем, справиться с которыми поможет омела, поистине впечатляет!

● **Для нормализации работы сердца, нервной системы и кишечника** приготовьте водный раствор омелы. 1 десертную ложку листьев омелы белой залейте 250 мл кипятка. Настаивайте 1 час, затем процедите. Употребляйте настой по 1 ст. ложке трижды в день перед едой.

● **Для улучшения сна** 1 ст. ложку листьев омелы прокипятите в 1 л воды 5–6 минут. Дайте отвару остыть, после – принимайте по 2 ст. ложки, три раза в день за полчаса до еды.

● **Для нормализации давления** при гипертонии приготовьте настой: 1 ч. ложку листьев 8 часов настаивайте в 250 мл холодной кипяченой воды. Можете оставить настой на ночь, а принимайте его, начиная с утра, – по трети стакана в течение дня. Курс лечения – 21 день.

● Заваренный из омелы чай поможет **при гормональном дисбалансе** в начальной стадии. 1 ч. ложка измельченных листьев, 200 мл кипятка, настаивать – необязательно, процеживать – по желанию. Двух чашек такого чая в день будет вполне достаточно!

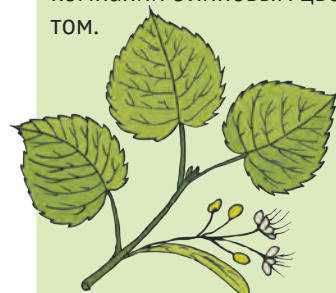


ХУДЕЕМ В КОМПАНИИ

Пришло время рассказать о главном секрете омелы белой...

Нет, правда, разве вы не слышали, что омела помогает похудеть? Разумеется, при отсутствии заболеваний, располагающих к набору лишнего веса, и при правильной диете.

Свою работу омела делает не в одиночку, а в компании с липовым цветом.



В первый день заварите в термосе 4 ст. ложки липового цвета в 1 л кипятка. Остудив, пейте настой в течение дня.

На второй день в том же количестве кипящей воды заварите 4 ст. ложки омелы. Также растяните это питье до вечера.

В третий день – основной для настоя должны стать 2 ст. ложки липового цвета и 2 ст. ложки омелы.

В четвертый – прибавьте к этим ингредиентам 2 ч. ложки меда.

Наконец, **на пятый день** помимо омелы, липы и меда, влейте в термос сок половинки лимона.

За пять дней такой настой нормализует обмен веществ в организме, что при прочих условиях будет способствовать снижению веса!

Юрий Александров

ВИРУСЫ У РАСТЕНИЙ

Являясь паразитом по сути, омела и сама может быть заражена... вирусом. Оказывается, не только люди и животные, но и растения подвержены вирусным заболеваниям. Некогда среди вирусологов даже существовала шутка – мол, что при желании и некотором навыке можно в любой день выйти в сад и еще до второго завтрака открыть какой-нибудь новый вирус. Посудите сами, если в 1955 году было известно около 250 вирусов растений, то к 1980 году это число увеличилось до 600, а сейчас их известно около полутора тысяч.



Наши лёгкие за сутки прокачивают до 20 м³ воздуха. Задача человека – вдохнуть этот воздух правильно, чтобы не занести в чувствительный орган ненужную инфекцию.

СУНЕМ НОС В ВАЖНЫЙ ВОПРОС

Входными воротами дыхательной системы является нос. И это не просто так. Во-первых, в носу есть ворсинки мерцательного эпителия, задерживающие патогены и очищающие тем самым воздух.

Во-вторых, в носу много слизистых желез, увлажняющих и согревающих вдыхаемый воздух.

Ротовое дыхание не изменяет состав и качество воздуха и призвано лишь помогать носовому.

Важно знать! Нос исчерчен ходами, извилинами и

ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ – целая наука

обильно смоченными, что позволяет вымывать даже самые мелкие вирусы, не допуская их попадания в нижние дыхательные пути и кровь. Вот почему так важно дышать носом!

КУПИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ БЮСТГАЛТЕР!

Существует два типа дыхания – брюшной и грудной. Нет, дышим мы все легкими, вопрос в том, какие мышцы помогают в акте дыхания больше – грудные или брюшные. У мужчин преобладают мышцы брюшного пресса, у женщин – грудные. Поэтому женщинам стоит внимательнее

подойти к выбору нижнего белья (оно не должно быть слишком тугим), а мужчинам – к выбору ремня и/или брюк. Затянутый ремень на широких брюках заставит легкие дышать чаще, а чем выше темп дыхания, тем ниже эффективность очищения в носу.

ПОМОГАЕМ ДИАФРАГМЕ

Диафрагма – плоская мышца, служащая опорой для легких и органов средостения. Иннервируется одноименным нервом и тоже помогает в акте дыхания, расправляясь и сокращаясь. На положение диафрагмы высокое влияние оказывает

наследственность и осанка. И если свой геном мы изменить не можем, то следить за состоянием позвоночника нам вполне по силам. Помочь вам смогут упражнения из нашей газеты (*ищите их на странице 23*).

Кстати! Для качественного дыхания и полного наполнения легких кислородом 70–80% вдохов должны приходиться на диафрагму. Во время дыхания диафрагма массирует внутренние органы, очищает низ легких от скопившихся токсинов, снижает давление на грудь и сердце, помогает работе кишечника и снимает напряжение с плеч.

Дышите правильно, следите за работой своих легких и будьте здоровы!

Илья Садовников

КАК ЭКОНОМИТЬ В АПТЕКЕ

Чудо-таблетка из яичной скорлупы для поддержания иммунитета

Нередко плохое самочувствие и сниженный иммунитет связаны с элементарным дефицитом микроэлементов и витаминов в организме. Порой достаточно восстановить утраченный баланс – и здоровье вернется!

С этой задачей успешно справляются популярные российские препараты «Кальцид» и «Кальцид + Магний». В них содержатся все необходимые для здоровья элементы в оптимальном соотношении и количестве.

Эти препараты разработаны на основе натуральной яичной скорлупы, содержащей **23 микроэлемента природного происхождения**, в том числе медь, фтор, железо, марганец, селен, цинк. А также незаменимые аминокислоты – метионин, цистин, лизин, изолейцин. Они необходимы для синтеза белка, а значит, и формирования мышечных структур, костной и соединительной ткани.

Бесценный дар яичной скорлупы – это наличие кальция в хелатной форме карбоната кальция, именно в таком виде кальций полноценно усваивается организмом.

«Кальцид» – комплексное средство, защищающее кости от разрушения, дополнено витаминами

С и Д3, благодаря этой «группе поддержки» усвоение кальция существенно повышается, а это значит, что опорно-двигательный аппарат получает достаточное количество нужного ему «строительного материала».

«Кальцид + Магний» – усиленная форма препарата. Состав препарата дополнительно обогащен магнием и витаминами швейцарского производства – С, D3, E, A, B1, B2, B6, B9, B12, PP. «Кальцид + Магний» благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, способствует повышению защитных сил организма, помогая противостоять многим проблемам со здоровьем. Отечественный препарат «Кальцид + Магний» можно по праву сравнить с поливитаминными препаратами российского и зарубежного производства.

У препаратов приятный для потребителя бонус: отечественный производитель не повысил цены – стоит комплекс «Кальцид + Магний» около 160 руб. За эти деньги вы покупаете по-настоящему универсальный общеукрепляющий препарат, заботящийся о вашем здоровье. Если все компоненты, входящие в состав препарата «Кальцид + Магний», покупать по-отдельности, сумма чека окажется



значительно выше. Выгода покупки препаратов «Кальцид» и «Кальцид + Магний» абсолютно очевидна!

Именно таких помощников мы ищем на полках аптек, чтобы и деньги сэкономить, и «химии» поменьше в организм привнести, а пользы, наоборот, – побольше!

Позвольте препаратам «Кальцид» и «Кальцид + Магний» взять на себя заботу о вашем здоровье!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

РЕКЛАМА. ООО «КомфортКомплекс», «Кальцид» СОГР: RU.77.99.57.003.E.006712.08.14 «Кальцид+магний» СОГР: RU.77.99.11.003.E.006711.08.14

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Коронавирус шагает по планете. Всемирная организация здравоохранения официально объявила пандемию коронавирусной инфекции COVID-19, вызванную коронавирусом SARS-CoV-2. Теперь он добрался и до России.

ВНИМАНИЕ,

ИНФЕКЦИИ – КОЧЕВНИКИ

– *Татьяна Григорьевна, новый коронавирус, откуда он?*

– 2020 год войдет в историю эпидемий XXI века как год распространения нового коронавируса SARS-CoV-2. Нам еще предстоит изучить особенности этой пандемии, проанализировать недостатки системы биологической защиты населения от опасных инфекций. Но на сегодня мы знаем, что такое коронавирусы, и то, что природным резервуаром многих из них являются летучие мыши, которые выделяют в окружающую среду вирусы. Дополнительным резервуаром могут служить млекопитающие, поедающие летучих мышей.

– *Почему же вирус переходит от животного к человеку и распространяется дальше среди людей?*

– Существует много факторов, которые провоцируют появление новых вирусов. Это и изменение окружающей среды, и потепление климата, и увеличение плотности населения, и многие другие. Что касается распространения инфекции по всему миру, то этому способствует высокая миграционная активность населения. Поистине, инфекции не знают границ.

– *Как передается коронавирус?*

– Источником инфекции является инфицированный человек, который может заразить окружающих воздушно-капельным путем: при



Официальный интернет-ресурс для информирования населения по вопросам коронавируса: стопкоронавирус.рф

Единая горячая линия: **8 (800) 200-01-12**



ЭКСПЕРТ

В чём опасность новой инфекции и как ей противостоять, рассказывает **главный эпидемиолог Минздрава России в ЦФО, заместитель начальника управления организации медицинской защиты населения от экстремальных факторов штаба ВСМК, ФГБУ «Всероссийский центр медицины катастроф «Защита» Минздрава России» Татьяна СУРАНОВА**

кашле, чихании, разговоре, при контакте на близком расстоянии. Все просто – вирус попадает в дыхательные пути, и человек заболевает.

Еще один способ заражения – перенос вируса с рук на слизистые оболочки глаз, носовой и ротовой полости. Кроме этого, можно инфицироваться и через предметы обихода, такие как дверные ручки и экраны смартфонов, на которых вирус может непродолжительное время сохраняться.

ОПАСНОЕ СЕМЕЙСТВО

– *В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?*

– Вся группа острых респираторных вирусных инфекций, в которую входят и грипп, и новая коронавирусная инфекция, характеризуются поражением верхних дыхательных путей, а в случае осложнения обоих заболеваний возникает пневмония. Разница между ними заключается в том, что вирусы гриппа нашей иммунной системе знакомы, а новый коронавирус – нет. Дело в том, что вирусы гриппа, которые в этом сезоне циркулируют среди населения, хорошо известны, кто-то уже переболел гриппом, а многие сделали прививку от этого заболевания. А что касается нового коронавируса, то иммуните-

та к нему нет ни у кого, поэтому и восприимчивость к нему очень высокая.

Еще одно отличие – инкубационный период. Период от заражения до появления первых признаков болезни при коронавирусной инфекции составляет от 2 до 14 дней, а в среднем 5–7 дней. Для сравнения, при гриппе – всего два дня. Высок риск передачи коронавируса от инфицированного человека всему его окружению в течение последних дней инкубационного периода и первых дней болезни.

ГРУППА РИСКА

– *Каковы симптомы заболевания, вызванного но-*

КОРОНАВИРУС!

Как защитить себя и своих близких

вым коронавирусом? Когда стоит обращаться за медицинской помощью?

– Коронавирусная инфекция COVID-19 – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением органов дыхания. К симптомам новой коронавирусной инфекции относятся:

- повышение температуры тела,
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты),
- одышка,
- слабость.

Если вы обнаружили у себя подобные симптомы, оставайтесь дома и немедленно вызывайте врача. Хочу подчеркнуть, что обращаться за медицинской помощью необходимо уже при подозрении на заболевание коронавирусной инфекцией. Больных нужно обязательно госпитализировать!

– Для кого коронавирус особенно опасен?

– Сразу скажу, что у детей и у молодых людей заболевание чаще всего про-

текает как ОРВИ, легко и без осложнений. Однако у людей старшего возраста, от 60 лет и старше, и у лиц с хроническими заболеваниями, такими как сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания и другие, коронавирусная инфекция может протекать достаточно тяжело, с развитием пневмонии и высоким риском смертельного исхода. Особо отмечу, что лечение больных с пневмонией нужно проводить только в стационаре!

КАРАНТИН!

– Можно ли вылечить болезнь, вызванную новым коронавирусом?

– К сожалению, препаратов прямого действия против коронавируса пока не существует. В 80% случаев заболевание протекает в легкой форме ОРВИ, после чего происходит выздоровление. Алгоритм лечения тяжелых форм инфекции также разработан.

ВОЗ рекомендует:

- регулярно мыть руки их с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим средством,
- держаться от людей, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура, на расстоянии как минимум одного метра,
- не трогать по возможности руками глаза, нос и рот,
- прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя при кашле и чихании и сразу выкидывать салфетку в контейнер для мусора с крышкой. После чего обработать руки спиртосодержащим антисептиком или вымыть их водой с мылом,
- при повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращаться за медицинской помощью,
- следить за новейшей информацией и выполнять рекомендации медицинских работников.



Читайте дальше на стр. 10

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

КТО КРАСИТ НАШЕ ТЕЛО?

Природа – самый невероятный художник. Вот и тело человека она раскрашивает изящно и тонко. Так, за цвет нашей кожи отвечает меланин, и чем активнее он вырабатывается организмом, тем темнее становится кожа. Хотите походить на карамельку или шоколадку? Вам нужно больше меланина. Где его добыть? Принять солнечную ванну – под воздействием солнечных лучей меланин начнет вырабатываться интенсивнее. Согласно шкале Люшана, выделено 36 основных типов



кожи человека. Кроме того, меланин отвечает за цвет глаз и волос.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Продолжение.
Начало на стр. 8

ВНИМАНИЕ, КОРОНАВИРУС!

ТЕЛЕФОН И ВИРУС

Рекомендации
Роспотребнадзора

ГИГИЕНА РУК:

в течение 20 секунд после посещения общественных мест и туалета тщательно вымойте руки и насухо вытрите их одноразовым бумажным полотенцем. Антисептические салфетки или жидкие средства также очень эффективны.

ГИГИЕНА ТЕЛЕФОНА:

регулярно обрабатывайте свой телефон антисептическими средствами, особенно в тех местах, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если вы используете чехол, то снимите его и продезинфицируйте отдельно. А лучше вообще обходиться без него.

ЧЕМ ОБРАБАТЫВАТЬ:

лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Хлоргексидин, хоть и является популярным антисептиком, но больше предназначен для защиты от бактерий. Однако и его можно использовать, но только в крайнем случае.

КОГДА

ОБРАБАТЫВАТЬ:

после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. Обязательно делать это вечером, после окончания рабочего дня.

Что касается вакцины от коронавируса, то в настоящее время она находится в процессе разработки. Так что бороться с распространением инфекции будем карантинными мерами.

ВЫЧИСЛИ ИНФЕКЦИЮ

– Как диагностируют коронавирус?

– Диагноз COVID-19 устанавливается на основании клинического обследования, данных эпидемиологического анамнеза и результатов лабораторных исследований. Особо отмечу, что подтвердить диагноз можно только лабораторно! В России разработана тест-система для выявления РНК вируса методом ПЦР – высокоточный метод молекулярно-генетической диагностики, который позволяет выявить у человека различные инфекционные заболевания. Для этого у него берут мазки из

носа, носоглотки и/или ротоглотки.

– А можно ли определить у себя наличие коронавируса самостоятельно?

– Вызовите врача на дом, если:

- за последние 14 дней вы посетили неблагополучные по COVID-19 страны и после этого обнаружили у себя симптомы ОРВИ;
- вы контактировали с заболевшими людьми, причем их диагноз подтвержден лабораторно, и после этого вы определили у себя признаки ОРВИ. Обяза-

тельно сообщите все эти данные врачу!

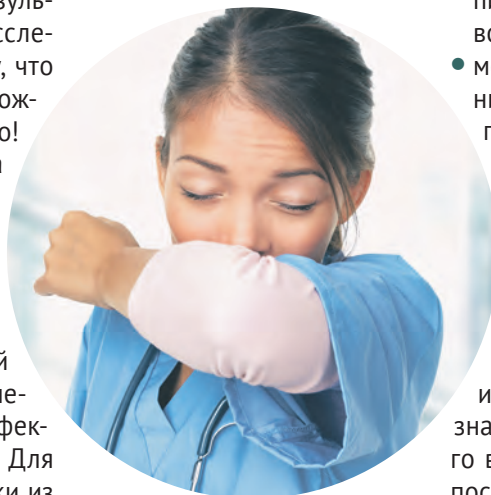
ДВЕ НЕДЕЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

– Какие меры предосторожности нужно соблюдать в поездках?

– О путешествиях даже внутри страны пока следует забыть. Но и в поездках, которые нельзя отложить, конечно, следует соблюдать меры защиты:

- не стоит посещать рынки, где продаются животные;
- употребляйте только термически обработанную пищу и бутилированную воду;
- мойте руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи.

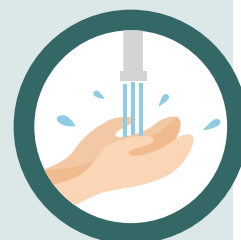
Всем, кто прибыл из стран с неблагоприятной ситуацией по коронавирусной инфекции, рекомендовано провести в самоизоляции две недели. Это значит, что в течение этого времени они не должны посещать работу и учебу, а



Всемирная организация здравоохранения подготовила правила по мытью рук, чтобы минимизировать риск заражения. Главное, мыть руки регулярно в течение 40–60 секунд.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

- Намочите руки теплой водой
- Нанесите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности кистей рук
- Потрите одну ладонь о другую
- Правой ладонью разотрите тыльную поверхность кисти левой, переплетая пальцы, и наоборот
- Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь
- Сожмите руку в кулак, тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки, повторите со второй рукой
- Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением, поменяйте руки
- Ополосните руки водой
- Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем
- Используйте полотенце для закрытия крана.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

также обязаны как можно меньше выходить на улицу. Подчеркну, что эти профилактические меры необходимо соблюдать как для собственной безопасности, так и для безопасности окружающих людей.

При появлении первых признаков заболевания необходимо вызвать врача на дом и не допускать самолечения! Не забудьте проинформировать медицинский персонал, откуда вы только что вернулись и как долго вы там пробывали.

Напоминаю, что вызвать скорую помощь можно по номеру 103. Если вы находитесь за рубежом – по номеру 911 – телефон вызова экстренных служб, в том числе и медицинской помощи.

СПАСЁТ ЛИ МАСКА?

– А спасет ли от заражения медицинская маска?

– Напомню, что маска наиболее эффективна, если ее носит сам заболев-



ший, ведь она «нейтрализует» больного как источника возбудителя инфекции. Конечно, ее можно применять и с целью предупреждения заражения, но не везде. Так, если вы гуляете в парке, маска не нужна. А вот в транспорте, где много пассажиров, которые находятся на близком расстоянии, к тому же многие из них кашляют, чихают и шмыгают носом, маска будет как раз кстати, ведь она вас защитит.

Очень внимательно нужно отнестись и к смене маски. Аккуратно возьмите ее за завязки и снимите, после чего

выбросите в пакет и вымойте руки с мылом или обработайте спиртосодержащими салфетками. Замечу, что такое использование маски является эффективным при всех ОРВИ.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

– Как же защитить себя от заражения коронавирусом?

– Информированность о способах защиты от вируса – это уже защита! Как врач-эпидемиолог, советую:

- отказаться от поездок в страны с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой;
- не общаться с людьми, вернувшимися из стран с высоким уровнем распространения коронавируса. Потерпите две недели, пока они будут находиться на карантине;
- держаться как минимум на 1,5–2 метра подальше от людей с признаками ОРВИ;
- соблюдать гигиену: часто мойте руки с мылом, ис-

пользуйте дезинфицирующие средства для рук, особенно находясь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Приучайте себя не касаться рта, носа или глаз немытыми руками;

- регулярно протирайте дезинфицирующими салфетками поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь – экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни;
- при появлении любых симптомов ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача;
- если вам больше 60 лет и у вас хронические заболевания, не посещайте людные места. Если контакты необходимы, можно пообщаться по скайпу или телефону;
- не паникуйте, но относитесь к своему здоровью ответственно! Берегите себя и позаботьтесь о себе и своих близких, особенно пожилых!

Наталья Киселёва

ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОИХ БЛИЗКИХ?

Как известно, пожилые люди находятся в группе риска. Чтобы обезопасить дорогих нам людей, достаточно помочь им соблюдать несколько правил.

Пусть побудут дома

Если нет острой необходимости в посещении поликлиники, почты и других общественных мест, предложите своим близким побыть пока дома. Гулять не возбраняется, но лучше в парке. Зато вы можете продумать, как оказать бесконтактную помощь тем, кто нуждается в вашей заботе.

Купите продуктов

Совершенно не обязательно заваливать кухню гречкой, а туалеты – бумагой. Вполне достаточно двухнедельных запасов, чтобы отпала необходимость ходить по магазинам. И не забудьте про овощи и фрукты. Они куда полезнее для иммунитета, чем колбаса и булки.

Помогите с оплатой квартиры

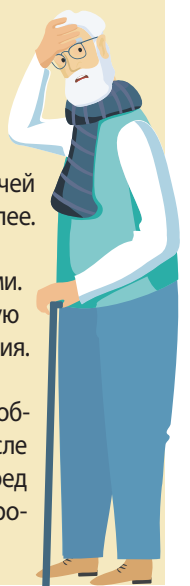
Помните, что пенсионеры любят, чтобы все было вовремя оплачено. Поэтому помогите им с дистанционной оплатой коммунальных услуг, передачей показаний счетчиков, получением пенсии и так далее.

Заболели – изолируйтесь

Если вы приболели, откажитесь от ухода за близкими. Если ситуация безвыходная – надевайте защитную маску или респиратор и сократите время посещения.

Помните о гигиене

Напоминайте своим пожилым родственникам о необходимости мыть руки по возвращении с улицы, после того как трогали упаковку магазинных товаров, перед приготовлением пищи, а также о том, чтобы не трогать немытыми руками лицо, рот и глаза.



Согласно статистике, каждый пятый житель планеты мучается от признаков синдрома раздражённого кишечника. Однако обращаться к докторам спешат далеко не все, списывая те или иные симптомы на особенности организма. Ещё в XIX веке, описывая болезнь, клиницисты делали упор на то, что наблюдается она исключительно у людей, склонных к депрессии и истерии. Это что же получается? Каждый пятый из нас человек, мягко говоря, нервный?

БОЛИТ, БУРЛИТ –

КТО «РАЗДРАЖАЕТ» НАШ КИШЕЧНИК?

ЭКСПЕРТ

Разобраться в этом вопросе нам поможет эксперт – врач-гастроэнтеролог Мария ЛОПАТИНА



ЧТО ТАКОЕ СРК?

Синдром раздраженного кишечника (СРК) – это одно из наиболее распространенных функциональных расстройств кишки.

Почему функциональных? Все просто. Это означает, что в кишечнике нет никаких органических повреждений – ни воспаления, ни язв, ни трещин, ни глистов, ни чего бы то ни было еще. А вот боли есть, и нарушения стула человека тоже мучают. Даже анализы и результаты обследований могут быть в норме, но вот же они – понос, запор, вздутие и дискомфорт. Да не просто дискомфорт, а боль может быть посильнее, чем при колите. Вот это и есть СРК – больно и плохо без видимых причин.

ОТКУДА БЕРЁТСЯ БОЛЕЗНЬ

Происхождение СРК и точные механизмы его формирования все еще изучаются. В настоящее время принято считать, что, действительно, основная роль тут принадлежит психосоциальным особенностям человека, а также расстройствам чувствительности и двигательной способности кишечника, генетической предрасположенности.

Частые стрессы, неумение преодолеть напряжение, недостаточная соци-

альная поддержка – все это прямой путь к знакомству с СРК. Сочетание этих факторов приводит к развитию повышенной чувствительности слизистой оболочки кишечника и нарушению ее двигательной активности.

НАСКОЛЬКО ОПАСНО ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Хорошая новость – специалисты уверены, что СРК не повышает риск развития рака кишечника, не влечет его воспаления и не приводит к летальным исходам.

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

Симптомы СРК могут беспокоить человека на протяжении многих лет, то ослабевая, то возобновляясь с новой силой. Чаще всего пациентов беспокоят:

- боли в животе разной интенсивности,
- вздутие и повышенное газообразование,
- ощущение тяжести,
- нарушение стула (запоры, жидкий стул или их чередование).

У НЕДУГА ЖЕНСКОЕ ЛИЦО

Поскольку женщины более подвержены стрессам, чем мужчины, то и частота развития СРК у них выше.

В дополнение к жалобам на кишечник могут возникать:

- тошнота,
- изжога,
- боли в поясничной области,

● урологические симптомы (учащенные позывы к мочеиспусканию, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря),

● нарушение ночного сна.

Кроме того, наблюдается склонность к повышенной тревожности и низкая стрессоустойчивость.

КОГДА СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ СРК

Обязательно нужно обратить внимание, что диагноз «синдром раздраженного кишечника» ставится только в том случае, если не обнаружено никаких отклонений в анализах и инструментальных методах обследования, а также отсутствуют тревожные симптомы, такие как:

- уменьшение массы тела без соблюдения диеты,
- начало заболевания в пожилом возрасте,

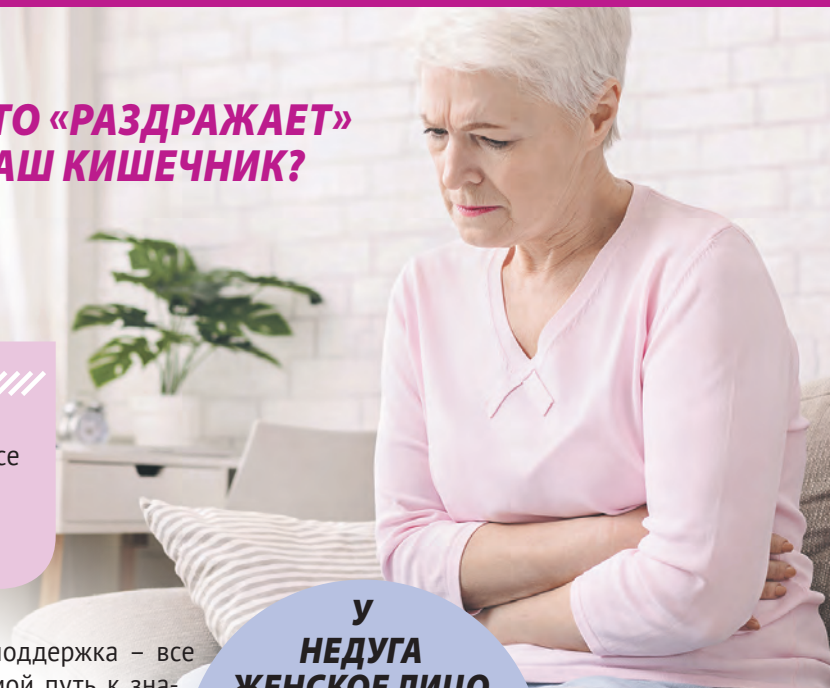


фото из личного архива Марии Лопатиной

НЕРВЫ БЕРЕДИТ

- возникновение симптомов ночью, от которых человек просыпается,
- рак толстой кишки, целиакия, язвенный колит и болезнь Крона у близких родственников,
- постоянная боль в животе как единственный симптом поражения желудочно-кишечного тракта,
- повышение температуры тела более 3-х недель, не связанное с инфекционным заболеванием.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ?

Поскольку течение заболевания длительное, с периодами обострения и стихания симптомов, крайне важно понимать, что разовым походом к врачу тут не обойтись. Поскольку медицине не вполне ясны причины СРК, лечение этого синдрома в основном направлено на борьбу с его проявлениями и на изменение образа жизни. Такой подход дает отличный результат, что лишний раз доказывает: СРК в большой степени связан с питанием и психологическим состоянием пациента.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

В питании при СРК важно соблюдать следующие правила:

- принимать пищу регулярно в специально отведенное для этого время, избегать приема пищи в спешке, в процессе работы;
- не пропускать приемы пищи и не допускать длительные перерывы между ними, идеальный вариант – 4–5-разовое питание;
- при избыточном вздутии и газообразовании следует исключить продукты, их усиливающие (виноград, черный хлеб, бобовые (горох, фасоль), простые углеводы (сладости, выпечку).

Кроме того, полезны умеренные физические нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, занятия аэробикой), которые приводят к уменьшению выраженности основных симптомов заболевания.

ЗАЧЕМ ИДТИ К ПСИХОЛОГУ?

Если пациент замечает у себя повышенную тревожность, чувствует, что именно на фоне стрессов обостряются жалобы на кишечник, психолог или даже психотерапевт действительно может помочь. Как правило, к таким специалистам направляет гастроэнтеролог, если необходима дополнительная коррекция психологического фона в дополнение к основной терапии. Во время работы с психотерапевтом пациент не только учится держать свои эмоции под контролем, но и меняет привычную манеру реагирования на раздражители.

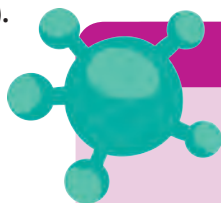
Наталья Неклюдова

ИНОГДА ВИНОВАТЫ ВИРУСЫ

Хоть о природе возникновения СРК до сих пор известно далеко не все, но уже точно можно сказать, что в ряде случаев свою роль тут играют вирусы. Так,

у некоторых пациентов симптомы синдрома раздраженного кишечника появляются сразу после заболеваний, вызванных кишечными инфекциями, например, острого гастроэнтерита. А, как известно, его причинами могут стать в том числе ротавирус и норовирус. Практикующие гастроэнтерологи много лет считали такое состояние постинфекционным СРК. Полезно знать, что постинфекционный синдром раздраженного кишечника более распространен среди женщин и людей, испытывающих сильный стресс. Эти симптомы могут длиться в течение месяцев и даже лет после того, как инфекция и воспаление уменьшатся.

Вывод: мойте руки и меньше нервничайте. Весной ведь так много поводов для радости и позитива!



Паразиты могут быть у каждого

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!

Паразиты – это черви, которые населяют не только **кишечник человека**, но и **мышцы, легкие, печень, суставы, пищевод, глаза**. Они могут жить даже **в мозге и сердце**. Они размножаются и испражняются внутри человеческого организма, при этом питаются человеческой же плотью.



ПРИЗНАКИ ПРИСУТСТВИЯ ПАРАЗИТОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА:

- дискомфорт в животе • проблемные суставы
- плохая кожа • проблемы с весом • нервозность
- нарушения сна, аппетита, скрежетание зубами во сне • постоянная усталость • частые простуды • неприятный запах изо рта



«СЕКРЕТ ДАЛИ» с медвежьей желчью

очистение организма от паразитов – это смесь растительных экстрактов для комплексного очищения организма от паразитов и продуктов их жизнедеятельности, обезвреживает яйца паразитов живущих где угодно – от головного мозга и сердца до печени и кишечника. Поднимает иммунитет, восстанавливает работу всего организма.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПО ПРЕПАРАТУ И СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ можно по телефону

8 800 600 20 92

(звонок по России бесплатный)
Доставка Почтой за счет производителя.

ИП Курбатов А. В., ОГРНИП 313183121100028.
ЕАЭС №RU Д-RU.С129.В00485/18. Реклама

КАК СДЕЛАТЬ ДОМ УДОБНЫМ и безопасным

Будучи молодыми, активными и здоровыми, мы как-то не особенно задумываемся о безопасности своего жилья. Хорошо сделана проводка, газовые трубы в порядке – и отлично! А лавировать между жёсткими углами тумбочек и держать равновесие на скользком кафеле даже полезно для фигуры и вестибулярного аппарата.

Но вот погостить, а, быть может, и насовсем к нам приехала любимая бабушка, и, о ужас, оказывается, что коврик в ванной сродни разлитому маслу, а тусклый свет в прихожей – повязке на глазах. Срочно нужно что-то делать!

ЗАФИКСИРУЕМ КОВРИКИ

Сделать это просто с помощью войлочной или резиновой подкладки, жидкого силикона или латекса. Латекс и силикон рекомендуется наносить точечно в несколько слоев. А войлок или резину можно подклеить под коврик или просто проложить их между ковриком и полом.



ПОСТАВИМ В КАЖДОЙ КОМНАТЕ СТУЛ

Это необходимо, чтобы член семьи почтенного возраста имел возможность отдохнуть, занимаясь делами или просто передвигаясь по квартире. Например, стул в прихожей или ванной комнате в ситуации, когда бабушка быстро устает, будут совсем не лишними. Но, конечно, стулья не должны мешать передвижениям, закрывая проходы.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА КУХНЕ

- Есть смысл установить датчики огня и дыма на кухне, если у пожилого человека наблюдается ухудшение памяти, рассеянность.
- Хорошее решение – плита и духовой шкаф с функцией автоматического отключения.
- Безопасно хранить посуду и стеклянные принадлежности в ящиках и шкафах, откуда их удобно достать.

ДИВАН С ВЫСОКОЙ СПИНКОЙ

Обеспечит дополнительную поддержку для шеи и позвоночника, что для пожилых членов семьи особенно актуально. А уж если есть проблемы со спиной, то такое решение и вовсе насущная необходимость. Не лишними будут и пропорциональные подлокотники, которые помогут без проблем подняться с дивана на ноги.



ДУШЕВАЯ КАБИНА ВМЕСТО ВАННЫ

Этот вариант стоит рассмотреть в ситуации, когда пожилому родственнику уже сложно и небезопасно пользоваться ванной. Во многих моделях душевых кабин предусмотрено место для сидения. К тому же зайти и выйти из кабины бабушке или дедушке проще, чем «сражаться» со скользкими бортиками ванны. И, конечно, не забудьте о резиновых «ковриках-нескользашках».



ПОДСВЕТКА ПОД КРОВАТЬЮ

На первый взгляд, вещь не такая уж нужная. Но стоит понимать, что люди в возрасте не единожды могут встать ночью в туалет. Убедитесь, что дорогой вам человек хорошо видит, куда идти. Спасет положение датчик движения и недорогая светодиодная лента под кроватью.



НАКЛАДКИ ИЗ СИЛИКОНА НА УГЛЫ

Если в квартире имеется мебель с острыми углами, а менять обстановку в ваши планы пока не входит, купите специальные силиконовые накладки на углы – они спасут положение и убергут от синяков.



Любовь Анина

Сегодня такие слова, как «йога» и «медитация», на пике моды. Занятия йогой и разнообразные медитативные практики уже «переплюнули» фитнес и занятия в тренажёрном зале. Однако пока одни активно медитируют, уютно расположившись в тихом парке на спортивном коврике, другие даже не слышали, что такое медитация и зачем она нужна.

Между тем, нейробиологи и сотрудники института мозга давно говорят о доказанной пользе медитации для здоровья и ее положительном влиянии на весь организм.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Базовая медитация основана на инструменте, который у нас «всегда с собой» – дыхание. Мы концентрируемся на нем, считая вдохи и выдохи, пытаясь ни на что не отвлекаться. Если внимание рассеивается, мысли уводят нас к холодильнику или бабочкам на ромашковом поле, мы снова концентрируемся, стараясь вернуться к инструменту медитации – дыханию, удерживаем внимание на этом процессе. В это время тренируются отделы мозга, ответственные за внимание и произвольное поведение. Мы становимся более спокойными, сосредоточенными, осознанными. Приводим в порядок свои мысли, успокаиваем свой ум.

КАК ПРАВИЛЬНО МЕДИТИРОВАТЬ?

Медитация – очень личный процесс, поэтому к нему нужно подготовиться.

1 **Определитесь со временем и местом.** Медитировать можно в любое удобное для вас время, утром и вечером. Утренняя медитация даст заряд энергии, поможет привести в порядок мысли, а вечерняя (за пару часов до сна) позволит снять напряжение и усталость, избавит от негативных мыслей и забот.

ВДЫХАЕМ СЧАСТЬЕ, ВЫДЫХАЕМ ЛЮБОВЬ

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНА МЕДИТАЦИЯ?

Наука подтверждает, что медитация:

- *помогает обрести внутреннюю гармонию,*
- *улучшает физическое состояние,*
- *является отличным упражнением для мозга,*
- *улучшает кровообращение,*
- *уменьшает симптомы тревожных расстройств (фобия, социальная тревога и панические атаки),*
- *снижает кровяное давление и уровень кортизола («гормона стресса») в крови, уровень сахара и риск сердечно-сосудистых заболеваний.*



вас чувствовать себя некомфортно, поэтому идеально для медитации подойдет любимый спортивный костюм, свободные шорты или штаны.

4 **Примите удобную позу.** Медитировать можно сидя или лежа. Можно сесть, удобно скрестив ноги. Если ваша растяжка не позволяет сидеть в позе лотоса, не переживайте.

Просто устройтесь как можно удобнее и закройте глаза. Спина должна быть прямая, без наклонов вперед или назад.

5 **Медитируйте осознанно.** Дышите естественно, сфокусируйте свое внимание на дыхании. Почувствуйте, как движется тело на вдохе и выдохе. Не контролируйте дыхание, не думайте о темпе и интенсивности, просто дышите. Не давайте посторонним мыслям вас отвлекать. Сконцентрируйтесь на себе и своем теле.

Начните практиковать медитацию с 5 минут в день и увеличивайте продолжительность каждую неделю.

Елена Васина

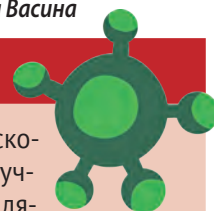
ВАЖНО!
Ровное положение спины позволит вам легко дышать, воздух будет свободно проходить через легкие.

2 **Создайте атмосферу.** Уединитесь. Если вы дома, выключите телевизор, радио и другие шумные устройства, поставьте телефон на беззвучный режим. Можно включить специальную тихую расслабляющую медитативную музыку.

3 **Одежда для медитации должна быть свободной и удобной.** Красивая, но тесная одежда заставит

ЗАКРОЕМ ГЛАЗА И ПОБЕДИМ ВИРУСЫ

Исследование, проведенное в медицинской школе Гарвардского университета, показало, что у практикующих медитацию улучшилась выработка энергии в митохондриях клеток, что укрепляет иммунитет и позволяет эффективнее противостоять вирусам и бактериям.





Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти населения во всем мире. Ежегодно они уносят жизни до 18 миллионов человек. Поэтому так важно знать признаки, указывающие на проблемы с сердцем.

12 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ

**ПРИСЛУШИВАЕМСЯ
К СИГНАЛАМ
ОРГАНИЗМА**

ЭКСПЕРТ

Что это за симптомы, рассказывает д. м. н., профессор, главный терапевт ЮВАО г. Москвы, врач высшей категории Наталья ОРЛОВА



1 БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ

Как говорят врачи, так сердце «кричит и взывает» о помощи. Раз оно болит, значит, это уже проблема, которая свидетельствует о том, что в связи с нарушением кровообращения к сердцу не поступает необходимое количество кислорода. Чаще всего это бывает связано с атеросклерозом. Как правило, боль в первую очередь начинает проявляться при физической нагрузке, когда потребность в кислороде возрастает, а его поступление недостаточно. Интенсивность и восприятие боли различна. Кто-то описывает ее как жгучую, «кинжальную», а кто-то – «будто кол за грудину воткнули», что характерно для инфаркта миокарда. Однако некоторые больные, особенно пациенты с сахарным диабетом, у которых чувствительность нервных окончаний снижена, могут боль не чувствовать. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу. К тому же, боль в грудной клетке может быть следствием многих других заболеваний, что должен выяснить врач.

Боль может отдавать:

- в левую руку,
- нижнюю челюсть,
- живот.

Боль купируется приемом нитроглицерина. Если боль затяжная и усиливается, то нужно срочно обратиться к врачу!

2 ОДЫШКА

Может указывать на заболевание сердца и развитие сердечно-сосудистой недостаточности. Сначала она появляется при физической нагрузке, при подъеме по ступенькам, при ускорении темпа ходьбы, при усилении нагрузки. Со временем одышка может возникать и в состоянии покоя, в том числе ночью.

3 НАРУШЕНИЕ РИТМА СЕРДЦА

Учащение сердечных сокращений происходят сначала при нагрузке, а потом уже и в состоянии покоя. У некоторых больных возникает ощущение, что сердце чуть ли не «выскакивает» из груди или замирает, «сердце как будто переворачивается за грудinou». Все это повод обратиться к врачу и пройти обследование. Снятие ЭКГ в состоянии

покоя недостаточно, необходимо проведение нагрузочных проб и холтеровского мониторинга ЭКГ, которые помогут выяснить, как сердце работает при различных нагрузках в течение суток.

4 ОТЁКИ

Для заболеваний сердца характерны отеки нижних конечностей. Они не болят, а женщины вообще воспринимают их, как косметический дефект или неудобство от того, что начинает жать обувь, поэтому и обращаются к врачу не сразу. К тому же, многим кажется, что ночью отеки исчезают. Это совсем не так: за ночь они перераспреде-

ляются, и утром кажется, что отеки уменьшились. Потом в течение дня жидкость снова накапливается в ногах, и отеки проявляются. Стоит отметить, что отеки на ногах могут быть и следствием венозной недостаточности, поэтому доверьтесь врачу, и пусть он выяснит, почему у вас стали опухать ноги.

5 ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА КОЖИ

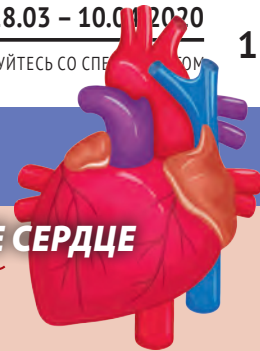
Губы, кончик носа, область между носом и губами становятся синеватого цвета, что характерно для пациентов с заболеваниями сердца. Врачи называют такое состояние цианозом носо-

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА:

Если вы обнаружили у себя один из этих симптомов, вам обязательно следует посетить врача. Дело в том, что все симптомы в комплексе могут говорить о патологии сердца. Эти симптомы не повод сразу идти к кардиологу. Лучше посетить врача общей практики, который вас обследует и при необходимости назначит дополнительные исследования. Не забывайте о том, что для населения проводится всеобщая бесплатная диспансеризация, и она доступна для всех. Ее цель – выявить заболевания на ранних этапах развития, а также факторы риска, которые могут привести к тем или иным заболеваниям.



СЕРДЕЧНЫХ НЕПОЛАДОК



губной области. А вот при повышении артериального давления кожа лица может краснеть.

6 ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Головные боли, мелькание мушек перед глазами, головокружение – симптомы артериальной гипертонии. Если у вас головные боли и ваше давление нестабильно – это повод для посещения кардиолога.

7 «ТОЛЬКО ВСТАЛ И УЖЕ УСТАЛ»

Слабость, бледность, повышенная усталость и утомляемость, снижение толерантности к физическим нагрузкам могут быть в том числе проявлениями заболеваний сердца.

8 ОБМОРОК

Причин для появления этого грозного симптома много. Это могут быть неврологические заболевания, анемия, снижение уровня сахара в крови и др. Такое состояние характерно для нарушений ритма и проводимости сердца, аортального стеноза, что может быть угрозой внезапной смерти. Поэтому надо срочно провести обследование и выявить причину обмороков.

9 КАШЕЛЬ

Особенно кашель с кровохарканьем свидетельствует о застое крови в малом круге кровообращения. Пороки сердца, тромбоэмболия легочной артерии клинически могут проявляться кашлем.

10 АПНОЭ

Апноэ не только подразумевает храп, но и задержку дыхания во сне. Сам человек этого не ощущает, но его близкие могут заметить, что он всхрапнул, а потом длительное время не дышит. В этот момент к сердцу не поступает кислород, а значит, проявляется риск для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

11 ДЕПРЕССИЯ

Распространенность депрессивных состояний у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями составляет до 50%. Депрессивные состояния характеризуются сниженным настроением, отсутствием желания общаться с друзьями и близкими, снижением энергичности, которое часто приводит к повышенной утомляемости и сниженной активности. Улучшение сердечной деятельности на фоне правильно подобранной врачом терапии улучшает эмоциональное состояние больных.

12 УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

Снижение памяти многие воспринимают как возрастные изменения. Но когнитивные функции напрямую связаны с сосудистым компонентом. Заболевания сердца, повышенное давление и атеросклероз могут вызывать когнитивные изменения. Все надеются на лекарства для улучшения памяти, а важно совсем другое – важно лечить основное заболевание, в т. ч. артериальную гипертонию, сахарный диабет, нарушения липидного обмена, ожирение.

ВИРУСЫ, ПОРАЖАЮЩИЕ СЕРДЦЕ

Об инфекционных поражениях сердца люди зачастую не задумываются, считая ангину, ОРВИ и герпес чем-то маловажным, легко поддающимся лечению. А между тем, клинические проявления подобных состояний заставляют обратиться к врачу незамедлительно.

- **Аденовирус** – одна из самых распространенных вирусных инфекций дыхательных путей, способная привести к миокардиту (поражение мышечной оболочки сердца).
- **Цитомегаловирус (ЦМВ)** – носителями могут быть от 50 до 80% людей старше 40 лет. ЦМВ может годами жить в организме человека, никак себя не проявляя. Но при определенном стечении обстоятельств активизируется и представляет собой опасность, в том числе для тканей сердца.
- **Вирус Коксаки группы В** – энтеровирус, являющийся причиной половины случаев миокардита. Его симптомы схожи с симптомами гриппа, а через пару недель могут проявиться осложнения на сердце в виде лихорадки, хронической усталости и боли в груди.
- **ЕСНО-вирусы** – микроорганизмы, вызывающие кишечные инфекции. Могут проявляться сыпью на коже. Самым распространенным осложнением является миокардит.
- **Парвовирус В19** – инфекция, вызывающая анемию, также может дать осложнение на сердце.
- **Краснуха** – вирусная инфекция, особенно опасная для беременных женщин, если у них нет сформировавшегося иммунитета к ней. При попадании вируса краснухи в ткани сердца развивается миокардит.

Поэтому очень важно не переносить простуду на ногах и не заниматься самолечением, а обращаться к врачу и соблюдать его рекомендации.

Наталья Киселёва

ЖИВАЯ ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Капсулы «Секрет Дали» с бобровой струей и пантами алтайского марала

мотивируют иммунную функцию организма на борьбу за ваше здоровье

- Благоприятно влияют на состояние сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем.
- «Оживляют» сосуды, защищают их от разрушения.
- Питают проблемные суставы, применяются при различных проблемах опорно-двигательного аппарата.
- Способствуют снижению нервной возбудимости, нормализации сна, поддержанию слуха и зрения.
- Способствуют нейтрализации действия токсинов, омоложению организма.
- Капсулы состоят исключительно из природных компонентов. НЕ содержат консервантов и вредных химических компонентов.



ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПО ПРЕПАРАТУ И СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 600 20 92
(звонок по России бесплатный)
Доставка Почтой за счет производителя.

Соя – продукт противоречивый. Используется в питании с незапамятных времён, и отсюда же за растением тянется шлейф споров, противоречий, открытий и запретов. Мы не будем ввязываться в выяснение всех аспектов, а расскажем, что она из себя представляет, чем полезна, а главное, как соя поможет в дни поста сохранить и поддержать должный уровень белка.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Соя первыми начали возделывать древние китайцы. Рисунки сои – древнейшие памятники восточного искусства. Затем культура возделывания этого растения распространилась на всю Азию. Причиной тому историки видят высокую потребность в аминокислотах, содержащихся в мясе животных, но отсутствующих в рыбе – самом популярном продукте питания в тех краях. В поисках источников пропитания и была открыта ценность соевых бобов. Ныне азиатская кухня изобилует рецептами из или с соей. Это и общеизвестные соевые соусы, и соевое мясо, и тофу, и менее известные продукты и рецепты.

ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ПРОДУКТ?

Соей мы называем продукты питания, полученные из семян однолетнего травянистого растения семейства бобовые. Сами семена перерабатывают в муку, отжимают масло, изготавливают молоко.

«МЯСО» ИНОГО КРОЯ –



- 1** Богатый источник полноценного белка, близкого по составу к белку мяса теплокровных животных.
- 2** Высокое содержание масла, богатого жирными кислотами.
- 3** Источник линолевой кислоты, которая помогает поддерживать в норме вес за счет улучшения обменных процессов в жировой ткани.
- 4** Содержит токоферолы – биологически активные вещества, участвующие в иммунных реакциях.

СТОИТ ПОМНИТЬ!

Нужно обязательно помнить, что соя очень популярное, а для некоторых стран и системообразующее растение. Ввиду этого она является объектом селекционных изысканий и экспериментов. Все добавки и компоненты в готовом растении безвредны для человека, но некоторые могут накапливаться, видоизменяться или иным способом вредить. Не стоит переходить на сою безвозвратно. Как и любой аналог, она лишь заменяет животный белок, но не может исключить его полностью. Кушайте натуральную, вкусную пищу и будьте здоровы!

- 5** Низкое содержание углеводов – важный аспект для следящих за фигурой или страдающих сахарным диабетом.

- 6** *Изофлавоны, не разрушающиеся при кулинарной обработке, регулируют активность эстрогена и важны для поддержания менструального цикла и снижения негативных симптомов во время климакса.*

4 ПРИЧИНЫ ОТНЕСТИСЬ К СОЕ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

- 1 Уреаза.** Фермент, содержащийся в соевом масле. Способствует нарушению пуринового обмена и может приводить к подагре. Но фермент опасен, только если вы генетически склонны к накоплению пуринов. Если боли в крупных суставах вас не беспокоят, то переживать не стоит.
- 2 Лектины.** Вещества, нарушающие всасывание железа в тонком кишечнике. Их активность снижается при термической обработке. Но все же не стоит употреблять сою при нарушениях обмена железа, например, анемии.
- 3 Липоксигеназа.** Фермент, расщепляющий жиры. Жиры, да не что в бедрах и талии, а те, что сосуды от патогенов защищают, полезные жиры. Как мера профилактики ишемической болезни сердца – хорошо, но если в вашем рационе жиров мало, то от сои лучше отказаться.
- 4 Ингибиторы протеаз.** Ферменты, снижающие содержание белка. Проблема в том, что аминокислоты, из которых белки и состоят, легко выводятся из организма, в отличие от белков. Поэтому соя не может быть самостоятельным продуктом, только частью многокомпонентных блюд.

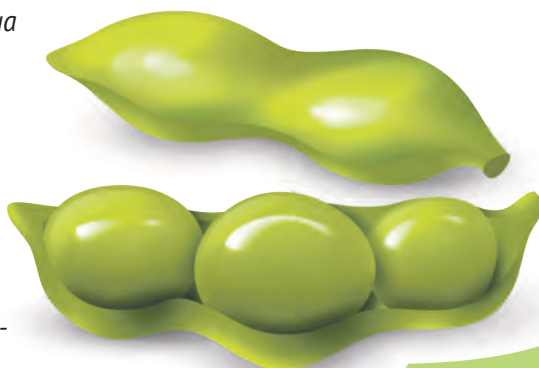
РАСТЕНИЕ СОЯ ЗАМЕНЯЕМ ПРОДУКТЫ В ДНИ ПОСТА

7 Богатейший источник витамина B1, который участвует в нервной передаче и здоровье полости рта.

8 Содержит богатый перечень макроэлементов – калия, кальция, серы и фосфора, что благоприятным образом влияет на сердечно-сосудистую систему.

9 Не обделена соя и микроэлементами, среди которых железо, селен и кадмий – важные для кроветворения и поддержания иммунитета.

10 Подходит для поста или вегетарианского характера питания, при этом восполняя потребность организма в белке.



СОЯ ЗАЩИТИТ ОТ ДЕМЕНЦИИ

Заокеанские ученые после трехлетнего эксперимента по выявлению влияния сои на когнитивные способности сделали любопытные выводы.

Оказывается, изофлавоны сои являются мощными антиоксидантами, защищающими клетки мозга от повреждений, а значит, способны защищать от развития болезни Альцгеймера. Причем в организме женщины соевые изофлавоны превращаются в эстрогены, но действуют эффективнее, чем синтетические гормоны.

ТОФУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Рецепт приготовления соевого сыра тофу очень похож на тот, что делают из обычного молока. Для этого нужно взять соевые бобы (300 г), хорошо промыть, замочить их в холодной воде на 24 часа. Воду периодически менять на чистую. Откинуть на дуршлаг. Дважды пропустить соевые бобы через мясорубку, залить холодной водой (1,8 л) и оставить на 5 часов. Помешивать каждые полчаса. Процедить через плотную ткань. Готовое соевое молоко довести до кипения, помешивая, огонь после закипания убавить. Лимонную кислоту 1 ч. ложку (без горки) развести в 2 ст. ложках теплой кипяченой воды и влить в молоко, помешивая его. После створаживания молока откинуть творог на дуршлаг, выстеленный той же тканью, через которую процеживалось молоко. Собрать ткань в узелок и подвесить, чтобы стекла оставшаяся сыворотка. Если нужен сыр поплотнее, например для жарки на гриль-сковороде (рецепты вкусных и полезных блюд ищите на стр. 27), после стекания сыворотки поставьте узелок с сыром под гнет на пару часов.

ПРОТИВОВИРУСНЫЙ ОПЫТ ПРЕДКОВ

Древние китайцы верили, что все хвори идут из Манчжурии. В том числе поэтому Цинь Шихуанди и велел построить Великую Стену. Строителям для противодействия всем напастям выдавали особое питье, смесь из саке (японский горячительный напиток, 20%) и отвара соевых семян (80%). Современные ученые советуют спиртное из смеси исключить, а вот отвар сои как противовирусное средство вполне эффективен и может помочь. Главное – соблюдать меру.



Илья Садовников



Терпеть ненавижу решать бумажные вопросы. Это всегда долго, муторно и ругачески ругательно. Но решать было надо, поэтому, выделив для хождения по инстанциям целый день, я шагнула из дома прямо в... весну.

ПОДРУГА С ДРУГОЙ ПЛАНЕТЫ

Шагая по залитым солнцем улицам, я жмурилась от удовольствия, как вышедшая на променады домашняя кошка. Здесь, за пределами квартиры так одуряюще пахло ветром и пробуждающейся природой, что от одной мысли, что придется променять вот прямо сейчас это чувство свободы на душное помещение и сидение в очереди, становилось прямо-таки тоскливо.

– Эй, Ульяна, подожди, да постой же, – услышала я позади себя знакомый голос.

– Ляля, – обрадовалась я, – ты как чувствовала, что нужна мне.

– Это все планеты, – туманно сказала подруга и мазнула пронзительным взглядом по холсту чистого голубого неба. На нем тут же появился росчерк белой пенистой полосы от пролетевшего самолета.

Я всегда удивлялась таким вот Лялиным штукам. То, что она с другой планеты и здесь временно, я ничуть не сомневалась. Лялька увлекалась астрологией, астрономией, нумерологией и еще массой всевозможного и непонятного моему неискушенному обывательскому уму.

– Опять твоя хиромантия, – приснула я, провозжая взглядом весело подмиги-

ЛЯЛЯ – МОЙ ВИТАМИН



И это всё о любви...

Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты.

Конфуций

Мир делится на два класса – одни веруют в невероятное, другие совершают невозможное.

Оскар Уайльд

Сила женщины в том, что ее не объяснишь с помощью психологии. Мужчин можно анализировать, женщин только обожать.

Оскар Уайльд

вающий красным оком самолет.

– Кофе хочешь? – благодушно и чуть снисходительно, как несмышленому ребенку, улынувшись, предложила подруга.

– Хочу, – кивнула я, и мы потрусили в сторону кофейного киоска.

Я была рада отсрочке, сидеть в очереди бюрократической инстанции не хотелось ужасно.

ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

– Смотри, трамвай, – вскрикнула вдруг Ляля, как будто увидела хорошего старого знакомого, с которым не виделась сто лет, – бежим!

И мы побежали. Я вообще привыкла не обсуждать Лялины порывы, а просто следовать за ней, если подруга

пожелает взять меня в компанию. Мы неслись, почему-то хохоча и расплескивая на ходу кофе.

– Уф, успели, – выдохнула раскрасневшаяся Ляля и с восторгом оглядела многочисленных скукающих пассажиров, каждый из которых был погружен в свои мысли.

Она всегда вот так с восторгом смотрит на людей, даже на пьяниц и бомжей. Вот так глянет, улыбнется, и люди тоже улыбаются ей в ответ, преображаются, становятся красивыми. Даже если до этого хмурились или злились и ворчали. Вот и сейчас те пассажиры, кто обернулся, чтобы посмотреть на шумных новеньких, встретившись с Лялей глазами, начинали преображаться.

– Слушай, – я тоже улыбалась до ушей, сама не зная

чему, – а зачем мы бежали? Куда мы едем?

– Не знаю, – легкомысленно пожала плечами неземная Ляля и пристроилась на сиденье у окошка, – мне просто показалось, что мы должны с тобой быть сейчас здесь.

– Ой, мне же совсем в другую сторону, – спохватилась я и почему-то опять рассмеялась.

Я вообще заметила, что всегда смеюсь, когда Ляля рядом. Ляля – мой витамин от грусти, она мне нужна всегда. Поэтому, нисколько не обидевшись на подругу, я с неохотой попрощалась с ней и вышла на соседней остановке.

У меня впереди была встреча с чиновниками, у Ляли – с чем-то, без сомнения, интересным, воодушевляющим.

ОТ ГРУСТИ



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru. Адрес редакции:
127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)

КАК ЗАМУЖ? ЗА КОГО?

В воскресенье дети проснулись с температурой и кашлем. Муж, вздохнув и посетовав, что накрылись шашлычно-отдыхательные выходные на природе, вооружился пультом от телевизора и принялся со вселенской грустью в глазах перебирать каналы. Я, вооружившись малиновым вареньем и горчичниками, с не меньшей тоской по несбывшемуся самозабвенно превращала детскую в противовирусный бокс на карантине. Дети, вооружившись книгами и насморком, взирали на все эти бесчинства с выражением обреченности и неизбежности в глазах.

Когда накал всеобщей меланхолии достиг апогея, я выдохнула:

– Нам нужна тетя Ляля.

Дети завизжали от восторга и ринулись доставать из тайных углов квартиры свои пластилиново-картонно-гуашевые поделки, чтобы устроить выставку. Муж нервно икнул и тихо ойкнул, а я кинулась к телефону, чтобы набрать заветный номер.

– Слушай, Уль, я вот прям сейчас не могу, замуж выхожу тут тихонечко. Давай вечером забегу, хорошо? – привычно оптимистичным тоном пообещала мне подруга.

– Как замуж? За кого? – чуть не выронила я трубку мобильного.

– Ну, помнишь, месяц назад мы с тобой троллейбус догоняли? Ты еще вышла на соседней остановке. Ну вот, а в противоположную дверь на той же остановке вошел мужчина. Мне сразу показалось, что он ради меня в этот троллейбус вошел. Прям вот почувствовала, понимаешь? Я ему даже рукой помахала и сказала, что уже целую остановку его жду.

И ВСЁ-ТАКИ ШВЕЙНАЯ МАШИНКА

– Сумасшедшая! – восхитилась я.

– Ага, он тоже мне так сказал, – хохотнула в трубку Ляля. – В общем, меня тут уже на роспись зовут. Вече-

ром я забегу, а на следующей неделе жду вас у себя, отметим как следует. Сегодня нельзя, натальная карта рекомендует в следующие выходные праздновать.

...Вечером Ляля пришла с сеткой апельсинов и коробкой профитролей. Мы пили мятный чай, смеялись и обсуждали экспонаты новой пластилиновой экспозиции. Нам с мужем особенно понравилась швейная машинка. Но Ляля тут же сказала, что это белка на ветке, и белка очень симпатичная. Дети согласились с тетей Лялей, но в их глазах я видела хитринку. Все-таки это была швейная машинка, я уверена.

Ульяна

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ВЫХОДИТ
2 РАЗА В МЕСЯЦ

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА
РОССИИ» П2940

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

12+ Реклама

АВИЦЕННА ПЛОХОГО НЕ СОВЕТОВАЛ!



МУМИЁ ИЗВЕСТНО ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ДАЖЕ НЕ СОТНИ – ТЫСЯЧИ ЛЕТ...

И всё же по сей день все его загадки не раскрыты. Уникальная горная смола природно-минерального происхождения исцеляла ещё жителей Древней Индии, Греции, Персии... Сам прославленный врач Авиценна рекомендовал её своим пациентам от множества болезней!

Сегодняшние «коллеги» Авиценны сумели распознать составляющие мумиё, выявив в нём более 85 различных минералов и микроэлементов. Единственный недостаток мумиё – продукт это редкий, и приобретать его можно, только будучи на 100% уверенным в производителе. Иначе подsunут фальсификат из глины и жжённого сахара... Добросовестные производители выпускают мумиё в виде аккуратно упакованных кусочков смолы, а также в таблетках. Ну а способов лечения с использованием мумиё – множество! Мы поделимся лишь некоторыми.

● ОТ БОЛИ

Если вас мучают ревматические боли, приготовьте смесь из 0,5–0,8 г мумиё и 1–2 ст. ложек растительного масла. Этот состав накладывайте на час–два на проблемные участки тела.

При болях в суставах приготовьте целебную мазь из 0,5 г мумиё и 100 г меда (только не засахаренного!). В компрессах накладывайте эту смесь на больные суставы на всю ночь, в течение 10 дней.



● ПРИ ГИПЕРТОНИИ

С рецептами мумиё для внутреннего применения надо проявлять разумную осторожность – для лечения достаточно совсем небольших доз. При гипертонии сам рецепт чрезвычайно прост. Но нормализация давления возможна лишь при приеме средства по определенной методике. Смешав 8 г мумиё и 0,5 л воды в течение первой недели, принимайте раствор трижды в сутки по 40 капель. Во вторую неделю – по 1 ч. ложке два раза в день. В третью – по 1 ст. ложке утром и вечером.

● ПРИ ОРВИ

Поможет мумиё и в качестве профилактического средства в сезон, когда свирепствуют респираторные инфекции. 0,3–0,5 г мумиё растворите в 1 стакане теплой кипяченой воды или теплого молока. На протяжении 10 дней пейте эту смесь слегка подогретой в три приема в течение суток за полчаса до еды.

● ОТ УГРЕВОЙ СЫПИ

Чтобы приготовить мазь, которая поможет избавиться от угревой сыпи, растворите 3 г мумиё в 2 ст. ложках воды. К этому раствору добавьте 30 г ланолина (животного воска) и 100 г вазелина. Тщательно перемешав смесь, втирайте ее в небольших количествах в больные участки кожи легкими массажными движениями в течение 5 минут. Повторяйте процедуру каждый день, пока не заметите улучшений.

К слову, если вам доступно только мумиё в таблетках, ничто не мешает вам также опробовать представленные выше рецепты. Только таблетки сначала потребуется истолочь.

ДЛЯ ПЫШНОСТИ ВОЛОС

А вот для рецепта средства для волос таблетки уже не подойдут. 3 г горной смолы растворите в 5 ч. ложках воды, смешайте с 1 ч. ложкой меда, и все это добавьте в 100 мл регулярно используемого вами шампуня. После нанесения на волосы оставьте на три минуты. Затем – смойте. Блеск и здоровье вернутся к волосам уже через несколько дней.

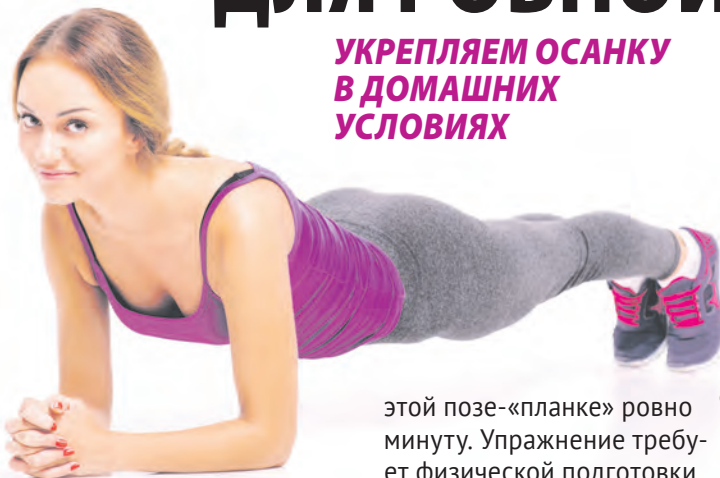
Здоровье нашего организма легче сохранить, чем вернуть. Одним из показателей здоровья, дошедшим еще с античных времен, является наша осанка. По степени «ровности» позвоночника диагнозы ставил еще Гиппократ, да и современным специалистам порой достаточно взгляда, чтобы установить ту или иную патологию. Упражнения, которые мы покажем в этой статье, помогут вам сохранить здоровье и укрепить иммунитет.

С ЧЕГО ЖЕ НАЧАТЬ?

А первый этап – это определение глубины проблемы. Подойдите к стене и встаньте вплотную. Сколько точек у вас касается опоры? Должно быть четыре: пятки, ягодицы, плечи и затылок. Не надо пытаться дотянуться любой из этих точек до стены – если не получается, не обманывайте себя. Не отходя от стены, попытайтесь провести руку через поясницу. В норме там пройдет лишь ладонь. А вот две ладони или кулак – уже повод для беспокойства и обращения к ортопеду.

4 упражнения для ровной спинки

УКРЕПЛЯЕМ ОСАНКУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



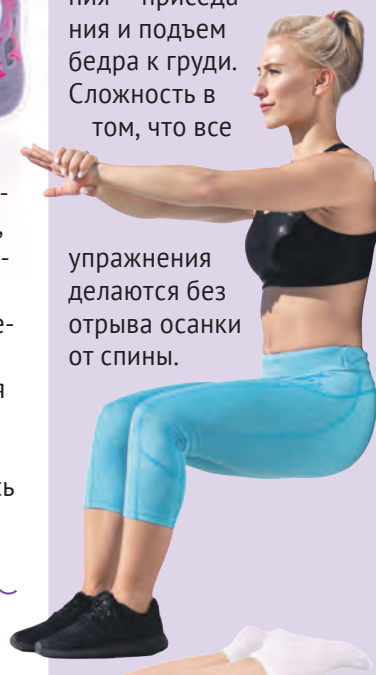
ПЕРЕХОДИМ К УПРАЖНЕНИЯМ

1 Планка
Простое, но очень эффективное упражнение. Лягте на пол, упор руками на уровне плеч. На выдохе встаньте, упираясь ладонями и стопами. Держитесь в

этой позе-«планке» ровно минуту. Упражнение требует физической подготовки, потому нагрузку можно постепенно увеличивать, начав с 20–30 секунд и постепенно доходя до минуты, прибавляя каждые 2–3 дня 5–10 секунд. Для тех, кому совсем сложно, планку можно выполнять, упираясь в пол предплечьями, а не ладонями.

2 Прилипание к стене

Стоя вплотную к стене, выполняйте знакомые со школы упражнения – приседания и подъем бедра к груди. Сложность в том, что все



упражнения делаются без отрыва осанки от спины.



3

Лодочка

Еще один привет из школьных лет, выравнивающий линию плеч и позволяющий снять нагрузку со спины. Ложитесь на пол, на живот. Руки вытянуты, сцеплены в замок. Максимально оторвите от земли прямые ноги и руки. Отныне ковер – ваше море, а вы в нем – утлая лодочка. Качайтесь на волнах 8–12 секунд, переведите дух и повторите.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Ровная осанка – не только красиво, но и чрезвычайно полезно. Все защитные системы, стоящие на пути вирусов, активны и работают, только если не мешают друг другу. Помните, что любой инфекции сложно пройти, если организм готов к встрече с ней. Будьте здоровы!



4

Кошка

Встаньте на четвереньки, руки точно под плечами, пальцы смотрят вперед. Ноги согните под углом 90 градусов, бедра точно под тазом. Живот подтянут. Вы – грациозная кошечка! Сделайте вдох и выдох. Снова вдохните и на выдохе скруглите спину от копчика к шее по максимуму. Для этого нужно поджать ягодицы и толкнуть таз вперед. Голову

опустите вниз, растягивая заднюю поверхность шеи. На вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох и прогнитесь в пояснице максимально. Голову приподнимите, мышцы груди тянутся. Таз поднят вверх. Вдох – исходное положение.

Илья Садовников



7 апреля ежегодно отмечается Православной церковью как Благая весть Деве Марии о рождении Сына Божьего – Иисуса Христа, которую принёс архангел Гавриил.

Благовещение – это день благой вести о том, что нашлась во всем мире людском Дева, так верующая Богу, так глубоко способная к послушанию и к доверию, что от Нее может родиться Сын Божий. Воплощение Сына Божия, с одной стороны, дело Божией любви – крестной, ласковой, спасающей – и Божией силы; но вместе с этим воплощение Сына Божия есть дело человеческой свободы», так писал об этом великом митрополит Антоний Сурожский

ВЕЛИКАЯ ТАЙНА БЛАГОЧЕСТИЯ

О событиях Благовещения рассказано евангелистом Лукой. Он сообщает, что по времени это событие произошло на шестом месяце после зачатия святого Иоан-

на Предтечи праведной Елизаветой.

До 14 лет будущая Божия Мать воспитывалась в храме. По достижении совершеннолетия по закону должна была оставить храм – либо вернуться к родителям, либо выйти замуж. Родителей Марии уже не было на свете, а Дева объявила о своем обещании Богу – остаться навсегда Девою. Священники обручили Ее дальнему родственнику Иосифу, которому было уже 80 лет, и поручили ему заботиться о Ней, охраняя Ее девство. В доме Иосифа, что был в Назарете, Пресвятая Дева вела ту же благочестивую жизнь, как и при храме.

Спустя четыре месяца по обручении Архангел Гавриил был послан Богом в Назарет, к Деве Марии. Ангел явился Марии и возвестил Ей, что Она обрела величайшую благодать: «Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою; благословенна Ты между жёнами». Как считают богословы, эти слова стали первой «благой» вестью для человечества. Дева в недоумении – как может родиться сын у той, которая девственна. И тогда

БЛАГАЯ ВЕСТЬ и великая тайна благочестия

7 апреля
Православная
христианская церковь
встречает Великий
праздник –
БЛАГОВЕЩЕНИЕ
ПРЕСВЯТОЙ
БОГОРОДИЦЫ

Архангел открыл истину: «Дух Святой найдет на Тебя, и сила Всевышнего осенит Тебя; посему и рождаемое Святое наречется Сыном Божиим». Дева услышала в этих словах Божию волю, проникнувшись в тайну волею Святого Духа, согласилась: «се, Раба Господня; да будет Мне по слову твоему». Этот момент считается временем непорочного зачатия. Таинство зачатия относится к великой тайне благочестия.

Без согласия и веры Пресвятой Девы воплощения могло и не быть.

ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

По народной традиции Благовещение считается «самым большим у Бога праздником». Считается, что стоит отложить ВСЕ дела, пусть они даже очень важные, и отдохнуть душой, очистить ее, покаяться и исповедоваться. Если по каким-то причинам нет возможности пойти в храм, то хорошо почитать Евангелие дома и помолиться во славу Божью и Богородицы.

В праздничном богослужении говорится, что благодаря рождению Богородицы, небо соединяется с землей, и мы становимся причастными Божеству, становимся храмом Божиим.

В праздник Благовещения, как и на праздник Пасхи, существует обычай выпускать птиц из клеток, в храмах день знаменуется торжественными службами, колокольным звоном.

Кстати, во время Великого поста, в день Благовещения допускается есть рыбу.

Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

КСТАТИ

Полное название праздника в Русской православной церкви: «Благовещение Пресвятыя Владычицы нашея Богородицы, и Приснодевы Марии».



За всю свою историю человечество неоднократно сталкивалось с различными эпидемиями. Не обошли они стороной и Русь-матушку. Но стоит отметить, что их было значительно меньше, чем в Европе, при этом центрами эпидемий чаще других становились пограничные города.

Первые сведения о массовом распространении страшных недугов можно найти уже в рукописи XI века. Что касается лечения, то можно сказать, что его не было. Больных людей просто изолировали от здоровых и ждали, пока болезнь отступит. Если эпидемия охватывала целый город, его жители бросали дома, имущество и больных и уходили в лес. И только к XIX веку стало понятно, как противостоять эпидемиям, которые становились более коварными и все равно не щадили население.

Главными средствами дезинфекции во время эпидемии чумы 1654 года были:

- дым полыни и можжевельника,
- огонь,
- мороз.

– В 1654 году на Россию обрушилась сильнейшая эпидемия чумы. Если сначала заболевших часто бросали без ухода, а предписания хоронить умерших за чертой города постоянно нарушались, то в конце концов в зараженных зонах стали устанавливать карантин. Территорию обносили заставами и блокировали солдатами, при этом сжигая дома и дворы погибших от чумы. Глав-

КАК БОРОЛИСЬ С ЭПИДЕМИЯМИ В СТАРИНУ



ными средствами дезинфекции были огонь, вода и мороз. Дома, предметы быта и одежду окуривали дымом горящего можжевельника и полыни, но это не избавляло от болезни.

Что заставило задуматься о более эффективных методах борьбы с эпидемией чумы в 1771 году?

- большие жертвы,
 - чумной бунт,
 - новые доктора.
- Чумной бунт, который произошел в Москве в 1771 году, заставил правительство задуматься о более эффективных методах борьбы с эпидемией. По распоряжению графа Орлова на зараженной территории открывались новые больницы и бани, а все дома подде-

жились. А подопытной стала сама Екатерина II, которая в 1768 году тайно сделала прививку от оспы. Эксперимент закончился удачно, и вторым испытуемым стал наследник российского престола Павел Петрович. После удачной вакцинации сына Екатерины II настоятельно рекомендовала всем подданным последовать их примеру.

Самое главное средство от эпидемии холеры в 1830 году по мнению журнала «Московский телеграф»?

- смелый, бодрый, веселый дух,
- осторожность,
- изоляция.

– Вот как писал журнал «Московский Телеграф» об эпидемии холеры, которая в 1830 году нагрянула в Россию: «Станем ее выкуривать, выживать, спросимся врачей, будем слушать их советы. Самое же главное средство – смелый, бодрый, веселый дух, осторожность, не робость, предохранительность, не пугливость». В то же время по распоряжению московского генерал-губернатора Д.В. Голицына в городе стали издавать «холерные листки», где людей призывали соблюдать спокойствие и не верить слухам.

Дело в том, что мало кто имел представление о том, как лечить эту болезнь. Современник тех событий А.С. Пушкин писал, что с холерой пытались бороться, как с простудой или отравлением, для чего пили молоко с маслом. Меры же предосторожности оставались прежними: больницы, карантин, заставы, обеззараживания воды и воздуха, дезинфекция помещений и предметов одежды.

Наталья Киселёва

Что положил конец эпидемии оспы в России в 1768 году?

- Екатерина II,
 - английский врач Димсдейл,
 - барон Черкасов.
- Конец эпидемии положила Екатерина II, которая в 1768 году выписала из Англии врача Димсдейла. Он провел первую противоспенную вакцинацию в Рос-

ЖАРЕНАЯ ЕДА – много пользы, мало вреда

Какую диету ни возьми, везде первым делом под запрет попадает жареная еда. Но в этом способе приготовления пищи есть определенные правила, соблюдая которые, можно снизить вред для здоровья и сделать почти полезные и вкусные блюда. Итак, давайте разбираться, как использовать сковородку в правильном питании.



ПОЧЕМУ ЖЕ ВСЁ-ТАКИ ВРЕДНО?

При жарке на масле образуются канцерогены. Но здесь нужно сделать поправку: канцерогенные вещества, которые могут спровоцировать онкологию и болезнь Альцгеймера, образуются при перегреве масла для жарки, при приготовлении крахмалистых углеводов (картошки), а также, если покрытие сковороды сделано из дешевых материалов.

Помимо канцерогенов нашему здоровью угрожают еще и трансжиры (трансизомеры жирных кислот) – это «изуродованные» молекулы, которые отрицательно влияют на обмен веществ, повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, снижения иммунитета. При жарке концентрация их в продукте стремительно возрастает. Поэтому постоянно питаться жареной пищей все же не следует.

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С МАСЛОМ

Ключевой вопрос вреда или пользы при жарке – это температура дымления масла, ведь именно в этой точке начинается быстрое образование вредных веществ в продукте. И здесь во главе рейтинга рафинированные масла и сливочное топленое масло – у них точка дымления в среднем 230–250°C, что позволяет смело готовить продукты, требующие высокотемпературной обработки. Также, по последним исследованиям, для жарки вполне подходит и оливковое масло второго отжима (точка дымления 200–230°C). Категорически не рекомендуется использовать подсолнечное нерафинированное, льняное, масло грецкого ореха.

Для продуктов с высоким содержанием крахмала и других быстрых углеводов лучше выбирать другой способ приготовления. Также всем, кто придерживается правильного питания, стоит полностью исключить пищу, приготовленную во фритюре.

ВЫБИРАЕМ СКОВОРОДУ

Популярное тефлоновое покрытие позволяет жарить многие продукты с минимальным добавлением масла. Но есть нюансы: на этом покрытии нельзя жарить при высокой температуре (200°C максимум), иначе тефлон портится и начинает выделять вредные вещества. Другие варианты антипригарных покрытий (керамическое, титановое, гранитное и пр.) более устойчивы к высоким температурам, но их стоимость существенно выше. Неплохой вариант – старая чугунная сковорода, обработанная маслом по специальной технологии.

Ольга Бельская

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ ПОЖАРИТЬ

Жареные помидоры, огурцы, кабачки – звучит дико? Но тем не менее, стоит если не готовить из них полноценное блюдо, то хотя бы добавлять их при жарке. При быстром нагревании распадается клетчатка, и полезные вещества становятся более доступными для усвоения. К ним можно отнести также лук и чеснок – если, конечно, не зажаривать их до черноты и контролировать количество масла. Кроме того, если сравнивать полезность жареной и вареной рыбы, то победит первая – при варке масла полезных веществ уходит в бульон, а при жарке ценные питательные вещества остаются в рыбе, а вредные за счет быстроты приготовления не успевают образоваться в критическом количестве.



Важные правила

- не стоит жарить при высокой температуре;
- стараться минимизировать использование масла или вовсе обойтись без него;
- прикрывать сковороду крышкой, чтобы снизить образование канцерогенов;
- щедро добавлять специи, препятствующие образованию вредных веществ.

Блюда на сковороде-гриль особенно ценят те, кто следит за потреблением калорий и предпочитает здоровое питание. Ведь за счёт рифлёной поверхности во время готовки можно не использовать большое количество масла, а весь жир будет стекать в желобки и выпариваться. Даже те, кто любит покушать побольше и повкуснее, отмечают сочность и вкус блюд, приготовленных на гриль-сковороде.

Актриса театра и кино Дарья ПОГОДИНА поделилась своими любимыми рецептами приготовления блюд на гриле по-домашнему.



Фото предоставлено пиар-службой Дарьи Погодиной

Гриль-сковорода – УЖИН БЕЗ ТРУДА!

СЫР НА ГРИЛЕ

Для меня завтрак – это самый главный прием пищи. Не люблю перекусывать неполноценно или на ходу. Первый прием пищи обеспечивает мое настроение на целый день, поэтому я придерживаюсь двух правил: вкусно, просто и сытно.

ИНГРЕДИЕНТЫ: сыр сулугуни или халуми; смесь итальянских трав (можно сухие или свежие); бальзамический уксус; оливковое масло.

В миску укладываем сыр, нарезанный кусочками, примерно в 1,5 см в толщину. Добавляем столовую ложку уксуса и приправы по вкусу. В идеале дать постоять 10–15 минут. Сбрызгиваем раскаленную сковороду оливковым маслом, жарим по одной минуте с каждой стороны.

Жареный сыр можно заворачивать в лепешки, класть в салат, даже в пасту или крупу. Я обожаю есть его просто – с багетом, свежим базиликом и помидором.



КУРИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

Во второй половине дня я так же предпочитаю что-то сытное, но при этом легкое, чтобы не впасть в состояние спячки. На сковороде гриле получается потрясающая курица!

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 куриных грудки; пучок петрушки; пучок кинзы; 3 зубчика чеснока; 2 ст. ложки растительного масла; соль и черный перец по вкусу.

В блендере пюрируем чеснок и зелень. В полученную смесь добавим соль, перец и растительное масло. Замаринуем в зелени и чесноке грудку, я оставляю от 2-х до 4-х часов. Обжарим по 5–7 минут с каждой стороны. Перевернем только раз, чтобы сохранить сочность мяса!

ФРУКТЫ НА ГРИЛЕ

Если вы думаете, что сковорода-гриль никак не пригодится вам в приготовлении десерта, спешу вас переубедить. Вы когда-нибудь пробовали жареные фрукты? Если нет, то обязательно воспользуйтесь этим рецептом.

ИНГРЕДИЕНТЫ: слегка незрелые фрукты (я предпочитаю ананас, яблоки и киви); корица; сушеный имбирь; душистый перец; мускатный орех; 1 ст. ложка яблочного уксуса; 1 ст. ложка тростникового сахара; 2 ст. ложки оливкового или кокосового масла; шпажки.

Смешаем в миске специи, сахар, уксус. В этом «маринаде» обваляем вымытые и обсушенные фрукты. Крупные экземпляры можно предварительно разрезать на две-три части. Оставим на 10–15 минут, затем обжарим с каждой стороны на кокосовом или оливковом масле до готовности.



САЛАТ ИЗ ПЕРЦА НА ГРИЛЕ

Этот салат с итальянским акцентом может стать как самостоятельным блюдом для сидящих на диете, так и сопровождением к более сытному основному блюду.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 болгарских перца; 2 крупных красных луковицы; 1 помидор; 1 банка маслин без косточки; 1 лимон; небольшой пучок свежей зелени; 3 ст. ложки оливкового масла; 2 ст. ложки соевого соуса; черный молотый перец; соль и специи по вкусу.

Лук нарежем крупными кольцами, перец очистим от семенной камеры и плодоножки, разрежем на 4 части, помидор наколем вилкой. Отправим овощи на гриль, переворачивая их каждые 3–5 минут. Они будут готовы, когда перец «запузырится», лук зарумянится, а помидор станет мягким. Готовый перец нарежем полосками, с

помидора снимем кожицу и разомнем вилкой. Смешаем помидор с соком лимона, соевым соусом, оливковым маслом и специями. Смешаем перец, лук, маслины и заправку – салат готов!



						"Бейджик" на ручке новорожденного
Рыбный день по советски	Подзорная у адмирала		Касторовое ...	Несметное количество дел		Археологический "рудник"
Плодородный перегной						Биограф Горбунка
Мучитель простуженного с платком	Гордо восседает на "харлее"					
Антипод зенита						
В центре атома	"Украшение" доверчивых ушей					
				Сорт ароматного винограда	Змий, ведущий к белой горячке	Актриса Ирина ...
Младенец, оставленный у порога	Старая изнуренная лошадь	Убийца Дездемоны				
						В Грузии - кацо, а в Испании?
	"Самоволка" клерка	"Повесть" про Огневушку-Поскакушку				
	Павка, закаленный как сталь	"Сон" на грани смерти				
	"Таранящий" удар боксера	Песенная птица "у дороги"				
				Последняя строка в балансе		
	"Лапки", поджаты стальной птицей	Экскурсия на джипе по саванне		... Ворёнок - сын Лжедмитрия II	Охота по заказу зоопарка	
Бабушкина кацавейка	"Ареал обитания" служащего планктона	Вылавливает мины за бортом				
"Тесто" для лепки котлет						
Нынешняя Вавилония						
"Замени-тель" ума у амбала						

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 В каждой стране есть свое национальное сокровище из животного мира. Например, китайцы строго охраняли тутового шелкопряда и следили, чтобы его не вывезли из страны. А какое «сокровище» в XIX веке вывезли из Афганистана?
- 2 В старину на Руси их называли «ломаные числа». А как их называют в наше время?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: заплата на кофре, цвет у девушки, длинная штанина у дамья, отворот рукава у кофточка, прищипка у девочки, дорожные числа.
 Логические загадки: 1. Собака породы афганская борзая. 2. Дробные числа.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

■ **8-999-333-33-72** ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ»
☎ 8-495-792-47-73
м. «Марьяна Роща»

РА «ИНФОРМ
ЭКСПРЕСС»
☎ 8-495-543-99-11,
м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO
(ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,
м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-
ПАБЛИШЕР»
☎ 8-499-530-29-07,
530-24-73,
м. «Аэропорт»,
курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»
☎ 8-495-944-30-07,
944-22-07,
м. «Планерная»,
выезд курьера
БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
Прием рекламы в регионах:
Санкт-Петербург; Нижний
Новгород; Казань; Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 28 МАРТА – 10 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам стоит привести в порядок свою нервную систему. Нервы и плохое настроение могут привести к затяжной депрессии. При появлении бессонницы и снижении аппетита смените обстановку, отдохните на природе.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы, если не хотите проблем с желудком в начале апреля, переходите на правильное питание. Откажитесь от тяжелой пищи, а на ночь пейте кефир и не наедайтесь после 6 вечера. Берегите горло, одевайтесь по погоде.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам стоит чаще бывать на свежем воздухе и вступить в борьбу со своим главным врагом – ленью. Если курите, бросьте и больше двигайтесь, чтобы потом не пришлось сидеть на диете и пролечивать хронические болячки.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют уделить внимание мочевыделительной системе. Сдайте общий анализ крови и мочи, при недомогании посетите уролога и нефролога. В рацион стоит ввести брусничные морсы и лимон.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам в апреле стоит больше внимания уделять сердечно-сосудистой системе. Не засиживаться долго на месте, больше гулять, в рацион ввести овощи и крупы. А главное, поменьше нервничать!

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям пришло время заняться своим здоровьем и пройти обследование. По мнению звезд, все дело в постоянном недосыпе и неправильном питании. Так что, если не хотите проблем с желудком, ежедневно обедайте.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Неправильное питание, недосып, нарушенный режим дня могут пагубно сказаться на здоровье. Если у вас есть недомогание, не тяните – обратитесь к врачу. И обязательно больше времени уделяйте личному отдыху.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки, помните, хоть вы сейчас и в отличной форме, испортить ее могут неправильные перекусы и вредные привычки. Откажитесь от никотина и алкоголя, а по утрам уделяйте время зарядке и контрастному душу.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит вспомнить про полноценный сон и своевременные приемы пищи, зарядку и отдых. Ведь причина вашего плохого сна – постоянное переедание, а перепадов настроения – усталость и недосып.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Самая большая проблема со здоровьем, которая грозит Скорпионам в апреле – ОРВИ, но не пройдет и нескольких дней, как вы будете здоровы. Усталость из-за аврала дел лечите прогулками и здоровым сом.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды советуют Козерогам попробовать отказаться от сахара и заменить его сухофруктами. Сбросить лишние килограммы поможет спорт, а прогулки на свежем воздухе избавят от отдышек.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды советуют обратить внимание на зрение и посетить офтальмолога. Почувствовали недомогание? Прогулки, баня, спа-салон, новое хобби научат вас расслабляться, и здоровье придет в норму.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



25 марта – 7 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

28–29 марта – в это время активизируется мозговая деятельность и повышается активность. Поэтому сейчас хорошо начинать занятия спортом, избавляться от вредных привычек и ухаживать за телом.

30–31 марта – хорошее время для посещения салона, эксперименты с прической пройдут успешно. Организм в эти дни склонен к активному накоплению жиров, поэтому не сто-



8 апреля
ПОЛНОЛУНИЕ

ит налегать на жареную и жирную пищу.

1–2 апреля – подходящее время для очищения организма и умеренных физических нагрузок. Спа-процедуры и походы в баню пройдут на ура. Придерживайтесь правильного питания.

3–7 апреля – не растрчивайте энергию. Большие физические нагрузки нежелательны. Могут обостриться хронические заболевания. Избегайте стрессов.



9–22 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

8 апреля – полнолуние – энергетически мощный день. Не поддавайтесь своим эмоциям, если не хотите «наломать дров». Хороший день для посещения салона красоты.

9–11 апреля – в это время нужно тратить силы осторожно, иначе можно впасть в подавленное состояние. Стрижка сохранит здоровье волос, но замедлит их рост. Интенсивные физические нагрузки благоприятны.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

Издание зарегистрировано
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 -
77743 от 29.01.2020 г.
Издается с февраля 2016 г.
Подписной индекс П2961
в каталоге «Почта России»
и на сайте
<https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель,

редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,
д. 3, стр. 4

e-mail: pz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.

тел.: 8 (495) 939-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВВЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:

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

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЛИК 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

№ 6 (101). Дата выхода:
28.03.2020

Подписано в печать: 24.03.2020
Номер заказа – 2020-00981
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 27.03.2020

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 267 300 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

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 издании
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

«Апрельские ручьи землю будят, солнышко с апрельской горки к лету катится», – так говорили о втором весеннем месяце наши пращурь, придумывая ему колоритные названия «снегогон», «цветень», «зажги снега» да «заиграй овражки». И то правда! Каждый день апрельский – блестящий, как снег на солнышке, и звонкий, как жаворонок.

30 марта. Алексей Тёплый приносит с собой настоящее снеготаяние – не зря этот день в народе называли «Алексей-с гор потоки» и «Алексей-кувшин пролей». Талая вода издревле считалась мягкой, целительной. Ею принято было поливать рассаду и домашние растения. Цветы на подоконнике после такого полезного душа долго радовали хозяек ярким цветением. На Алексея Тёплого устанавливалась по-настоящему «веселая» погода, самое время доставать ульи из омшаника и расставлять на солнцепеке. Начинался сбор березового сока, который запасали впрок, варили из него медово-березовый взвар, помогавший бороться с весенними простудами и укреплять иммунитет.

1 апреля. День, который мы привыкли называть днем шуток и смеха, наши предки величали – **Дарья Грязная** и с утра до вечера подшучивали над теми, кого встречали в испачканной одежде. Ирония в том, что в этот день трудно было остаться чистым: вешние воды залили дворы и огороды, на дорогах слякоть и распутица. Потому все по-доброму шутили и смеялись друг над другом, приговаривая «грязь не сало, потер и отстало!». Пусть все капает да течет, зато точно знали: «мокрый апрель – хорошая пашня». Старинным приметам можно доверять, в них опыт и мудрость народная.



СОЛНЦА ЛУЧИКИ в апреле всех собою отогрели!



Поэтому примечали: какова погода 1 апреля, такова будет и 1 октября. И говорили «коль апрель богат водой, то октябрь – ячменным квасом» – ждали богатого урожая злаковых.

7 апреля. Благовещенье Пресвятой Богородицы. Этот большой православный праздник установлен в честь принесенной архангелом Гавриилом благой вести

Деве Марии о скором рождении Спасителя. Все верующие в Благовещенье стараются побывать на службе в храме, помолиться, а после службы можно вку-

сать заранее специально приготовленный для праздника пирог – кулебяку с рыбой, ведь великий пост в этот день всегда имел послабления. В народе Благовещенье издревле считалось третьей встречей весны, Бабьим праздником. Ни женщины, ни мужчины в этот день не работали, и даже косы плести девицам в Благовещенье не пристало: любая работа считалась неблагоприятным и не богоугодным делом. Зато было принято освещать семена для будущего сева, выпускать выкупленных у ловцов птиц на волю, печь для скота вкусные хлебцы-угощения («бляшки»). Примет на Благовещенье существовало множество: «Гроза на Благовещенье – к урожаю орехов», «На Благовещенье дождь – родится рожь», «Солнечный день – уродится пшеница».

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>



ОУФК-01/09

ОБЛУЧАТЕЛЬ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ КВАРЦЕВЫЙ*



РЕКЛАМА

ОУФК-01

- ✓ ЗАЩИТА от вирусных инфекций
- ✓ ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-заболеваний, лечение на начальной стадии заболевания
- ✓ УФО кожных покровов: угревая сыпь, экземы, псориаз и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объёмом до 30 м³



ОУФК-09

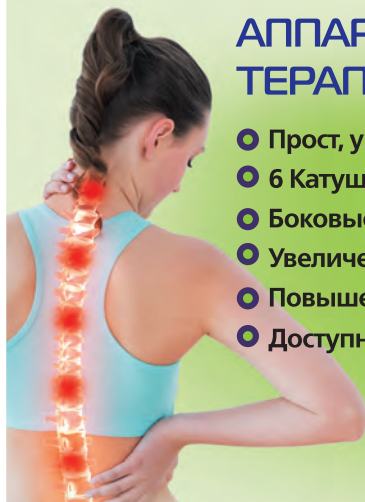
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ вирусных инфекций
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-заболеваний в острой форме
- ✓ УФО кожных покровов: лечение и обработка гнойных ран и язв, пролежней, ожогов, лечение фурункулов и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объёмом до 60 м³



ОРТОМАГ® К ЗДОРОВЬЮ ШАГ

АППАРАТ МАГНИТНОИМПУЛЬСНОЙ ТЕРАПИИ**

- Прост, универсален и удобен в эксплуатации
- 6 катушек-индукторов
- Боковые крепления для удобной фиксации на теле
- Увеличенный ресурс работы
- Повышенная износостойкость соединений
- Доступная розничная цена



ЗАКАЗАТЬ В

ПРОИЗВЕДЕНО В РОССИИ. ПАО «ГЗАС им. А.С. Попова»,
КАЧЕСТВО оборонного предприятия!

OZON²ВИТА³

© зарегистрированный товарный знак

*Облучатель ультрафиолетовый кварцевый ОУФК зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (Росздравнадзор). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2009/04668.

**Аппарат магнитноимпульсной терапии зарегистрирован в федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения. Регистрационное удостоверение на медицинское изделие №РЗН 2015/3244.

1 – аптека ру. 2 – озон. 3 – аптека ВИТА.

Общество с ограниченной ответственностью «Интернет Решения», ОГРН 1027739244741, юр. адрес: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6

Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен»», ОГРН 1025403638875, юр. адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11

Общество с ограниченной ответственностью «ВИТА ЛАЙН» ОГРН 1066367041784, юр. адрес: 443001, г. Самара, Ленинский район, ул. Галактионовская, д. 106А, оф. 7

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.