



планета

# ЗДОРОВЬЯ

№ 23, 19 декабря 2016 года –  
15 января 2017 года

PRESSA.RU

\*Рекомендованная розничная цена

Газета выходит раз в две недели

## ПИСЬМА, СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



9

**ЗИМНИЙ  
УХОД  
ЗА КОЖЕЙ  
В ЭЛЕГАНТНОМ  
ВОЗРАСТЕ**

18

**КАК  
НЕ ПАСТЬ  
ЖЕРТВОЙ  
ГОЛОЛЕДИЦЫ**

14

**НОВОГОДНЯЯ  
ЕЛЬ: ПОЛЬЗА  
ДУШИСТОЙ  
КРАСАВИЦЫ**

**КАК УСТРОИТЬ  
ПРАВИЛЬНЫЕ  
ВЫХОДНЫЕ  
ДЛЯ ДУШИ  
И ТЕЛА?**

12

16+

ISSN 2414-4940



9 772309 882007

# 36,6

## Аптечная сеть "36,6"

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

[www.366.ru](http://www.366.ru)

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

**pz@kardos.ru**

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

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



## Праздничный аврал не страшен

Предпраздничная суета, наверное, никого не обходит стороной: беготня по магазинам, поиски подарков и уборка отнимают столько сил и энергии, что утром 31 декабря хочется только одного – приятного ничегонеделания, и всю предновогоднюю спешку и аврал есть желание забыть, как страшный сон. Но я нашла чудесный способ, как взбодрить себя и привести в чувство свой уставший организм: 15 капель настойки элеутерококка или родиолы розовой добавить в утренний чай или кофе. Предупреждаю, что дозу увеличивать ни в коем случае не надо! Если у вас нет особенных медицинских противопоказаний, будьте уверены, это средство вас обязательно взбодрит. И не забывайте про цитрусовые! На голодный желудок есть мандарины вряд ли стоит, но благодаря цитрусовому запаху ваше пробуждение будет более быстрым и приятным. Желаю всем отличного самочувствия и прекрасного настроения!

*Мария Дмитриевна, Владимирская обл.*

## Новый год с чистого листа

Новый год для меня – особенный праздник, он связан с началом чего-то нового, я всегда жду от него каких-то приятных сюрпризов, перемен к лучшему, свежих событий и идей. С детства мама учила нас с братом тому, что Новый год нужно обязательно встречать обновленным, сходить накануне в баню, сменить постельное белье, надеть перед праздником чистую и красивую одежду. А еще мама всегда старалась дарить нам на праздник новое полотенце. Это был своеобразный символ нового года и очередное напоминание о том, что чистота – залог здоровья. Я и сейчас стараюсь вносить в свой предпраздничный быт что-нибудь свежее и новое: нарядные новые кухонные полотенца, прихватки с изображением символа года... Эти недорогие мелочи радуют меня и дарят праздничное настроение. Не забывайте и вы себя радовать чем-нибудь новеньким! Хороших вам праздников!

*Наталья Воронина, г. Екатеринбург*



## Чай от простуды и гриппа

Имбирь, лимон и мед – это не только очень вкусно, но и очень полезно! С помощью имбиря и меда я борюсь с насморком и другими простудами.

Кусочек корня имбиря, примерно 2 см, очистить и натереть на мелкой терке и сложить в кружку. Прибавить ломтик лимона и хорошо размять. Затем залить стаканом кипятка и накрыть кружку чем-нибудь, чтобы напиток настоялся. Через полчаса добавить пару чайных ложек меда, размешать и пить вместо чая.

*Анна Смирнова,  
Московская обл.*



## Индийские йоги «не сопливятся»

Мы недавно были в Индии, и там нас научили, как бороться с насморком с помощью морской соли. В Индии этот способ применяют йоги.

Одну чайную ложку морской соли надо размешать в половине литра теплой кипяченой воды. Этим раствором полоскать нос при насморке, он отлично промывает пазухи. И этим же раствором смачивают льняную салфетку и накладывают её на лицо. Салфетка должна лежать на лице 15 минут. После этого насморка как не бывало!

*М.В. Спиридонова,  
г. Владимир*



## Успокоиться поможет боярышник

Часто у людей бывает тревожное состояние, или они постоянно слишком волнуются, даже до головной боли. Хочу рассказать о старинном способе, с помощью которого можно успокоиться и не волноваться сильно.

Одну столовую ложку сухих ягод боярышника необходимо растереть в пыль, насыпать в стакан и залить кипятком. Потом этот стакан надо оставить на 2 часа в теплом месте и потом пить по 2 столовые ложки перед едой.

*Клавдия Иванцова,  
г. Иваново*



**Бесплатная  
Консультация  
Юриста**

**8-800-505-57-91**

(звонок бесплатный)

**с 9.00 до 19.00**



Реклама

## Холодец – лекарство на праздничном столе

Наша семья очень любит холодец. Недавно к нам в гости зашел старый знакомый, который работает врачом, и мы, конечно, угостили его нашим фирменным холодцом с индейкой. Гость ужин оценил и рассказал, что холодец, оказывается, очень полезен для здоровья составов! Холодец способен восстанавливать хрящи! Главное, чтобы он был правильно сварен, то есть из большого количества хрящей и соединительных жил. Поэтому при артрите и ар-

трозе, а также для их профилактики очень полезно есть холодец хотя бы раз в месяц. Вот вам и новогоднее блюдо, да с пользой.

*М.И. Кузьмина, г. Иваново*





**ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ \***

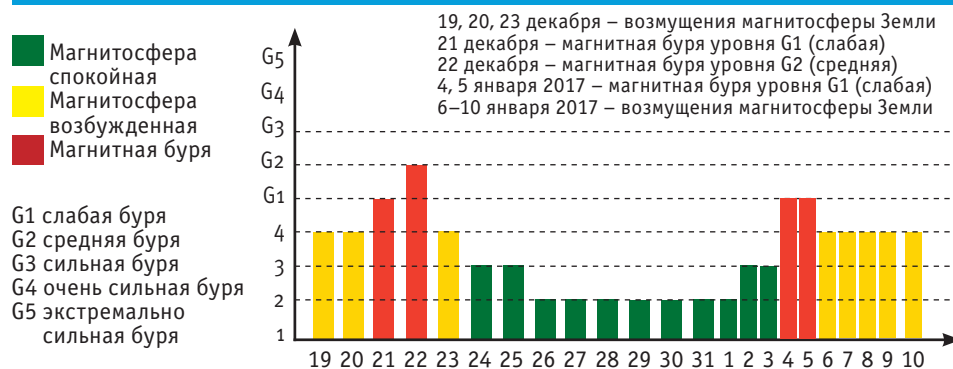
**МАРИНА НИКУЛИНА**, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:

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

название	назначение	цена	аналог	цена
<b>БЕТАСЕРК</b> , таблетки 8 мг, 30 шт.	Препарат против головокружений, шума в ушах, тошноты и рвоты	411 р	<b>БЕТАГИСТИН</b> , таблетки 8 мг, 30 шт.	85 р
<b>КЛЕНИЛ</b> , аэрозоль 250мкг/доза, 200 доз	Базисный противовоспалительный препарат	424 р	<b>БЕКЛОМЕТАЗОН-АЭРОНАТИВ</b> , аэрозоль для ингаляций 250мкг/доза, 200 доз	377 р
<b>ДУЛЬКОЛАКС</b> , таблетки, 5 мг, 30 шт.	Слабительное средство	232 р	<b>БИСАКОДИЛ</b> , таблетки 5 мг, 40 шт.	37 р
<b>ЭДИЦИН</b> , флаконы, 1 г	Антибиотик из группы гликопептидов	523 р	<b>ВАНКОМИЦИН</b> , флаконы, 1г	217 р
<b>ТИБЕРАЛ</b> таблетки 500 мг, 10 шт.	Препарат для лечения лямблиоза, амебиаза	675 р	<b>ОРНИДАЗОЛ</b> таблетки 500 мг, 10 шт.	130 р
<b>ПРОБИФОР</b> , капсулы, 10 шт.	Препарат биологического происхождения, регулирующий равновесие кишечной микрофлоры, пробиотик	680 р	<b>БИФИДУМБАКТЕРИН ФОРТЕ</b> , капсулы 5 доз, 10 шт.	153 р
<b>ПЛАВИКС</b> таблетки 75 мг, 28 шт.	Препарат для лечения и профилактики тромбоза и тромбозмболий	2646 р	<b>КЛОПИДОГРЕЛ</b> таблетки 75 мг, 28 шт.	458 р
<b>КВАМАТЕЛ</b> таблетки 20 мг, 28 шт.	Препарата для лечения язвы и гастрита	151 р	<b>ФАМОТИДИН</b> таблетки 20 мг, 30 шт.	59 р
<b>ЦЕРУКАЛ</b> таблетки 10 мг, 50 шт.	Препарат для лечения тошноты и рвоты, в том числе при токсикозе	123 р	<b>МЕТОКЛОПРАМИД</b> таблетки 10 мг, 50 шт.	32 р
<b>ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ</b> , таблетки 250 мг, 20 шт.	Антибиотик, используется для лечения ангины, гайморита и других инфекций	250 р	<b>АМОКСИЦИЛЛИН</b> таблетки 250 мг, 20 шт.	30 р

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

**Прогноз магнитных бурь, 19.12.2016–10.01.2017**



**Роборука в помощь парализованным**

Ученые из немецкой больницы Тюбингена явили миру роботизированную руку, которая дает возможность пациентам с частичным параличом конечностей выполнять ряд простых действий. Например, самостоятельно есть вилкой или пить из чашки. Изобретение уже протестировали на испанских пациентах, с помощью него многие из них сумели даже поставить подпись на документе. Работа над устройством продолжается.



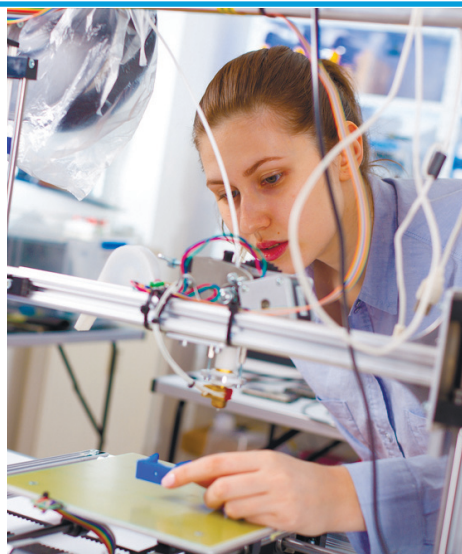
**Спорт против мужского бесплодия**

Ученые из Ирландии выяснили, что регулярные занятия спортом – верный путь для мужчин избежать бесплодия. Однако, как отмечают исследователи, предпочтение тут нужно отдавать умеренным, а не повышенным физическим нагрузкам. Так, отмечено, что объем сперматозоидов у мужчин, которые регулярно занимаются спортом, возрастает в среднем на 8,3%, а их мобильность повышается на 13,5%. И это всего через неделю физзанятий. Ученые также утверждают, что «усилить эффект» поможет правильное нижнее белье (не узкое и тугое), отказ от никотина и алкоголя, жирной пищи. Словом, правильный образ жизни снова готов противостоять недугам!



**В России начнут печатать эндопротезы**

Фонд инфраструктурных и образовательных программ РОСНАНО сообщил, что предположительно во втором квартале 2017 года в России заработает контрактное производство эндопротезов, позвоночных кейджей, имплантов для черепно-мозговой и челюстно-лицевой хирургии с помощью технологий 3D-печати. Раньше «печатать» подобных протезов носила в нашей стране больше экспериментальный характер. В первый год планируется выпустить около 200 протезов, а в будущем увеличить производство до 6 тысяч единиц в год.



**ВЕРНИКА АНДРЕЕВА**  
певица

Длительная прогулка на свежем, морозном воздухе заставляет нас терять калории, поэтому мы задумываемся над тем, как восполнить баланс БЖУ (белки/жиры/углеводы). Самый разумный вариант – это отварное мясо или рыба вкупе со свежими овощами и зеленью. Мясо и рыбу лучше брать нежирных сортов: треска, грудка курицы или индейки. Из согревающих чаев я могу порекомендовать свой фирменный рецепт чай с имбирем, лимоном и медом, такой чай не только обладает согревающим эффектом после зимних прогулок, но и является отличной профилактикой возможной простуды. В заварочный чайник кладем 2–3 ложки любимой заварки, берем корень имбиря, чистим его, трем на терке. Добавляем тертый имбирь в чайник и заливаем все крутым кипятком. Даем настояться в течении 20–30 минут. Наливаем в чашку заварку, кладем дольку лимона, заливаем кипятком, даем немного остыть и только после этого добавляем ложку меда. Мед не стоит заваривать кипятком, так как это разрушает его полезные свойства. Поэтому его в чай кладут самым последним.

*В Новом году хочу пожелать вам крепкого здоровья, верных друзей, смелых идей и непоколебимой веры!  
Пусть все ваши надежды и мечты сбудутся!  
Когда же, как ни в эту волшебную ночь?  
Загадывая желанья, верьте, что все в ваших силах, что все возможно!  
И с уверенностью вступайте в Новый 2017 год,  
где вас обязательно будет ждать счастье и успех!*

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



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

**Поделитесь с нами своими советами и рецептами!**  
 pz@kardos.ru • 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15 • +7 (499) 992-29-69

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

## ИТОГИ КОНКУРСА «ДРУЗЕЙ МНОГО НЕ БЫВАЕТ»!

Благодарим всех, кто принимал в нем участие. Мы поздравляем победителей – компанию друзей из города Курган! Победителей ждут обещанные призы!



Победители  
нашего  
конкурса!

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! В НОВОМ ГОДУ  
 НА СТРАНИЦАХ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ ВАС ЖДУТ НОВЫЕ КОНКУРСЫ!**

### Компрессы от слезящихся глаз

Если от мороза слезятся глаза, помогут компрессы из цветков ромашки и белой сирени. Сухие цветки в количестве одна чайная ложка залить кипятком, примерно стакан, и настоять до остывания, чтобы жидкость не была горячей. В этой жидкости хорошо смочить ватные диски и наложить на глаза. Лучше жидкость процедить, когда она настоялась.

*Марина Петрова, Рязанская обл.*



### Черный хлеб для сухих волос

У меня очень сухие и ломкие волосы, но мой мастер-парикмахер научила меня, как их оживить. Мои волосы стали блестящими и сильными! Берем по две чайных ложки сухой крапивы и ромашки, заливаем стаканом кипятка и даем настояться 1,5 часа. Дальше процеживаем настой и смешиваем его с черным хлебом. Хлеб лучше брать немного зачерствелый, чтобы он не расплзался. Делаем маску из этого хлеба и заматываем голову целлофановым пакетом и потом полотенцем. Маску надо держать на волосах 20 минут, можно больше. Потом просто смыть.

*К. Коровина, Ростовская обл.*



### Мохеровые косы и мочальная борода

Я росла в многодетной семье, и Новый год вспоминается мне как очень веселый и шумный праздник. Поскольку среди множества братьев я была одна девочка, да еще и самая младшая, Дедушкой Морозом и Снегурочкой наряжали моих старших братьев. И, если под пышной бородой Дедушки лицо старшего брата я совершенно не узнавала, то, глядя на Снегурочку, я чувствовала подвох, долго смотрела и не могла понять, почему лицо у внучки Деда Мороза такое знакомое и так похоже на лицо моего брата. Рассматривая старые фотографии, я вижу теперь, что «косами» доморощенной Снегурочки являлся мохеровый мамин шарф песочного цвета, на конце которого были

завязаны банты, а бородой Дедушки Мороза служила самая обычная мочалка. У сегодняшних детей такие наряды вызвали бы сомнительную радость, а у нас, детей начала 80-х, вызывали просто бурный восторг!

И, кстати сказать, все были абсолютно счастливы. Без айфонов, планшетов и прочих гаджетов. Желаю всем на время праздников отложить подальше электронных друзей и пообщаться со своими родными: родителями, детьми, друзьями. Ведь никакие соцсети и телефоны не заменят вам простого, настоящего человеческого общения. А радости и счастья от него вы получите в миллион раз больше!

*Ольга Седова, г. Липецк*

### Секрет долголетия

Что обычно готовят на новогодний стол? Все наверняка назовут «Оливье» и «Шубу», вроде, куда без них за праздничным столом? Моей бабушке 96 лет, и она каждый год собирает всех внуков и правнуков в новогодние праздники и готовит. Во-первых, обязательно холодец. Он у нее роскошный, нежный, мягкий, без хрящиков и с чесночком для пикантности. Во-вторых, пельмени с редькой. Да-да! Никакого мяса, но вкус поразительный: сытно, вкусно, и хочется есть еще и еще! Ну, и конечно же, бутерброды! Да какие! Горячие! Подает их из духовки и приговаривает: «Бутерброд не лезет в рот, пастила не хороша без тебя, моя душа». Вот с такими сказками да прибаутками встречается любимых гостей моя бабушка. Не знаю, в чем секрет долгожительства

этого чудесного человека, но уж точно не в том, чтобы отказывать себе во вкусностях в праздники. Дай Бог здоровья моей бабушке на многие годы и всем-всем, кто читает мое письмо! А мы, внуки, будем вдохновляться примером ее искрометного жизнелюбия и оптимизма, и, конечно, брать кулинарные уроки у хозяйки с большим стажем.

*Александра Новикова,  
г. Челябинск*





# ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

## Открытка – бальзам для души

Дарить открытки на праздник сейчас стало немодно, а раньше мы с радостью это делали. Но обычно подписывать открытки я не изменяю по сей день. Начинаю покупать их еще осенью, и к началу декабря у меня целый арсенал красивых, праздничных открыток, которые я аккуратно подписываю и отправляю друзьям, а близким родственникам дарю при встрече. Такие почтовые «приветы» с поздравлениями все мои друзья и приятели ждут с нетерпением, радуются, ведь это настоящий «бальзам» для их души. По телефону мы, конечно, тоже иногда созваниваемся, разговариваем, но это не то. Получить по почте письмо с открыткой – особое удовольствие. Дарите открытки, не ленитесь писать, в них частичка вашей души.

*Семен Пермьяков, г. Ижевск*



## Под шорох книжных страниц

Новогодние каникулы у меня ассоциируются с запахом хвои, уютным пледом и хорошей книжкой, потому что «с 1-го по 13-е нашего января», как пелось в песне, это единственные в году продолжительные выходные, когда можно отдохнуть, расслабиться и с удовольствием предаться любимому занятию, которым у меня является чтение книг. Однажды, увлеченная творчеством Сергея Довлатова и зачитывающая до дыр его книжки, я решила подарить на Новый год сборник рассказов «Чемодан» моим родителям. Я не очень рассчитывала на то, что им понравится, но внутренне надеялась, потому что обожаю эти рассказы. И что вы думаете? Мои надежды полностью были оправданы: праздничные зимние вечера мама с папой проводили, друж-

но читая друг другу веселые рассказы и от души смеясь. Было очень приятно, потому что сама того не подозревая, я способствовала возрождению семейной идиллии и еще раз убедилась в том, что хорошая книжка – прекрасный спутник самого семейного праздника, Нового года.

*Елена Алексеева, г. Муром*



## Мамочкам в помощь

Я молодая мама, к тому же кормящая. Со мной произошла неприятность, стали трескаться соски. Все знают, какая это боль и мучение при кормлении. Но моя бабушка, которая живет с нами, посоветовала мне делать компрессы из льняного семени, и всё прошло. Чтобы сделать компресс, надо льняное семя растереть и сварить в молоке, и потом эту кашку прикладывать как компресс на грудь. Я брала две столовых ложки льняного семени на стакан молока и варила 10 минут. Через три дня всё прошло.

*Светлана Изморина, г. Самара*



## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### Древнейший зубной протез

Насчитывает аж 400 лет от роду. А быть может, и больше. Найден он был совсем недавно в итальянском городе Лукка во время археологических раскопок. Пять зубов скреплены вместе узкой золотой пластиной. Состоит мост из зубов, принадлежащих разным людям. Правда, расположены они на приспособлении в анатомически неправильной последовательности. Однако это не мешало владельцу протеза пользоваться им в полной мере – на это указывает наличие зубного камня.

### Газированные напитки влияют на сон

Причем влияют негативно. К такому выводу пришли американские ученые. Обследовав 19 000 испытуемых, ученые пришли к выводу, что те из них, кто регулярно употреблял газировку, страдают от хронического недосыпа. В список «врагов здорового сна» попали также кофе и энергетики.

### Овощи и фрукты делают людей счастливыми

Такое заявление сделали специалисты из Австралии.

Оказывается, чтобы чувствовать себя счастливым и в полной мере наслаждаться жизнью, нужно съесть 8 плодов в день. Этот вывод – результат эксперимента на 12 тысячах добровольцев. Шесть недель они регулярно ели овощи и фрукты, а ученые-медики фиксировали их уровень удовлетворенности жизнью. В результате счастливых людей в мире стало на 12 тысяч больше.



### Узнать всё о недоношенных детках

Согласно статистике, ежегодно в России рождается свыше 100 тысяч недоношенных малышей. Благодаря усилиям медиков выживает подавляющее их большинство. Однако, сложно отрицать, что и в дальнейшем таким малышам требуется специальный уход. И тут заботы ложатся на плечи молодых мам и пап, которые зачастую не имеют достаточного опыта и знаний.

Теперь эту проблему решить просто, достаточно позвонить по бесплатному номеру \*7890 и задать любой интересующий вопрос. Опе-

раторы, имеющие высшее профильное образование, готовы консультировать родителей с понедельника по субботу с 9.00 до 19.00.



### ЕВГЕНИЯ КУЗЬМИНА актриса, модель

*К Новому году я с детства отношусь как к самому сказочному времени, когда исполняются все желания, и кругом царит атмосфера любви и счастья.*

*Желаю, чтобы в Вашей жизни никогда не заканчивалась сказка, чтобы в ней всегда присутствовали дорогие Вам люди.  
С Новым годом!*





# ПОКА ТЫ ЖИВ, ВСЁ МОЖНО ИСПРАВИТЬ!

Я тихонечко всхлипывала, уткнувшись носом в больничную подушку. Оказаться здесь под Новый год было грустно и до ужаса тоскливо. Я жалела себя и выражала это усиленным поеданием эклеров и периодически накачивающимися истериками.

## Добрая тетя Наташа

– Елена, ну что вы опять плачете? Ничего ведь смертельного не произошло. Срок у вас уже хороший – пять месяцев малышу. Все будет хорошо. Сейчас ему нужна спокойная, уверенная мама. Врачи опытные, сохранят вам вашу кроху.

Я всхлипнула последний раз и вытерла слезы углом подушки.

– Понимаю. Умом все понимаю. Но там муж, дочка. Как она без мамы на Новый год? Кто ей бантики завяжет? Кто им там вкусенького наготовит?

– Ой, ну разве это проблема? Справятся. Муж – уже мальчик большой. Да и доченьке вашей пять лет, уже не малышка. Все поймет. Подождет маму с маленьким подарочком. Вы, главное, себя берегите. Предложение плаценты – это не шутка. Нужно быть аккуратнее сейчас.

Я была благодарная тете Наташе – соседке по палате. Ее рассудительность успокаивала и вселяла надежду. Сама она только-только начала вставать после операции – ей удалили матку и яичники из-за рака. Но оптимизму этого «стойкого оловянного солдата» можно было только позавидовать.

## Ночь испытаний

А ночью начался кошмар. Проснулась я в луже крови и от шока даже не сразу смогла позвать медсестру. Помогла все та же тетя Наташа. Не успе-

ла оглянуться, как оказалась под капельницей на родильном столе. Кто-то что-то мне колот, что-то спрашивали, суетились вокруг врачи и медсестры.

– Мне рано рожать, рано, – испуганно кричала я.

– Тише-тише, – успокаивала меня медсестра, поглаживая по растрепанному волосам.

– Елена Петровна, – начал врач, натягивая латексные перчатки, – сейчас у нас с вами сложная ситуация. Ребенка мы уже не спасем, но нужно постараться избежать фатального кровотечения. Поэтому очень вас прошу отрешиться от всего и слушать то, что я скажу. А потом... потом мы вместе поплачем. Но не сейчас, хорошо?

Я никогда не забуду ад той ночи. Как внутри меня что-то умирало с каждой схваткой. Умирало в самом сердце, в самом секретном уголке души. И эту боль утраты не могли заглушить ни мои крики, ни тихий шепот медсестры, ни строгий голос врача, ни даже отчаянной рвущийся в окна розовый рассвет. Я гнила, как подстреленный лебедь, гнила вместе со своим нерожденным еще ребенком. И только мысль о дочке и муже не давала мне окончательно скатиться в бездну забвения.

## Забота мужа

– Ленка, ну что ты? Пора выбирать-ся. Столько времени прошло. Варюшка по тебе скучает. – Муж принес мне в постель завтрак, но меня воротило от одного запаха еды. Чтобы уж совсем не обижать любимого, я выпила клюквенный морс с кусочком тоста.

– Я не могу, Вить, – в сотый раз залилась слезами я. – У меня внутри какая-то пустота. Как будто что-то важное ушло из жизни, без чего она уже никогда не будет прежней, радостной.

Муж аккуратно поставил поднос на прикроватную тумбочку, а потом с силой вытянул меня из постели и поволок в ванную.



– В общем так, – твердо произнес он, намывая мое распухшее от слез лицо ледяной водой. – Я взял три билета до Питера. Мы не отмечали вместе Новый год. Нужно наверстывать. Мы же семья в конце концов.

Помню я тогда ужасно злилась на мужа, не желающего поддержать меня в моем горе. Кричала, что никуда не поеду, выкидывала из чемодана вещи, которые он уже успел уложить, обвиняла в черствости. Это теперь я знаю, что Витя бегал в храм каждый день, пока я лежала в больнице. И потом молился за нас с Варюшкой, бывая на воскресных службах. Но все это потом, а в тот момент у меня было стойкое желание развестись.

## Крутой поворот

В Питер мы все-таки поехали. Виктор был непреклонен. И там я оттаяла. Меня успокоил город. Его размеренность и основательность, его горделивая красота и история. Там я познакомилась, вернее меня познакомил Виктор, с бабушками, пережившими блокаду. И там я поняла, что жизнь продолжается. Продолжается во что бы то ни стало. Потому что, пока ты жив, все еще можно исправить.

Помню, как вернувшись в Москву, я с рвением, достойным лучшего при-

менения, взялась двигать мебель в нашей квартире.

– Ты чего? – Изумился муж.

– Хочу поменять жизнь. Вот, решила начать с перестановки.

И Витя меня поддержал. Мы переклеивали обои, закупали километры плитусов, сбивались с ног, бегая по магазинам в поисках люстры. Ремонт затянулся на долгие месяцы, как все бюджетные ремонты. Но это помогло отвлечься от грустных мыслей и вновь сплотиться нашей маленькой семье.

К следующему новому году мы сидели в гостиной с ободранными обоями и хохотали над частушками Вари, устроившей для нас маленький праздничный соло-концерт.

– А еще я желаю, чтобы папа и мама поскорее превратили нашу квартиру во дворец и родили мне братика, – громко произнесла малышка под бой курантов.

Витя сжал мою ладонь и встревоженно заглянул в глаза.

– Все хорошо? – осторожно поинтересовался он. Я улыбнулась в ответ.

– А братик скоро будет, через семь месяцев, – объявила я торжественно и хитро глянула на мужа.

Он схватил меня на руки и прижал к себе крепко-крепко.

Елена, г. Москва

## Новогодний и Рождественский стол

### МЫ РАССКАЖЕМ:

- что должно быть на столе в новый Год Петуха – от закусок и основных блюд до десертов и напитков;
- как приготовить царское угощение и при этом сэкономить семейный бюджет;
- чем украсить праздничный стол;
- как сохранить баланс калорийности и вкуса;
- из чего приготовить вкусные подарки для родных и друзей (пряники, конфеты ручной работы, печенье);

- как сделать съедобные украшения на ёлочку вместе с детьми.

### А ТАКЖЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как разнообразить вкус традиционных новогодних блюд (оливье, сельдь под шубой, заливная рыба и т.д.);
- советы хозяйкам по новому тайм-менеджменту;
- секреты предпраздничных закупок: что можно купить заранее, чтобы сэкономить время и деньги;
- идеи конкурсов и шарад для праздничного застолья.

Особый раздел посвящен блюдам Рождественского застолья:

**ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ** кутья, сочиво, студень  
**ЕВРОПЕЙСКИЕ** фаршированная птица, кексы, печенье

**А ТАКЖЕ:** как провести сочельник, правила выхода из рождественского поста и многое другое.



\*Рекомендованная цена

Новогодний и рождественский стол

ПРАЗДНИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ • ИДЕИ ОФОРМЛЕНИЯ • КУЛИНАРНЫЕ ПОДАРОКИ

18 рублей

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

Специальность к газете ТЕЛЕК-ПРЕССА.RU №8(253)/С



Новогодние развлечения для компании и семьи

# СОБЕРЁМСЯ ВМЕСТЕ МЫ

подготовила  
Елена ВАСИЛЬЕВА

## В ВЕСЁЛЫЙ ХОРОВОД

Создать атмосферу праздника сейчас совсем не сложно: красивая, нарядная ёлка, светящиеся гирлянды, обилие вкусных блюд. Но настоящий праздник немислим без сказки и волшебства, в которых нуждаются абсолютно все, независимо от возраста.

Самые лучшие сказки и чудеса мы создаем сами. Для себя, для своей семьи, своих близких и любимых. Давайте создавать сказку вместе!

**ПЕЧЕНЬЕ С ПРЕДСКАЗАНИЯМИ.** Настоящее украшение любого праздника. Печь печенье можно всей семьей, а пожелание или предсказание каждый напишет от себя. Такое необычное угощение понравится и надолго запомнится и детям, и взрослым.

**«СЛАДКАЯ» ЁЛКА.** Можно украсить новогоднюю елку не только традиционными игрушками, но и сладостями: развешанные на елке конфеты, имбирные пряники и печенье, орешки, леденцы станут лучшим «убранством» для вашей елки. Дети будут счастливы!



**«СНЕЖНЫЕ» ПОДСВЕЧНИКИ.** Горящие свечи – неотъемлемый атрибут праздника. Понадобятся лишь кисти, клей ПВА, стеклянная баночка, свечи и крупная соль. Покрывать банку с внешней стороны тонким слоем клея и обвалить в соли сможет даже 5-летний ребенок. Внутри «заснеженной» банки зажигаем обычную свечу-гильзу, и атмосфера в доме становится сказочной!

**БЕСПРОИГРЫШНАЯ ЛОТЕРЕЯ.** Пусть каждый в новогоднюю ночь не только найдет под елкой подарок, но и получит маленький приз, сувенир, сладкий сюрприз, вытянув его из большого красивого мешка. Для создания интриги подойдет лотерея, в которой нет проигравших. Каждый вытягивает карточку с номером и в соответствии с ним получает забавный подарок, вручение которого можно сопроводить загадкой или смешным стишком.



**СОРЕВНОВАНИЕ «ХЛОПОТНОЕ ДЕЛО».** Для игры нужна веревка, яркие носовые платки, два игрушечных телефона и две куклы. Веревка натягивается, а два человека получают по телефону, кукле и стопке носовых платков. Задача игроков: удерживая на руках «ребенка» и «разговаривая» по телефону, повесить платки на веревку. Победитель получает приз.

**ИГРА-ЭСТАФЕТА «ГРАДУСНИК».** Гости делятся на две команды. Без помощи рук обе команды на скорость передают бутылочный градусник так, чтобы он обязательно находился под левой рукой. В конце игры пожелайте всем здоровья в Новом году!

**ИГРОТАНЕЦ «ФАНТЫ-ЧИПСЫ-КОКА-КОЛА».** Любой праздник украсит танец-игра! Все гости встают друг за другом, берутся за талию впереди стоящего. По команде ведущего они выполняют движения: на слово «фанта» – шаг правой ногой, на слово «чипсы» – шаг левой, на слова «кока-кола» делают круговое движение бедрами. Ведущий в ходе танца-игры предлагает взяться за талию того игрока, который находится перед стоящим впереди, т.е. вторым игроком от танцующего, затем за талию третьего человека впереди и так до тех пор, пока совсем не станет тесно.



**АТТРАКЦИОН «СКОЛЬКО КОНФЕТ?»** Мешочек наполнить конфетами в обертке. Гостям предлагается написать на листочке, сколько, по их мнению, конфет (в штуках) находится в мешочке. В конце вечера «счетная комиссия» (глава семьи) подсчитывает количество конфет в мешочке, а затем просматривает «версии» на листочках. Тот, кто написал правильную цифру или дал наиболее близкий к правильному ответ, получает приз (мешочек конфет).

**ИГРА-ПОЕДИНОК «СМОТАЙТЕ ШНУР».** На середине шнура завязывают узелок, а к концам прикрепляют по карандашу. Кто быстрее наматывает свою часть шнура и дойдет до узелка, тот победитель.



МАРГАРИТА СУХАНКИНА  
певица

*Всем хочется пожелать в наступающем Новом 2017 году, в первую очередь, семейного счастья, здоровья и любви. Заботьтесь о своих близких, цените каждую минуту, которую проводите вместе с ними. Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом и почаще выбирайтесь на природу, тем более что впереди новогодние каникулы. С Новым годом, и хороших Вам праздников!*

На мой взгляд, правильная организация праздника – это вовлечение в него всех членов семьи. Мои дети всегда заранее готовятся к Новому году – пишут письма со своими пожеланиями Деду Морозу и мне под большим секретом сообщают, чего они хотят. Как правило, в новогоднюю ночь я работаю, выступаю на различных площадках, поэтому празднование дома у нас плавно переносится на 1 января.

Обычно мы устраиваем дома мини-спектакль, в котором принимают участие все члены семьи. В прошлом году, например, наш дедушка нарядился Дедом Морозом: костюм, борода, грим и даже посох с мешком. Постучался в двери, измененным голосом позвал детей, они выбежали такие радостные, встретили его. Поскольку они знали, что к ним придет Дед Мороз, они подготовили для него стихи, песенки, выступили, получили подарки. А потом говорят: «Снимай, дед, шубу, мы тебя узнали!» И ведь даже вида не подали, когда он только пришел. Мы все от смеха прослезались даже – какие молодцы, настоящие артисты. Но про настоящего Деда Мороза потом все-таки спросили у меня: «Почему не пришел?»

Несмотря на плотный график выступлений после 1 января, у нас всегда на новогодние каникулы запланированы елки, разные новогодние мероприятия, детские концерты, специально для этого ездим в Москву – дни буквально расписаны по минутам, чтобы у Сережи и Леры не было времени скучать. К тому же, рядом с нашим загородным домом есть лошадиная ферма, там для детей во время новогодних каникул устраивают катания и представления. Детям на ферме очень нравится – живое общение с природой и выступления артистов.





# 5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ, ИЛИ БЫВАЮТ ЛИ ЧУВСТВА ПОСЛЕ ДОЛГИХ ЛЕТ БРАКА?

Как оставаться счастливым в браке после долгих лет вместе? Понимать друг друга и чувствовать себя любимыми? Пожалуй, у каждого найдутся рецепты, как раздуть угасшее пламя. Один из них – теория «пять языков любви». Психологи утверждают, если муж и жена понимают «языки» друг друга, их сосуд любви полон, а сами они сохраняют чувства на протяжении всей жизни.



**ЮЛИЯ ШИРСКАЯ**

клинический психолог, ректор International University of Experimental Psychology, Юнгианский аналитик, эксперт в области химической зависимости и созависимости, тренер IUEP

## Мнение эксперта

– Это очень интересная и полезная теория. Как видно из моей практики скайп-консультирования, множество семейных проблем возникает как раз из-за непонимания «языка любви», на котором «говорит» партнер.

Доктор Чепмен – основоположник теории – отмечает: «Язык, на котором выражаете любовь вы, может отличаться от языка вашего супруга, как английский от китайского. Бесплезно объясняться ему в любви на английском, если он понимает только по-китайски. Мало быть просто искренним. В любви надо объясняться на языке того, кого любишь».

## Язык любви № 1: слова поощрения

Похвала и благодарность всегда могут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые фразы, идущие от души. Скажите «ты очень красивая в этом платье», «какой вкусный суп! Ты у меня замечательная кулинарка», «Какой ты умница, что пропылесосил», «спасибо, что погулял с внуками, ты мне так помог». Для того, чей язык любви – слова поощрения, это будет огромной радостью. А для вас ничего не стоит ежедневно сказать несколько теплых слов. Помните, комплименты, слова ободрения и просьбы, а не требования повышают самооценку вашего супруга.

## Язык любви № 2: время

«Когда мы с женой сидим рядом и разговариваем 20 минут, мы дарим друг другу 20 минут жизни. Этого времени не вернуть, значит, мы отдали другому частичку жизни. В этом проявляется любовь», – пишет Гери Чепмен.

Провести время вместе значит внимательно выслушать другого человека, обменяться мнениями, сделать что-то совместно. Два человека, которые находятся рядом, могут быть далеки друг от друга как две галактики. Если вы играете с сыном в машинки и поглощены друг другом – вы вместе. Если вы в это время говорите по телефону, то вы просто находитесь в одной комнате.



## Язык любви № 3: подарки

Подарки – визуальные символы любви. Неважно, купили ли вы их или смастерили своими руками, это знак вашего присутствия рядом с партнером. Вы как будто говорите: «Мне важен ты и наши отношения».

Бывают подарки, которые нельзя подержать в руках: вы можете подарить партнеру себя, свое присутствие рядом в те моменты, когда это нужно. Помните, что дар самого себя – это нечто большее, чем просто сидеть рядом на диване. Попробуйте рассказать своему супругу хотя бы об одном

важном для вас событии или чувстве, которое случилось сегодня. Попросите об ответной искренности.

## Язык любви № 4: помощь

Если вы критикуете супруга за то, что он ничего не делает для вас, вероятно, именно этот язык является для вас главным. Увы, мы, как правило, даже выполняя просьбы близкого человека хотим сделать все по-своему и в то время, когда это удобно нам. Если вы хотите показать своему супругу любовь, сделайте все так и тогда, как желает он.

## Язык любви № 5: прикосновение

«Все, что есть во мне, живет в моем теле. Коснуться моего тела – это коснуться меня самого. Отодвинуться от

моего тела – это отодвинуться от меня эмоционально», – так считают те, для кого главным языком любви является «прикосновение». Таким людям обычно требуется часто касаться любимого человека, держать его за руку, обниматься и целоваться. Только так они чувствуют, что их сосуды любви наполнены, и они чувствуют силу чувств супруга.

Подготовила Антонина ПОЛЬСКАЯ

Если прислушаться к себе и своему партнеру, постепенно вы научитесь говорить друг с другом на нужном языке и почувствуете себя счастливыми и любимыми.



## Случай из практики Юлии Ширской

Ирина и Стас очень долго не могли родить ребенка. Прошло больше 10 лет, прежде чем долгожданный сын появился на свет. Но вместо ожидаемой радости семья оказалась на грани развода. «Первые месяцев семь было очень тяжело, – призналась Ирина. – Но я очень старалась, и мне казалось, что уже все налаживается, когда муж вдруг говорит: ты меня не любишь. Я больше не могу жить с женой, которая вообще не обращает на меня внимания. Нужно расстаться».

Выяснилось, что для Ирины главным был язык подарков, и после рождения

ребенка муж стал дарить их больше, поэтому жена чувствовала себя нужной и любимой. А вот для Стаса основным был язык помощи. Причем главным «актом служения» являлось приготовление котлет. Раньше Ирина часто покупала котлеты в соседнем магазине и жарила их мужу, а с рождением ребенка перестала. Ей стало некогда. А для него это был принципиальный момент, означающий проявления любви и заботы. Теперь Ирина не забывает жарить котлеты, а Стас – приносить маленькие подарки. И они чувствуют себя счастливыми.





**СВЕТЛАНА КАСАТКИНА**  
косметолог

*Милые дамы! Поздравляю вас с наступающим Новым годом! Пусть будущий год Огненного Петуха принесёт вам много радости, любви, красоты и здоровья. Любите себя и помните, что вы самые желанные и единственные. Счастья вам! Спасибо, что читаете и прислушиваетесь к моим советам.*

Приближается самый волшебный и таинственный праздник – Новый Год. Женщинам так важно в эти зимние дни быть красивыми и покорять сердца! Это желание не оставляет нас в любом возрасте и в любое время года. Чтобы выглядеть суровой зимой молодо, свежо и привлекательно, нужно знать секреты ухода за кожей. ими поделится косметолог Светлана Касаткина.

### Поменяйте крема местами

*Мне 58 лет. Не буду лукавить, выгляжу хорошо. Наследственность плюс уход. Но вот зимой просто с ног сбиваешься в поисках лучших средств для кожи. Она сохнет, шелушится. Подскажите пару секретов зимнего ухода за зрелой кожей.*

**Марина Уварова, г. Чехов**

Да, слишком сухой воздух в помещениях из-за работающего отопления, мороз или слякоть во время оттепели на улице, ледяной ветер – все это сказывается на состоянии кожи. Поэтому зимой надо уделять уходу за кожей самое пристальное внимание. Поход к косметологу поможет прояснить все вопросы. А в домашних условиях нужно использовать дневной и ночной кремы. Дневной крем должен быть питательным, ночной может быть увлажняющим. Ночной крем способствует

восстановлению, регенерации кожи во время сна. Наносится он за 1,5–2 часа до сна, после тщательного очищения и тонизирования кожи лица. Дневной крем, имеющий масляную основу, наносится за 30–40 минут до выхода на улицу и за 5–7 минут до наложения солнцезащитного крема. Да, именно солнцезащитный крем должен использоваться нами круглый год! Он защищает кожу не только от солнца, но и от мороза, и от ветра. Нельзя зимой в дневное время использовать один увлажняющий крем – кристаллики воды создают микротравмы на коже.

Если в ежедневном уходе вы привыкли использовать дневной и ночной кремы, в зимнее время их следует поменять местами. Ночной крем зимой наносится утром, дневной крем – вечером. Так же допускается нанесение утром дневного крема на ночной с промежутком в 3–5 минут. Это надежно защищает кожу лица.



# КОЖА ЗИМОЙ – МОРЩИНЫ ДОЛОЙ!

## Минералка вместо термальной воды

*Всегда умываюсь просто водой. Иногда кремообразным мылом. Время от времени молотыми овсяными хлопьями. Достаточно ли этого зимой?*

**Елена Понтелевна, 61 год, с. Дорожаево**

Зимой желательно умываться не очень горячей водой, рекомендуемая температура 22–25°C. Вечером обязательно тщательное очищение кожи – со сред-

ством для умывания. Утром достаточно умыться водой и протереть кожу тоником перед нанесением кремов. В помещениях зимой нужно увлажнять воздух. Зимой в течение дня неплохо орошать кожу лица термальной водой или аптечной минеральной несоленой водой без газа – она увлажняет кожу так же, как и термальная вода. Орошение делается прямо на макияж с расстояния вытянутой руки.



**ТАТЬЯНА АБРАМЕНКО**  
актриса

*Как правильно поддерживать красоту и свежесть кожи в морозные дни?*

Я подхожу к решению этого вопроса комплексно: во-первых, надо понимать, что с внешними проявлениями на коже нужно начинать бороться изнутри. Не только коже, но и всему организму не хватает зимой витаминов и полезных веществ. Нужно пересмотреть свой рацион: добавить в него больше зелени, овощей, фруктов, отварного мяса, например, телячьей печени и шпината, они обогащены витамином В7, который часто называют «витамином красоты», именно он улучшает состояние кожи и волос. Очищение кожи следует производить поэтапно: присмотритесь к вашему средству для умывания, зимой оно должно быть «мягче и деликатней», не используйте спиртовых лосьонов, лучше термальную воду. Зимой коже нужно не только питание, но и увлажнение, но увлажняющий крем лучше наносить на лицо на ночь или задолго до выхода на улицу. Старайтесь именно в холодное время года радовать свою кожу натуральными продуктами: масками на основе масел, скрабами из овсяных хлопьев и кофе, которые прекрасно тонизируют и в тоже время щадяще очищают кожу лица.

## Какой режим сна полезен для кожи?

*Знаю, что состояние кожи зависит не только от ухода, но и от режима. Сколько же нашей коже нужно «спать» зимой? Или это неважно?*

**Ольга Рыбина, г. С.-Петербург**

Чтобы кожа выглядела молодой и отдохнувшей, желательно ложиться и вставать в определенное время, спать не менее восьми часов. Засыпать рекомендуется с 22 до 24 часов.

## Цитрусовые и акай для зрелой кожи

*Хочу подарить мамочке на Новый год хороший крем. Мама уже немолода, и хочется подобрать средство для зрелой кожи. На что стоит обратить особое внимание?*

**И. Кулакова, г. Серпухов**

Выбор крема для возрастной кожи – нелегкая задача. При покупке нужно обращать внимание на состав крема для лица и маркировку по возрасту (+40, +50). Перед покупкой стоит выяснить, какой тип кожи у вашей мамы. В зимнее время крем должен содержать масло мурумуру, акай (масло пальмового дерева, смягчающее кожу), фруктовые кислоты – молочную, гликолевую, лимонную. Подойдут кремы с экстрактами цитрусовых, зеленого чая, с пантенолом, витаминами А, С, Е.

*Старайтесь жить в гармонии с собой, занимайтесь творчеством и будьте во всем успешными. Желаю вам встретить праздник во всеоружии: будьте всегда лучезарны, пусть не только ваши уста светятся улыбкой, пусть и в глазах каждый день горит задорный огонек!*



**посоветуем  
подскажем**

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

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



**АННА ТВАУРИ**  
кандидат медицинских наук, пластический хирург

### Возвращаем красивый овал лица

С возрастом «поплыл» овал лица, появились морщины и прочие эстетические недостатки. Помня себя молодой и красивой, мне сложно смириться с этими изменениями. Я уже «созрела» до пластической операции. Что вы мне можете порекомендовать, и как долго продержится результат?

*Ольга Меркулова, г. С.-Петербург*

Эстетическая хирургия лица располагает множеством эффективных методик, которые могут решить весь спектр возрастных изменений – от классических лифтингов до малоинвазивных коррекций. Среди наиболее востребованных операций – эндоскопический фейслифтинг. Эта методика естественной подтяжки мягких тканей лица проводится через мини-надрезы, скрытые в волосистой части головы. Эндоскопическая подтяжка проводится в средней зоне лица и в области лба. Этот вид операции прекрасно решает проблему «поплавшего» овала. Однако в некоторых случаях эндоскопического лифтинга может оказаться недостаточно. Мы стареем всем лицом одновременно, поэтому отдельное внимание в ходе омоложения нужно уделять векам, подбородку и шее. Возрастным пациенткам я рекомендую комплексное омоложение, к примеру, эндоскопическую подтяжку с блефаропластикой. Для той категории пациенток, у которых возрастные изменения едва себя проявили, я рекомендую подтяжку нитями Силуэт Лифт. Это «малая операция», которая проводится за 30–40 минут и дает хороший результат. Еще одна операция, о которой нельзя умолчать – это липофилинг лица. Один из лучших, по моему мнению, на сегодняшний день способ вернуть утраченные вследствие возрастных изменений «объемы молодости». С помощью собственного жира пациента мы моделируем его лицо. Конечно, проблему птоза мягких тканей липофилинг лица не решит, но в вопросах скульптурирования лица он, бесспорно, выигрывает.



**СЕРГЕЙ СМЕЛОВ**  
специалист  
по коррекции веса

### Как правильно худеть после сорока?

В этом году мне стукнуло без малого пятьдесят. И стала я замечать, что потихонечку вес пополз вверх. А ведь в режиме питания ничего не изменилось. Да и двигаюсь я немало. Как же так? Очень уже не хочется располнеть.

*Полина К., г. Коломна*



У женщин старше 45 лет происходят существенные изменения гормонального фона, поэтому прежние, проверенные средства для похудения не работают. Обмен веществ каждый год замедляется на 5–7%. Соответственно, если в 20 лет у вас получалось употреблять 2000 ккал в день и не поправляться, то после 40 при прежней физической активности количество калорий нужно уменьшать – в среднем, на те же 5% ежегодно. Кроме естественного снижения скорости метаболизма, замедляются и другие процессы. Кроме того, важно восполнять нехватку ценных микроэлементов – того же кальция или витамина С.



**ТАТЬЯНА ПРОКОФЬЕВА**  
врач-уролог

### Мужская сила требует бережного отношения

Мне 80 лет, но я все еще чувствую себя полным сил и молодым. Вот недавно заказал себе несколько пачек препаратов, стимулирующих мужскую силу. Хотел бы поинтересоваться, не опасно ли принимать их в моем возрасте?

*Александр Леонтьевич, ст. Донская*

Не зная точного названия препаратов для мужской силы, невозможно говорить о безопасном их влиянии на здоровье, т.к. прием некоторых из них противопоказан при определенных заболеваниях. Например, мужчинам с сердечными заболеваниями, нестабильной стенокардией, инфарктом миокарда или инсультами, аритмиями, артериальной гипертензией или гипотензией и др. Перед приемом любого препарата желательно очно проконсультироваться с врачом. А сохранить стойкую эрекцию до такого почтенного возраста – вообще замечательно, чего и желаю всем нашим мужчинам!



**КИРА ДИХТЯР**  
топ-модель

Какие методы повседневного ухода вы используете для поддержания красоты волос зимой?

Моделям приходится больше, чем другим женщинам, заботиться о волосах. Как правило, чем больше работает модель, тем хуже у нее шевелюра. Чтобы волосы выглядели красиво, я не использую никаких кремов, масок – только натуральные продукты и масла. Масла я использую практически каждый день. Их нужно подбирать по типу волос: для сухих – это масло виноградной косточки, кокоса, для жирных – масло ши, касторовое, для склонных к жирности – масло авокадо, миндальное. Способов применения масел много: как ночная маска для волос – наносите масло по всей длине и ложитесь спать, наутро просто моете голову; можно использовать масло как средство при укладке – наливайте необходимое количество масла на ладонь, растираете его и наносите на подсушенные волосы, таким образом вы не только распутаете волосы, но и создадите термозащиту при дальнейших манипуляциях (фен, утюги и т.д.).



Новый год – хороший повод начать что-то новое в своей жизни, то, что давно откладывали, за что не решали взяться в силу разных причин.

Поэтому хочу пожелать всем никогда и ничего не бояться, быть решительными, ставить перед собой цели и смело добиваться их.

С наступающим Новым годом!





# НА ВАШИ ВОПРОСЫ

успокоим  
предостережём



**ЕЛЕНА КОЛЬЦОВА**  
юрист

## Медицинская помощь в школе – на что соглашаться?

На родительском собрании в школе всем родителям сунули бумажку под названием «Информированное согласие», сказали, что мы обязаны подписать, иначе будут последствия, на нас нажалуются в органы опеки. А в этой бумажке перечисляются, по-моему, все существующие способы медицинского вмешательства, включая хирургическое, которые могут применять к моему ребенку. Что это за безобразия?

*Антонина С., г. Истра, Московская обл.*

Поскольку школа должна осуществлять ряд медицинских мероприятий в отношении детей, то в строгом соответствии с требованиями ст. 20 Федерального закона № 323-ФЗ информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство является необходимым предварительным условием действий медперсонала. Исключение составляют только некоторые экстренные случаи.

Школа во время пребывания детей отвечает за них, вполне понятно, что могут возникнуть непредвиденные ситуации, требующие оказания медицинской помощи. Второе – это прививки и осмотр врачей. В некоторых школах проводят диспансеризацию на месте, то есть когда специалисты приезжают к детям, а не наоборот. Также постоянная угроза детских коллективов – это

чесотка и педикулез, профилактикой которых является регулярный осмотр детей медсестрой или врачом. Исходя из требований закона, ни одно из этих действий не может быть произведено без согласия родителей или законных представителей ребенка. Естественно, школьная администрация пытается по возможности облегчить свое существование и заранее взять с вас разрешение на все – на всякий случай. Плохо то, что, заставляя вас подписывать такой документ под угрозой каких-то неприятностей, права и законные интересы вас и ваших детей грубо нарушаются. Ну а, чтобы эту позорную практику пресечь раз и навсегда, обратитесь в администрацию школы и потребуйте в письменной форме разъяснений. К примеру, почему нарушено требование закона (часть 1 ст. 20) о том, что перед взятием такого согласия медицинский работник должен в доступной форме предоставить вам полную информацию о целях, методах оказания медицинской помощи, связанном с ними риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, о его последствиях, а также о предполагаемых результатах оказания медицинской помощи. Также уточните, когда школьная администрация планирует организовать подобную консультацию.

Только после удовлетворения администрацией требований закона вы сможете со спокойной душой подписать предложенный вам документ, причем только в той части, в которой сочтете необходимым. Также, следует знать, что обращение в органы опеки и попечительства, прокуратуру и суд может произойти только в том случае, если родителю квалифицированные медработники ясно и четко объяснили необходимость немедленного медицинского вмешательства в связи с угрозой жизни ребенка, а он все равно отказался от помощи.



**ЕВГЕНИЙ САС**

профессор, доктор медицинских наук, гастроэнтеролог, гепатолог, ведущий научный сотрудник научно-исследовательского центра Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета

## Печень под прикрытием

Впереди новогодние праздники. Отказаться от «вкусняшек» ай как сложно. Но мама моя всю жизнь после того, как позволит лишнего за столом, пропивает травки для печени. А недавно перешла на гепатопротекторы. Говорит, эффект еще лучше. Вот я и хочу поинтересоваться, не опасно ли это? Ведь у меня еще и гепатит в прошлом.

*Татьяна Мокроусова, пос. Дядьково, Рязанская обл.*

Слово протектор наводит и пациента, и врача на ложную мысль, что препарат как бронезилет защищает клетки органа от повреждений, а значит можно позволить себе что-нибудь «лишнее». Скорее

эту группу препаратов можно сравнить с военными врачами, которые «быстро зашивают бойца» (в конкретном случае ускоряют восстановление печеночных клеток), но каждое повреждение оставляет рубцы на печени. Таким образом, пациенты должны четко осознавать, что использование гепатопротекторов с доказанной клинической эффективностью позволяет улучшать функцию печени как при хроническом заболевании, так и при острых отравлениях, лекарственных поражениях и т.д., однако, не отменяет режимно-диетических мероприятий. Конечно, современные гепатопротекторы будут смягчать многие «удары судьбы», но и у них есть свои границы эффективности.



## Функциональная диспепсия – бегом к врачу!

Прочитал, что симптомы, как при функциональной диспепсии, могут периодически наблюдаться и у здоровых людей – на фоне стресса, неправильного питания и т.п. Так ли это? Если да, то в каких случаях нужно обязательно обращаться к гастроэнтерологу, а в каких можно просто подождать, пока неприятные явления пройдут сами?

*Олег Осин, г. Ярославль*

Наличие симптомов функциональной диспепсии уже ставит под вопрос само понятие «практически здоровый человек». Но если мы принимаем ситуацию, когда человек никогда не обращался к гастроэн-

терологу и не имел никаких заболеваний, однако, у него внезапно появляются боль и чувство жжения в эпигастрии, раннее насыщение, чувство переполненности желудка после еды, характерные для функциональной диспепсии, то я бы советовал обратиться к гастроэнтерологу. Функциональная диспепсия – это диагноз исключения, поэтому появившиеся симптомы могут свидетельствовать и о наличии другого заболевания. Более того, без правильного лечения функциональная диспепсия может стать часто рецидивирующим заболеванием, значительно ухудшать качество жизни и приводить к развитию более тяжелой гастроэнтерологической патологии.





# Если празднику ты рад, кушай правильный салат!

Новогодний стол у нас всегда ломится от разнообразных яств и кушаний: тут и господин «Оливье», и красавица «Мимоза», и барышня «Селедка», щеголяющая в жирной, свекольно-майонезной шубе. Но хочется приготовить не только красивое и изысканное, но и полезное блюдо. Чем побаловать себя в праздники без ущерба для здоровья и с пользой для организма?

## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ПАНКРЕАТИТ)

### Брюссельская капуста по-итальянски

#### Ингредиенты на 4 порции:

Брюссельская капуста – 500 г  
Молоко – 250 мл  
Сливочное масло – 2 ст. л.  
Пшеничная мука – 2 неполные ст. л.  
Мускатный орех – щепотка  
Лимонный сок – 1 ст. л.  
Тертый сыр – 100 г  
Энерг. ценность на 100 г – 115 Ккал

Очищенную свежую или замороженную брюссельскую капусту отварить в слегка подсоленной воде не более 10 минут.

Из муки, сливочного масла и молока приготовить соус бешамель: на горячей сковороде смешать растопленное масло с мукой, постепенно ввести молоко. Соус заправить мускатным орехом, лимонным соком и дать загустеть.

Капусту залить соусом, немного потушить, затем посыпать тертым сыром. Подавать, украсив помидорами черри.

#### ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?

Брюссельская капуста богата глюкозинолатами, активизирующими заживление тканей и способствующими восстановлению поджелудочной железы.



## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

### Пудинг из гречневой каши с творогом

#### Ингредиенты на 4 порции:

Гречневая крупа – 200 г  
Молоко – 200 г  
Творог 5% – 200 г  
Яйцо – 1 шт.  
Сахар – 40 г  
Сметана – 4 ст. л.  
Ванилин – щепотка  
Корица – 0,5 ч. л.  
Энерг. ценность на 100 г – 175 Ккал

Сварить гречневую крупу в воде 1:3 без соли. Творог протереть через сито или разбить блендером. Белок яйца отделить от желтка, взбить отдельно.

Соединить гречку, творог, молоко, сахар, ваниль и корицу, добавить взбитый белок, аккуратно перемешать, разложить по керамическим формочкам, поставить на противень, на дно которого налить горячей воды примерно на 1 см. Выпекать пудинг в разогретой до 180 градусов духовке 35–40 минут.

Подавать, смазав сверху сметаной и посыпав корицей.

#### ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?

Углеводы, содержащие клеточные оболочки, регулируют действие кишечника, предупреждают развитие запоров, стимулируют желчевыделительную функцию печени. Гречка легко усваивается, не вызывает вздутия живота, а также помогает усвоению белка, содержащегося в твороге и яйцах.



## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

### Теплый салат из тыквы с чечевицей

#### Ингредиенты на 4 порции:

Чечевица красная – 100 г  
Тыква очищенная – 150 г  
Козий сыр – 50 г  
Сливочное масло – 30 г  
Оливковое масло – 5 ст. л.  
Лимонный сок – 1 ст. л.  
Руккола – 100 г  
Петрушка – 1 пучок  
Энерг. ценность на 100 г – 285 Ккал



Духовку предварительно разогреть до 180°C. Тыкву нарезать кубиками, выложить на противень, разложить сверху нарезанные кусочки сливочного масла. Запечь в течение 25 минут, пока она не станет мягкой. Сделать заправку из оливкового масла и лимонного сока. Чечевицу отварить, откинуть на дуршлаг. Петрушку мелко порубить, добавить к чечевице. Залить 2/3 заправки, все перемешать.

Козий сыр поломать на небольшие кусочки. Разложить на большом блюде рукколу, выложить на нее теплую чечевицу, запеченную тыкву и козий сыр. Полить салат оставшейся заправкой.

#### ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?

Чечевица богата магнием, необходимым для полноценной работы сердца и нервной системы, а также молибденом и железом. Свежая зелень помогает железу лучше усваиваться и является дополнительным источником витаминов. Витамины группы В и фолиевая кислота, содержащиеся в чечевице, помогают бороться с атеросклерозом и инсультом.



**ГЕННАДИЙ ГОНЧАРОВ**  
гипнолог

– Основное правило праздничного застолья гласит – не переедать! Не пробовать все подряд, стараться выбирать сбалансированность и рациональность! К сожалению, сидя за новогодним столом не все способны сдержаться, ведь наготовлено так много вкусного. Поэтому за полчаса до праздника я советую выпить стакан минеральной воды без газа. Класть на тарелку все маленькими порциями; есть медленно, тщательно пережевывая пищу; отдавать предпочтение свежим овощам, зелени; употреблять меньше мучного. Помните, что шампанское в больших количествах не только калорийно, но и плохо влияет на пищеварение, поэтому стоит отдавать предпочтение сухим винам. После застолья необходимо взять за правило съедать дольку лимона – кислота, которая содержится в нем, способна расщеплять жиры и выводить токсины из организма. Чтобы быстрее вернуться в форму, после праздников можно сделать себе разгрузочные дни.

В Новом году  
будьте открыты  
для всего нового!

Ловите каждый  
момент жизни,  
используйте каждую  
возможность!

И самое главное,  
что бы вы ни делали,  
оставляйтесь  
искренними, тогда  
каждый день  
поистине будет  
удивительным!



ПРИ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Нежные тефтели с брусничным соусом

**Ингредиенты на 4 порции:**

- Фарш куриный – 500 г
  - Лук репчатый – 1 шт.
  - Яйцо – 1 шт.
  - Сливки 15% – 50 мл
  - Панировочные сухари – 3 ст. л.
  - Рубленая петрушка – 2 ст. л.
  - Брусника – 150 г
  - Мед – 20 г
  - Вода – 20 мл
  - Мука пшеничная для панировки
  - Раст. масло для жарки
  - Сахар по вкусу
  - Соль по вкусу
- Энерг. ценность на 100 г – 140 Ккал

Мелко нарезать лук, обжарить его на растительном масле до прозрачности. Смешать панировочные сухари со сливками и немного взбитым яйцом, соединить смесь с мясным фаршем и луком. Посолить по вкусу, тщательно перемешать фарш руками, сформировать небольшие круглые тефтели, слегка запанировать в муке, потушить в сотейнике с добавлением воды. Для брусничного соуса растворить в воде мед, добавить ягоды, варить 8–10 минут до загустения, сахар добавить по вкусу. Тефтели подавать к столу горячими, полив соусом.

**ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?**

Ягоды брусники богаты арбутином, обладающим антисептическим действием, а также органическими кислотами, дубильными веществами, флаваноидами и витаминами. Куриное мясо является диетическим белковым продуктом и, приготовленное с помощью тушения, допустимо при соблюдении диеты при поражениях почек.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

**ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?**

В картофеле содержится большое количество витамина С и селена, которые необходимы в зимнее время для поддержания иммунитета. Кроме того, картофель защищает от преждевременного старения.

**Картофельная запеканка с сыром фета**

**Ингредиенты на 4 порции:**

- Картофель – 500 г
  - Сыр фета – 200 г
  - Масло сливочное – 100 г
  - Яйцо куриное – 3 шт.
  - Сливки – 60 мл
  - Рубленая зелень
- Энерг. ценность на 100 г – 201 Ккал

Картофель отварить в мундире, в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сыр фета поломать на кусочки. Духовку нагреть до 200 градусов. В смазанную маслом форму для запекания выложить ломтики картофеля, переслаивая их кусочками сливочного масла и сыра. Верхний слой должен быть из картофеля. Яйца взбить со сливками, равномерно залить картофель и выпекать 15–20 минут до румяной корочки. Перед подачей на стол посыпать мелко рубленой зеленью.



ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КРОВИ (АНЕМИИ)

Фаршированный сладкий перец

**Ингредиенты на 4 порции:**

- Сладкий красный перец – 4 шт.
  - Рис длиннозерновой – 100 г
  - Лук репчатый – 1 шт.
  - Кедровые орешки – 2 ст. л.
  - Стебель сельдерея – 2 шт.
  - Цукини маленький – 1 шт.
  - Сыр голландский – 100 г
  - Соль по вкусу
  - Майоран сухой по вкусу
  - Растительное масло
- Энерг. ценность на 100 г – 95 Ккал

Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде без добавления масла. Лук, сельдерей и цукини почистить, мелко порезать и пассеровать в разогретом растительном масле до мягкости. Сыр натереть на терке. Рис отварить до готовности, смешать с овощами, кедровыми орешками, тертым сыром, приправить майораном. Нагреть духовку до 180 градусов. Перец вымыть, срезать «крышечку» и удалить семена. Заполнить перцы рисово-овощной смесью, положить в форму для запекания, накрыть крышечкой, влить на дно немного воды, накрыть фольгой и 30 минут запекать в духовке.



**ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?**

Сладкий перец – рекордсмен по содержанию аскорбиновой кислоты. Он повышает уровень гемоглобина, помогая справиться с анемией. Сельдерей содержит кумарины, обладающие противоопухолевым действием и помогающие противостоять раку крови.

ДЛЯ ТЕХ, КТО НА ДИЕТЕ

Рыба в горшочках по-фински

**Ингредиенты (4 порции):**

- Филе белой рыбы (треска, судак, минтай, окунь) – 500 г
  - Молоко – 250 мл
  - Сливочное масло – 50 г
  - Сыр – 150 г
  - Сухой тимьян по вкусу
  - Соль по вкусу
- Энерг. ценность на 100 г – 174 Ккал

Рыбу вымыть, нарезать ломтиками толщиной в палец, посолить, посыпать тимьяном, положить в горшочки, залить молоком, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочек сливочного масла. Горшочки поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 30 минут.

**ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?**

Содержащиеся в рыбе Омега-3, фосфор, йод, витамины и микроэлементы полезны абсолютно всем худеющим, кроме того, от белка невозможно набрать лишние килограммы.

*В Новый год надо всегда входить с хорошим позитивным настроением.*

*Поэтому желаю Вам оставить в старом году все проблемы, не грустить, а зарядиться позитивом и встретить праздник в веселой дружеской компании, в окружении близких и семьи.*

*Хочется, чтобы в Новом году Вам сопутствовала удача в любых начинаниях, а рядом с Вами были только приятные люди.*

*Желаю Вам здоровья и счастья. Пускай новогодние чудеса случаются!*

*И то, что Вы загадаете в эту волшебную ночь, обязательно сбудется!*



**ДЕНИС ХАРЛАМОВ**  
певец

– Что вы предпочитаете видеть на новогоднем столе? Поете оду русскому изобилию или ограничиваетесь парой любимых блюд?

– Конечно, новогодний стол я не представляю себе без традиционного салата оливье, селедки под шубой и мандаринов. Мне кажется, это один из главных объединяющих факторов, без которого трудно вообще представить Новый год в нашей стране. И мне, наверное, как и большинству, нравятся, когда стол изобилует различными блюдами, салатами, фруктами, но я

предпочитаю всем салатам мясо, семгу, икру, какие-то пирожки. Все-таки, Новый год – это такой праздник, который хочется провести за столом, накрытым всевозможными яствами.

Но для меня важно не только это: пожалуй, для меня главное не то, что стоит на новогоднем столе, а те люди, с которыми я разделяю праздничное застолье в эту ночь, мои близкие: семья – моя жена и мои дети, мои друзья, родственники. Когда за столом собираются самые дорогие сердцу люди, праздник становится в два раза веселее, лучше и новогоднее.



# Новогодняя ель – ПОДАРОК ЗДОРОВЬЮ!



Запах смолы, хвои и еловых шишек, пушистые зелёные «лапы», усыпанные тысячами тонких иголок: ёлка появляется в доме каждый Новый Год, приносит с собой праздничное настроение и ожидание настоящего рождественского чуда. Ёлка – символ новогодних праздников, однако мало кто задумывался, сколько пользы новогодняя красавица может принести нашему здоровью.

## От чего вылечит хвоя

Перебирая в супермаркетах яркие заморские фрукты, зазывно посверкивающие яркими желто-оранжевыми боками, мы даже не задумываемся, что достойную конкуренцию апельсинам и лимонам может составить хвоя. Содержание витамина С в иголках привычных нам сосны, ели, кедра и пихты ничуть не меньше, чем в цитрусовых. А благодаря высокому содержанию в хвое витаминов В1, В2, В3, С, Е, К, Р, РР, фолиевой кислоты и биотина, меди, кобальта, железа, марганца, алюминия, каротина, она может занять достойное место в домашней аптечке.

## Смола – живительный бальзам

Трудно найти столь же эффективное средство от ран и порезов, чем еловая смола. Ежедневное ее нанесение на раны, язвы и трещины, приводит к быстрому их заживлению. Даже перед гнойными застарелыми ранами смо-

ла не пасует. Смешанная с пчелиным воском и оливковым маслом, нагретая на водяной бане, она избавит и от этой напасти.

## Еловое масло

Зашлакованность, застой крови, катар верхних дыхательных путей, хронические бронхиты – лечение всех этих недугов вполне по плечу эфирному еловому маслу. А также оно:

- повышает иммунитет
- помогает восстановиться после тяжелой болезни и операции
- устраняет перенапряжение и нервозность.

## Хвойная ванна

Благодаря участию витаминов и минералов в синтезе эластина и коллагена, ускоряются обменные процессы в кожных покровах (витамины группы В), предотвращается воздействие на клетки свободных радикалов. Витамин Е усиливает регенерацию кожи,

что замедляет процесс ее старения. Хвойные ванны прописывают пациентам с бессонницей, заболеваниями дыхательных путей или суставов, нарушением обмена веществ, расстройствами нервной системы, переутомлением, остеохондрозом и другими заболеваниями.

В косметических целях хвойные ванны используют для лечения ожирения, вывода шлаков и токсинов, улучшения внешнего состояния кожи и повышения ее стрессоустойчивости.

К слову, если вы планируете украсить квартиру в новогодние праздники живой елью, не выбрасывайте ее после выходных. Зимняя хвоя полезнее летней, так как зимой в ней почти в два раза больше витаминов. Соберите хвою (500–700 г), залейте двумя литрами крутого кипятка и дайте настояться в течение получаса. Вылейте получившееся настоем в ванну. Наслаждайтесь!

## Прогулка по лесу – лучший выходной

Удивительно, но в воздухе хвойного леса бактерий в десять раз меньше, чем в атмосфере лиственных зарослей. В хвойном лесу свободнее, легче дышится, а всё благодаря содержащимся в хвое фитонцидам, которые обладают свойством уничтожать болезнетворные микроорганизмы. Прогулки в лесу снимают усталость и переутомление, повышают стрессоустойчивость, активизируют газообмен в легких. Для жителей крупных городов и в особенности курортных городов прогулки в хвойных лесах являются прямой необходимостью! Кроме того, все мы знаем, что движение – жизнь, поэтому ходьба на свежем, богатом витаминами и микроэлементами воз-

## ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Настой хвои, весенних побегов и шишек – при простуде
- Растертую хвою полезно нюхать при насморке
- Отвар почек сосны – для ингаляций при ангине

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Настой еловой коры или отвар сосновых почек и молодых шишек
- Кедровые орехи полезны при атеросклерозе

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Отвар молодых веток и шишек сосны – при дерматозах
- Мазь из еловой смолы, смешанной со свиным жиром, – при фурункулезе
- Желтая пленка сосновых ветвей помогает от ран, язв и карбункулов

## ЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Отвар молодых шишек ели – при бронхите и астме
- Настой и отвар сосновых почек – при трахеите

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

- Отвар из хвои и почек пихты – мочегонное средство
- Отвар молодой еловой хвои – при цистите и нефрите

## БОЛЕЗНИ

### ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

- Живица сосны – от язвы желудка
- Кедровые орехи снижают кислотность желудочного сока.

духе является мощнейшим средством оздоровления.

Словом, пушистая красавица и ежегодная гостья большинства домов способна не только подарить радость в новогодние праздники, но и здоровье на долгие годы.

Мария ДАВИДОВА



## Из почты «Планеты здоровья»

### Выметаем вирусы из организма

Много лет я проработала фармацевтом. Казалось бы, лекарства – мой конек. А я все же больше люблю народную медицину. Вот, например, с гриппом и простудой борюсь безо всяких противовирусных и иммунных препаратов. В праздничные дни болеть совсем не хочется, поэтому делюсь своим рецептом, проверенным многолетним опытом. При первых признаках недомогания сделать следующее.

Выпить пакетик английской соли (магния сульфат), разведенной в стакане теплой воды. Для вкуса можно капнуть лимонного сока.

Через два часа сделать двухлитровую клизму.

После этого взять в рот столовую ложку нерафинированного подсолнечного масла, прополоскать горло, сосать масло 15 минут, выплюнуть.

Обязательно в это время носить шерстяные носки, шарф и шапку. Отказаться в первые дни от тяжелой пищи, бульонов, крепких морсов, горячих на-



питков, мучного. Пить больше теплой воды. Когда болезнь начнет отступать, можно ввести в рацион легкие салаты из овощей, йогурты, запеченные в духовке яблоки.

Поверьте, у болезни не будет никаких шансов разгуляться в вашем организме. Уже через несколько часов после всех этих процедур проходит насморк, падает температура, улучшается самочувствие.

Хороших всем праздников и приятного общения с близкими!

Алла Леонова, Подмосковь



Оду пузатенькой яркой тыкве можно петь очень долго. Она и красива, и вкусна, и полезна без меры. Но мы склонны недооценивать красавицу. Простовата – скажут некоторые. Царица стола – парируем мы!

# ТЫКВА НА СТОЛЕ И В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

## Тыква полезна

- ➔ **При анемии** – из-за рекордного содержания железа. К тому же благодаря железу улучшается цвет лица и повышается настроение.
- ➔ **При усталости и депрессии** – из-за высокого содержания витаминов группы В.
- ➔ **При сниженном иммунитете** – содержится витамин С.
- ➔ **В борьбе с признаками старения** – витамины А и Е эффективно борются с морщинами, сухостью кожи, пигментацией.
- ➔ **При снижении свертываемости крови** – витамины группы К улучшают свертываемость.
- ➔ **Для профилактики кариеса** – из-за большого содержания кальция в соке и мякоти.
- ➔ **При излишнем весе и любви к тяжелой пище** – из-за содержания редкого витамина Т, который помогает усваивать жирную и тяжелую пищу. К тому же тыква малокалорийна – всего 30 ккал на 100 грамм продукта.
- ➔ **При пиелонефритах и нефритах** – калий – отличное мочегонное средство.
- ➔ **При запорах, циститах, геморрое, почечной недостаточности и нервных расстройствах** – благодаря тому, что выводит из организма лишние соли, жидкость и плохой холестерин.
- ➔ **При угревой сыпи, себорее, жирной перхоти** – из-за высокого содержания в тыквенных семечках цинка.
- ➔ **Для поддержания в тонусе мышц** – из-за содержания калия и натрия.
- ➔ **При фригидности** – аромамасла из тыквы усиливают сексуальное желание.
- ➔ **При простатите** – полезны тыквенные семечки.
- ➔ **При менопаузе** – семечки содержат фитоэстрогены – вещества, близкие к женским половым гормонам по составу.

Тыква культивируется как сельскохозяйственная культура уже свыше пяти тысяч лет.

Упомянута в трудах Плиния Старшего, Колмелла и Петрония как весьма полезный продукт.

Неприхотлива и может быть выращена в любой точке планеты, кроме Антарктики.

Съедобна даже на этапе цветения.

Тыква, как и арбуз, – это ягода. Одна из самых крупных в мире.

Бывает оранжевого, черного, синего, зеленого и белого цвета.

Чем старше семена тыквы, тем выше их питательная ценность. Полезны только сырые семена, не подвергавшиеся термической обработке. Дневная норма не более 40–60 семян.



Подготовила  
Любовь АНИНА

### Как хранить?

В прохладном затемненном помещении – подполе, застекленном балконе, нижнем лотке холодильника – тыквы могут храниться несколько месяцев. Не стоит тыквы сваливать кучей, лучше всего их аккуратно сложить рядом на небольшом расстоянии – плод должен дышать. Разрезанная тыква хранится в холодильнике не больше 30 дней.

### Как выбрать?

Зрелая тыква имеет подсохший хвостик, ровную, без повреждений поверхность. Наиболее вкусны плоды, имеющие вес от трех до пяти килограмм. Выбирая разрезанную тыкву, стоит обратить внимание на цвет мякоти – он должен быть насыщенным желтым или оранжевым. А семечки в такой тыкве спелые, полнотелые.

### С чем сочетается в гастрономии

Из тыквы можно приготовить десятки вкуснейших блюд: от десертов до мясных с соусами изысков и супов. И тут полезно знать, с чем желтобокая красавица сочетается:

**Специи:** мускатный орех, корица, черный перец, тмин, тимьян, восточные смеси.

**Крупы:** пшено, манка, рис, чечевица.

**Мясо:** говядина, баранина, телятина, курица.

**Молочные продукты:** твердые сыры, моцарелла, сливки.

**Овощи, фрукты, орехи:** лук, чеснок, картофель, морковь, яблоки, изюм, чернослив, грецкий орех.

### Рецепт супа от диетолога Саймона Риза

*«Тыквенный суп Саймона» стимулирует выработку аминокислот, которые улучшают память, активизируют работу мозга.*

#### Ингредиенты на 4 порции:

Свежая натертая тыква – 6 ст. л.

Говядина – 250 г

Картофель – 3 клубня

Лук – 1 большая головка

Морковь – 2 средних

Измельченная свежая петрушка – 2 ст. л.

Соль, перец – по вкусу.

Калорийность: 137,6 ккал

Разогреть на сковороде оливковое масло, быстро обжарить говядину, порезанную на мелкие кусочки.

Пассеровать лук. Лук и говядину переложить в кастрюлю. Добавить порезанную картошку, тыкву, морковь, петрушку. Долить 600 мл воды.

Варить на слабом огне в течение часа, постоянно помешивая.

В конце варки растереть суп ложкой. Посолить, поперчить. При желании присыпать белыми сухариками.



**МАРИЯ АРНАУТ**  
актриса,  
телеведущая

*К Новому году я с детства отношусь как к самому сказочному времени, когда исполняются все желания, и кругом царит атмосфера любви и счастья. Желаю, чтобы в вашей жизни никогда не заканчивалась сказка, чтобы в ней всегда присутствовали дорогие вам люди. С Новым годом!*



# КАЖДОЙ КОМНАТЕ ПО РАСТЕНИЮ

Ольга  
БЕЛЬСКАЯ

Новый год – время перемен. И, конечно, хочется, чтобы все они были к лучшему. К примеру, почему бы не устроить «переезд» подсохшей традесканции или сникшего фикуса? Пусть в новом году цветы радуют вас свежестью и силой. Поселите цветы там, где они проявят себя во всей красе и принесут максимум пользы для всех жителей дома.



**МИША МАЙЕР**  
певец

Как вы относитесь к зимним видам спорта? Что выбрали для себя?

Я очень люблю кататься на коньках, на лыжах в парке. Для меня это не просто спорт, это достойное времяпрепровождение. На коньках я обычно катаюсь на катке в Парке Горького. Он открыт со вторника по воскресенье. Действует прокат, можно купить электронный билет. В общем, все продумано и удобно. К тому же, качество льда отменное, а его толщина составляет 15 см, как у профессионального катка. Лыжи в этом плане, конечно, более демократичный вид спорта – билеты никуда покупать не надо, достаточно приобрести подходящее снаряжение в спортивном магазине и отправиться в парк по соседству получать удовольствие от процесса. Мне нравится, что в последние годы интерес к зимним видам спорта среди жителей столицы возрос: людям становится скучно проводить каникулы за столом и перед телевизором, и они отправляются в парки – на гулянья, с удовольствием посещают катки, да и лыжня в лесу никогда не пустует.

Для меня новогодняя ночь – самое волшебное время. По сути, все мы остаемся детьми и ждем чего-то необыкновенного.

Пусть в Новом 2017 году Вам сопутствует удача, и все ваши желания обязательно сбудутся. Праздник должен прийти в каждый дом! Мирного Вам неба, улыбок и хорошего настроения!

## Детская

**РАСТЕНИЯ ДЛЯ ДЕТСКОЙ:**  
цитрусовые, эвкалипт, лавр, мирт, бегония, герань, очиток, спатириллум, пеперомия.



Дети – активные создания. Поэтому не следует в детской размещать большие растения, ядовитые растения, растения с шипами и колючками, а также которые плохо переносят повреждения. В комнату ребенка лучше всего заселить что-то душевное и простое. Например, хлорофитум.

**ХЛОРОФИТУМ.** Нетребовательное и терпеливое растение, готовое простить хозяину многие ошибки в уходе.

**ПОЛЬЗА.** Этот милый полосатик, а также его зеленый собрат, увлажняют и очищают воздух от вредных микроорганизмов, включая формальдегид и другие тяжелые соединения. Всего один хлорофитум в состоянии за сутки очистить воздух на 10 кв.м.

**УХОД.** Может расти и на хорошо освещенных местах и в полутени. С единственной разницей, что полосатой команде требуется света больше. Температуры предпочитает умеренные, в пределах 18-23 градусов, но и отклонения в ту или иную сторону перенесет довольно неплохо. Хлорофитум влаголюбив. Летом его поливают обильно, давая почве просохнуть между поливами. Зимой полив уменьшают.

## Спальня

**РАСТЕНИЯ ДЛЯ СПАЛЬНИ:**  
спатириллум, каланхоэ, герань, бегония, сансевиерия, кактус, лавр.

Здесь по сути мы только спим. И хотя большинство растений по ночам также дышит кислородом, это количество настолько микроскопично, что ни о какой конкуренции с человеком речи не идет. Но есть индивиды, которые даже по ночам не останавливают производство кислорода.



**АЛОЕ.** Неприхотливый многолетник придется по вкусу людям основательным и практичным.

**ПОЛЬЗА.** В ночное время алоэ поглощает углекислый газ и выделяет кислород. Кроме того, почти полностью поглощает формальдегид, выделяемый мебелью из ДСП, а выделяемые фитонциды повысят иммунитет и физическую выносливость. Кстати, промытые листочки алоэ помогут при заживлении ран.

**УХОД.** Лучше всего разместить его на подоконнике, где достаточно света. Хорошо всего себя чувствует при 20-23 градусах летом и 10-15 градусов зимой. Поливают летом чаще, 1-2 раза в неделю, зимой можно свести до 1 раза. Некоторую засуху спокойно перенесет, а вот избыток воды может оказаться губительным.

## Кухня

**РАСТЕНИЯ ДЛЯ КУХНИ:**  
все цитрусовые деревья, кофейное дерево, декоративный перец, маранта, калатея, бальзамин.



Здесь уютно. На кухне всегда тепло и влажно, готовится еда, бурчит чайник. Такой милый коллектив придется по вкусу растениям влаголюбивым и плодоносящим.

**ЛИМОН.** Что может быть волшебнее и ароматнее свежесваренного чая с ломтиком только что сорванного лимона? Достаточно руку протянуть, и вуаля, лимон для утреннего чая готов.

**ПОЛЬЗА.** Эфирные масла растения выделяют в воздух большое количество целебных веществ. Они придают ощущение бодрости, улучшают работу мозга, ускоряют выздоровление, так как воздух рядом с деревцем практически стерилен – микробы прекращают размножение.

**УХОД.** Лимонное деревце нуждается в хорошем освещении, без прямых солнечных лучей. Для развития красивой кроны, растение периодически нужно поворачивать другим боком к свету. Оптимальной температурой считается 16-18 градусов для роста листы и 22-23 градуса для развития плодов. Полив регулярный, без пересыхания и намокания грунта.



## Из почты «Планеты здоровья»

### «Контрастный душ» для век

В преддверии новогодних праздников с радостью поделюсь с милыми дамами рецептом, который помогает избавиться от мешков под глазами. А также от покраснения и раздражения век. Проблема легко решат примочки из зеленого чая, теплой 1-2% борной кислоты или настоя ромашки. Отличным средством против эстетического недуга может стать настой листьев березы. Для него нужно взять 1 столовую ложку сухого сырья, залить 1 стаканом

кипятка, настоять полчаса, процедить. Примочки можно делать с помощью спонжей или ватных тампонов. Еще один прекрасный рецепт: одну чайную ложку листьев шалфея нужно залить 100 мл кипятка, настаивать под крышкой 30 минут, процедить. Затем 1/2 часть настоя охладить и вторую часть нагреть. Сначала нужно приложить к закрытым глазам и векам два тампона, смоченных в холодном настое, а через десять минут поменять их на горячие.



Держать еще 10 минут. Процедуру хорошо делать через день перед сном, после нее обильно смазывать кожу под глазами кремом для век.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор





# ЛЮБИМАЯ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

С января 2017 года –  
еще удобнее, еще интереснее, еще полезнее!

## В НОВОМ ФОРМАТЕ!

**ЖУРНАЛЬНЫЙ ФОРМАТ:**  
удобно положить в сумочку,  
взять с собой в транспорт,  
хранить дома любимые номера.

**32 СТРАНИЦЫ**  
полезной, достоверной  
и увлекательной информации

**ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПИСЕМ,** советов  
и рецептов от читателей

**ИСТОРИИ**  
преодоления и любви,  
милосердия и взаимовыручки

**СОВЕТЫ И КОНСУЛЬТАЦИИ**  
ведущих докторов  
и опытных психологов

**ТАЙНЫ**  
женской красоты, здоровья  
и хорошего самочувствия  
раскрывают  
наши эксперты.

**ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ**  
**МЕДИЦИНЫ**

**КОНКУРСЫ**

Сканворды и sudoku  
Логические задачи  
и головоломки

**Мы по-прежнему с вами,  
дорогие читатели!**

Мы готовы ответить на ваши вопросы,  
выслушать советы,  
рассказать о важном,  
поговорить об интересном.

Мы дорожим вашей дружбой  
и готовы радовать интересными  
и полезными материалами!



**ПЛАНЕТА** № 1 (25)  
16 января 2017 года  
**ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU  
**14**  
рублей \*  
\* Рекомендованная  
розничная цена

ПИСЬМА • СОВЕТЫ • НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ 16+

**ОСТЕОПОРОЗ:**  
**КОГДА СУСТАВЫ**  
СТАНОВЯТСЯ ХРУПКИМИ

**ПОЧЕМУ**  
**СО ВРЕМЕНЕМ**  
ГАСНУТ ЧУВСТВА

**КАКОЙ ЖИР**  
**ПОМОЖЕТ**  
**СТАТЬ СТРОЙНЕЕ**  
И МОЛОЖЕ

**10 ПРОДУКТОВ,**  
**КОТОРЫЕ НУЖНО**  
**ЕСТЬ ЗИМОЙ**



16+

✉ **Письмо в номер**

**ИМБИРЬ И МЁД ОТ ПРОСТУД**

Добрый день! Мне 65 лет, и за это время накопи-  
лось очень много полезных рецептов в семейной  
аптечке. Имбирь, лимон и мед – это не только очень  
полезно! Хочу рассказать, как в  
ощью имбиря и меда борются с  
и простудами.

Небольшой кусочек корня имбиря, примерно 2  
см, нужно очистить и натереть на мелкой терке и  
сложить в кружку. Прибавить ломтик лимона и хо-  
рошенько размять. Затем залить стаканом кипятка  
и накрыть кружку чем-нибудь, чтобы напиток насто-  
ялся. Через полчаса нужно добавить пару чайных  
ложечек меда, размешать и пить вместо чая.

Анна Смирнова, г. Королёв, Московская обл.



**Следующий номер  
в новом формате в продаже  
16 января 2017 года!**



# КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ГОЛОЛЁДА

«Шел, упал, очнулся – гипс!» – знакомая ситуация? Первая виновница зимних травм – это, безусловно, гололеда. Она возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется – на проезжей части и тротуарах.



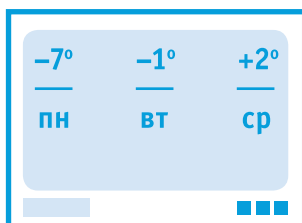
**ТАТЬЯНА ЕВТОДЕЕВА**

преподаватель высшей категории дисциплины «Медицина катастроф», профессионального цикла ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»

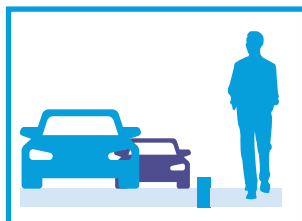
*Дорогие друзья!*

*Желаю Вам удачных, веселых и нетравматичных праздников! Будьте внимательны к себе и к окружающим, берегите себя и своих близких, не стесняйтесь оказать первую помощь прохожему, если он на ваших глазах получил травму, не считайте за труд вызвать «скорую», одевайтесь и обувайтесь по погоде, получайте от праздников радость и удовольствие!*

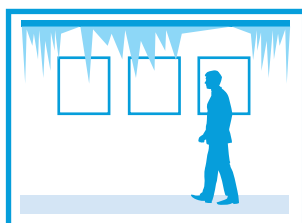
## Правила поведения на улице в гололёд



Следите за прогнозом погоды, читайте предупреждения о заморозке и гололеде, чтобы предпринять меры для обеспечения личной безопасности.



Прокладывайте свой маршрут подальше от проезжей части, обходите места с наклонной поверхностью.



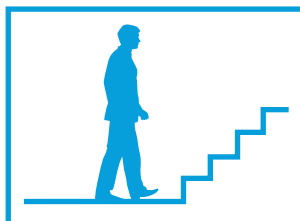
Не ходите близко к зданиям, на кровлях домов нередко образуются сосульки.

Переходите на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу. Помните, что тормозной путь автомобиля на обледенелой дороге гораздо длиннее, чем на сухом асфальте.

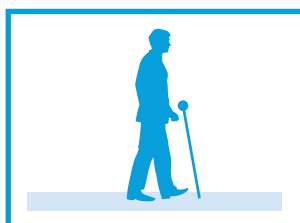
Подготовила Елена ВАСИЛЬЕВА



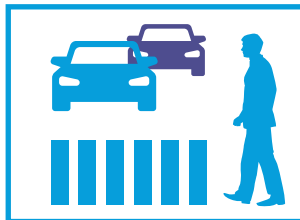
Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, чтобы не соскользнуть на проезжую часть.



Будьте осторожны на ступеньках. Если вам необходимо спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки.



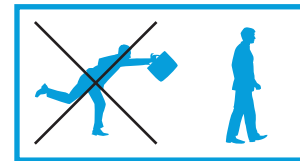
Не пренебрегайте тростью с резиновым наконечником.



Старайтесь не ходить на высоком каблуке, но избегайте и совсем плоской подошвы.



Надевайте нескользящую обувь с толстой подошвой и четким рельефом.



На скользкой дороге наступайте не на каблук, а на всю подошву, передвигаясь короткими шажками.



Внимательно смотрите туда, куда ставите ногу. Используйте возможность держаться за стены и поручни.

Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте (это снизит высоту падения) и наклонитесь в сторону (так как это делают хоккеисты). В момент падения постарайтесь сгруппироваться (прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи) и, перекатившись, смягчите удар о землю.

## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №1 от 9 января:

### МАЛИНОВАЯ ЭЛИТА

Среди сортов малины есть свои легенды, за которыми всегда охотятся садоводы. Эти кусты дают очень сладкие, сочные, ароматные ягоды. Какие сорта отечественной и зарубежной селекции входят в список «малиновой элиты», можно узнать из первого новогоднего номера «ДАЧИ».

### ПЕРЦЫ – ЛЮБИМЦЫ. БАКЛАЖАНЫ - УРОЖАЙНЫ

Выбирая семена перца и баклажана, хочется сразу получить гарантии, что эти сорта: первое – самые вкусные, второе – самые урожайные, третье – самые беспроблемные. Какие перцы и баклажаны соответствуют всем трем пунктам и стали любимыми, рассказывают огородники разных регионов страны.

### КОГДА МАРГАНЦОВКА БЕСПОЛЕЗНА

Протравливание семян марганцовкой перед посевом – наиболее простой и распространенный способ обеззараживания, и он достаточно эффективен. Однако марганцовка не дает гарантии избавления от болезней растений. Почему? Об этом вы узнаете из свежего номера «ДАЧИ».





# ДОРОГА К ХРАМУ

У каждого своя дорога к храму. Свой путь к Богу. Мы идём этой дорогой личными устремлениями и заботами, радостями и печалью, праздниками и буднями. В каждом из нас живут вера, надежда, любовь. Но также и сомнения в своих намерениях и поступках, искреннее желание узнать больше.



## Как узнать имя, данное при крещении?

Я начала ходить в церковь и столкнулась с тем, что не знаю имя, данное мне при крещении. Крестила меня прабабушка, в советское время, нелегально. И только она знала, какое имя мне было дано при крещении. Прабабушки давно нет в живых. Хочу сходить на исповедь, но не знаю, какое имя назвать священнику. Как быть?

**Эльвира**

В вашей ситуации два выхода. Один – съездить в храм, где совершалось Таинство крещения и попросить посмотреть, как записали вас в регистрационных книгах за этот год. Однако, я предполагаю, что сделать это весьма проблематично. Второй вариант простой и вполне по силам: надо подойти к священнику той церкви, которую посещаете. Объяснить ситуацию и попросить провести чин наречения именем. С тем именем и будете приходить в храм на исповедь.

## Как правильно спать православному?

Подруга говорит, что кровать должна стоять дома обязательно с востока на запад. А подушка на ней – обязательно лежать на востоке, мол, так устроен храм (алтарная часть на востоке). И православные должны так спать. Более того, она утверждает, если спать иначе, то удача может обойти тебя стороной. Так ли это? Подскажите, как правильно должен спать христианин.

**Ирина Костина, Московская обл.**

Спите как вам удобно. Никаких канонических постановлений по поводу расположения спящего в православной церкви нет. Так что и кровать в помещении располагайте так, как вам нравится. Рассуждения вашей подруги – не больше, чем предвзвешенные догадки. И не стоит на них обращать внимания. Дарованная вам жизнь – это само по себе чудо. Господь любит всех нас одинаково.

## Какие татуировки разрешаются?

Знаю, что Православная Церковь не одобряет татуировки. А если это будет изображение распятия или надпись «Спаси и сохрани»?

**Дмитрий, г. Пермь**

Какими бы ни были татуировки – православный христианин их не должен допускать. Этому нас учит Священное писание. В нём сказано: «Не делайте нарезов на теле вашем и не накалывайте на себе письмен. Я Господь Бог ваш» (Левит 19:28).

## Когда можно крестить ребёнка?

Собираемся окрестить внука. Сноха говорит, что в Пост не крестят, мол, давайте после праздника Рождества Христова. Я-то не против, но соседка-подружка ввергла меня в сомнения: сказала, что вроде как раз после рождества неделю (а она как раз после рождества) не крестят. И как нам быть?

**Екатерина Семеновна, г. Троицк**

Крестить ребенка или взрослого можно в любой церковный праздник и день года. Здесь богослужебный устав не налагает никаких ограничений. Проблема с проведением крестин может возникнуть только из-за того, что в дни больших праздников многие священнослужители обычно очень заняты. То есть просто прийти в храм, где вы собираетесь крестить ребенка, и обговорить со священнослужителем дату и время совершения Таинства крещения.

## Можно ли лечиться иглоукальванием?

Лечащий врач назначил мне курс иглоукальвания. А я сомневаюсь, как быть: вроде иглотерапия – восточное верование, связанное с их философией. Как мне быть?

**Наталья Н.**

Человек должен прислушиваться к мнению врачей. (Хотя бы потому, что Господь сделал так, чтобы они были в нашей жизни и помогали нам справиться с болезнями и физическими недугами). Иглоукальвание – это воздействие на нервные окончания, чтобы стимулировалась работа лимфатической и кровеносной систем. То есть это лечебный процесс – процесс физиологический. Он самостоятельный и не связан с какими-либо духовными практиками. Тем более, если эту процедуру будет проводить врач в поликлинике, а не какой-либо целитель-исцелитель с помощью приговоров и заговоров.

## Серьги, чтобы лучше видеть?

Говорят, что если проколоть уши и вставить золотые серёжки, то зрение улучшится. Хочу проколоть уши. Не будет ли это грехом, ведь православие воспринимает пирсинг как грех. Надо ли рисовать на месте дырочки крестик? Надо ли освятить серёжки?

**Татьяна Васильева, г. Воскресенск**

Считается, что когда человек делает пирсинг, он калечит свое тело, оскверняет его. А вот к прокалыванию ушей в православном обществе относятся терпимо. Никаких крестиков рисовать на ушах не стоит, как и освящать серёжки.

## Можно ли гадать на Святки?

Хотела с соседками погадать на внуков. А мне дочь сказала, что это грех. Но ведь в старину же гадали на святки! Или дочь всё-таки права?

**Алина Павлова, г. Самара**

Да ваша дочь права. Гадание – это грех. По простой причине: человек устроен так, что нам никогда не узнать и не предугадать промысел Божий. Мы свободны в своих поступках, и надо жить каждым днем. А не отложенной на потом жизнью, стараясь заглянуть в своё (или чужое) будущее, узнать его. Нельзя пытаться знать промысел Божий. Но и сейчас и в прежние времена находятся и находились и те люди не твёрдые верой своей, которые поддавались этим греховным соблазнам. Впрочем, раньше, пожалуй, люди были всё же более благоговейными. При всех своих языческих пережитках, типа гадания на святках или сжигания чучела масленицы весной, они вряд ли бы стали, как это сейчас у многих принято, рядом с иконой Спасителя вешать календарь с языческим изображением обезьяны или петуха.

Редакция благодарит священника Дмитрия Фетисова за помощь в подготовке публикации.

**СВОИ ВОПРОСЫ ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:  
115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15  
e-mail: pz@kardos.ru**



Участнице нашего марафона здоровья, Екатерине из Екатеринбурга, есть чем гордиться: минус 37 кг за 3 года. К этому результату ее привела не столько упорство и целеустремленность, сколько выработка своего, мягкого подхода к построению тела, основанного на тщательном анализе ошибок и достижений.

### Секрет успеха

«Успех в таком продолжительном деле, как похудение, оздоровление, накачка мышц, учебная или трудовая деятельность, приходит только в том случае, если мы обращаем все внимание на процесс, а не результат», – уверена Екатерина. Она проверила на себе – появится удовольствие от процесса, тогда и польза станет очевидной, и мотивация повысится, и отдача еще больше вырастет.

### Мощный толчок

Склонность к полноте у меня с детства. С какими-то жестокими, бестолковыми диетами я немного худела, но вес тут же набирался обратно. А убедить себя, что «такая генетика», и ничего не поделаешь, проще простого. Так вот и оказалась на весах цифра 97, и это всего-то в 25 лет! Я боролась с весом, но вяло – так у меня и прыгали туда-сюда 2–3 килограмма.

Случилось на первый взгляд незначительное событие, которое в принципе перевернуло все. Я пошла покупать купальник, посмотрела на себя в зеркало в полный рост и чуть не упала прямо там, в магазине, мне захотелось плакать, честно! Именно тогда меня как стукнули по голове, и я решила худеть. И начала прямо с середины дня, с середины недели!

Диета у меня была неправильная, спорт шел крайне тяжело, но как-то я все это вытерпела, скинула 15 кг и притормозила. Такого веса, 79 кг, у меня в сознательной жизни никогда не было! И я перестала прилагать уси-

# Екатерина из Екатеринбурга: Минус 37 кг за 3 года



Такой я было «до»



Мне пришлось обновлять гардероб



Муж всегда мечтал обо мне стройной

лия, решила, что дальше мне уже не похудеть.

И все-таки в 2013 году я сделала новую, уже третью, попытку. Я вступила в интернет-сообщество, где нужно отчитываться о своих успехах и неудачах – а когда другие люди тебя подбадривают, то уже не бросишь похудение просто так.

Сегодня мой вес 59,8 кг. Я уже решила, что дальше именно худеть диетами я не буду, теперь буду налегать на физнагрузки, подтягиваться, качать мышцы, повышать эластичность и упругость кожи, ну и питаться правильно.

### Муж рад, мама в шоке

Выяснила у мужа, что он просто в восторге и счастлив, что я не просто взялась за себя, а что мне это самой нравится. Оказалось, что с самого начала наших отношений он мечтал о том, чтоб я скинула пару десятков ки-

лограммчиков, только ничего мне не говорил, чтобы не расстраивать.

Маме непривычно видеть меня такой худенькой. Она, кстати, не верила, что у меня получится, твердила, что ноги так и останутся толстыми, потому что такой тип фигуры.

### Принципы питания

Чтобы худеть, надо есть. Кушать необходимо часто, 5–6 раз в день, но маленькими порциями, таким образом вы разгоните ваш обмен веществ и не будете ходить голодными.

**Питьевой режим.** Чтобы улучшить обмен веществ, необходимо пить воду, в день нужно выпивать 30–40 мл на 1 кг веса, то есть если вы весите 70 кг, необходимо выпивать 2–2,5 л воды.

**Что кушать и когда.** В идеале должно быть 3 полноценных приема пищи (200–250 г) и 2–3 перекуса между ними (100–150 г). Углеводы я переношу в первую половину дня, а

### Медово-горчичное обертывание

Смешать сухую горчицу, теплую воду около 40°C и мед по 3 столовых ложки, добавить 1,5–2 чайных ложки сахара, все это перемешать и намазать на себя, завернуть в пленку и полежать под одеялом 40–60 минут, смыть. Потом можно нанести любой антицеллюлитный крем. Курс 10–15 процедур, через день.

во второй половине ем только белок и овощи. Последний прием пищи должен быть за 3–4 часа до сна.

### Обертывание

Обертывания я делаю для улучшения состояния кожи, лимфодренажа и, конечно, для борьбы с целлюлитом. Перед любым обертыванием я всегда трусь скрабом и массирую щеткой.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

### «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»

115088, г. Москва,  
ул. Угрешская,  
2, стр. 15  
pz@kardos.ru

Если у вас уже есть положительный опыт, как у нашей сегодняшней героини, поделитесь с нами!

### Вслед за советами Екатерины и мы предлагаем несколько полезных наблюдений от наших читателей, которые стоит взять на вооружение

Не забывайте о губах. Во время чистки зубов, слегка пройдитесь щеткой и по губам. Омертвевшие частички отшелушатся, а ментол пасты улучшит кровообращение.

Валентина Кирова,  
г. Рязань



Не выкидывайте чайные пакетики после чаепития. Их можно использовать в качестве примочек от припухлости век или кинуть в тазик с горячей водой и пропарить в ней ноги. Пяточки после такой процедуры становятся мягкими. Не забудьте после процедуры намазать пяточки жирным кремом. Эффект салонного педикюра обеспечен.

Мария Розумнова,  
г. Раменское



Избавиться от нежелательных волос в течение 1 недели можно! Нужно 2 ст. ложки кофейной гущи смешать с 1 ч. ложкой соды, которая усиливает свойства кофе в разрушении волосных фолликул! Наносить на проблемные зоны ежедневно. Выдерживать 15–20 минут, смыть теплой водой. Уже через несколько дней вы заметите эффект.

Карина Игнатова,  
г. Вологда



**Собака — очень необычное создание; она никогда не пристает с расспросами, какое у тебя настроение, ее не интересует, богат ты или беден, глуп или умен, грешник или святой. Ты ее друг. Ей этого достаточно.**

Дж. К. Джером

### С другом на лыжах

Уважаемая редакция! Мне 67 лет. Живу один. Дети живут далеко и навещают редко. Пенсия маленькая. На нее одну долго не протянешь. Да еще болезни стали одолевать. Доктора эти сроду навывписывают таблеток. А денег где набраться? Стал подрабатывать сторожем. День, ночь и два дня дома. Из развлечений только телевизор. Да еще соседка расскажет все последние новости, которые по телевизору не вещают — про всех в нашей стране знает. Вот так я и жил последние лет пять.

В одну зиму морозы выдались лютые. До минус 35 доходило. Смена моя закончилась, и я пошел домой. Подошел к остановке. Там щенок сидит весь трясется. «Эх, бедолага», — думаю. Подошел автобус. Я зашел, и щенок за мной. Кондуктор к нам подошла. «Опять он! Василий, останови! Опять безбилетник мохнатый прибился!» «Часто катается?» — спрашиваю. «Да, нет, как-то раз также прибился. Выкинули. А он снова катается. И откуда он такой взялся? Все собаки по подвалам прячутся в такие морозы, а этот автобус полюбил».

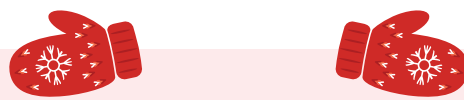


Я смотрю на эту псину. А он буквально врос в теплый обогреватель автобуса. И до того его жалко стало. Какая жизнь у него некультяпистая, собачья. Один-единешенек на всем белом свете. Почти как я. И как он такой маленький умудрился в автобус забраться? Дай, думаю, заберу с собой, авось вместе веселее будет. Дома накормил его сосиской и вареным яйцом. Он поел, там и уснул. Вот уж два года прошло с тех пор. Тишка вырос и теперь составляет мне компанию. Я даже на лыжах с ним стал кататься. Нашел в кладовке старые лыжи. И катаюсь потихоньку в выходной. А Тишка рядом бежит. И здоровье получше стало. И телевизор по вечерам смотрим мы с Тишкой вместе.

Павел Карлович, Ярославская обл.

**Любовь много искренней, когда порождается не страстью, а симпатией; и она не оставляет ран.**

Лоренс Даррелл



в закрученный вихор у него на лбу, который с такой же усмешкой выбивался из-под остальных волос. Я не находила, что ответить и молчала. Мне нравился Петя. Мне нравилось вязать. А вязанье с Петей никак не связывалось. К тому же жили мы с мамой небогато. И вязаные вещи, когда продавались, были нам неплохим подспорьем.

У меня самой были только одни варежки, которые я носила из года в год. Даже местами их приходилось аккуратно штопать. Прошло несколько лет. Я выросла. Семья с Петей от нас съехала. И вот как-то в декабрьский морозный вечер в дверь позвонили. Я открыла дверь, на пороге стоял незнакомый молодой человек с непослушным насмешливым вихром на лбу и протягивал мне новые вязаные варежки.

— Привет! Это тебе! Угостишь меня чаем?

Полина Е., г. Луга

### Варежки в подарок

Я всю жизнь вязала. С самых малых лет. Мы жили в квартире с подселением, и мальчишка Петя, который жил со своими родителями, всегда надо мной подтрунивал, что я, как бабка старая, с клубочком и постоянно со спицами. Я смущалась. Петя мне сильно нравился. Я не могла смотреть ему в глаза. Всегда упиралась

### Вера в чудо!

Как же я люблю мандарины! Меня с самого детства приводили в восторг эти яркие оранжевые мячики. Их аромат, вкус, яркость. Помню, были трудные девяностые. Я уже сама мама. Хотелось порадовать детей новогодним лакомством, а достать не смогла. С ног сбилась: тут закончились, там и не привозили, здесь только по записи. Эх! Еду домой на троллейбусе, грущу. Мороз страшный, окна замерзли. Я приложила ладошку к стеклу и смотрю в образовавшийся от тепла руки пятячок. Глядь, а на остановке Дед Мороз. Вот прямо настоящий. И седая борода своя, до самой груди, и валенки, и здоровенные рукавицы. Только на голове пыжиковая ушанка, вместо шубы дубленка, а в руках не мешок, а дипломат. Но такой колоритный, ну натурально «замаскировавшийся» под обычного прохожего Дед Мороз. Троллейбус остановился, и мужчина ловко запрыгивает на подножку. Я смотрю во все глаза. Знаю, что неприлично, а поделаться ничего не

**Подлинные чудеса не шумны, а самые важные события очень просты.**

Антуан де Сент-Экзюпери

могу. Кажется, даже рот от удивления открыла. А мужчина раз, и подмигнул мне. Я глупо заулыбалась. И тут он открывает свой дипломат и достает кулек... мандаринов.

— С Новым годом! — Говорит он мне и протягивает заветное лакомство.

Я отказываюсь, а он сует.

— Новый год же, берите, мне приятно сделать подарок.

Словом, в тот далекий 93-й у нас на столе благоухали мандарины. А я с тех пор верю в Новогоднего Деда. И пусть мне уже пятьдесят с хвостиком. Верю, и все тут.

Римма Усманова, г. Подольск

**Любовь преодолагает всё.**

Вергилий Публий Марон

### Моряк на Новый год

Здравствуй! Говорят, что, если в новогоднюю ночь под бой курантов загадать свое самое заветное желание, оно непременно сбудется. С самого детства я засматривалась фильмами о путешественниках и моряках. Думала: вот они, настоящие мужчины — смелые и отважные. И знаете, всегда лелеяла мечту, что, когда я вырасту, обязательно стану женой моряка. Море, солнце, моряк.

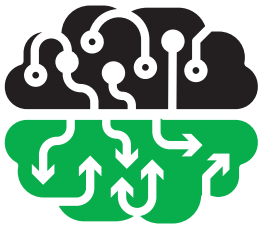
В общем, в очередной новый год я загадала свою мечту. А уже летом моя подруга познакомила меня со своим одноклассником. Моряком, который приехал в отпуск к родителям. Мы с первого взгляда понравились друг дру-



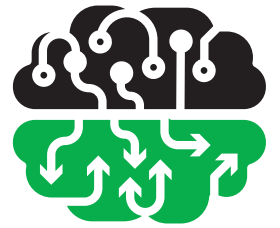
гу. Были цветы, романтические встречи, прогулки под луной. Но замуж я за него тогда не вышла. Он оказался моряком северного моря, а я тепло люблю. Море, холод и снег почти круглый год. Ну, какая нормальная девушка будет об этом мечтать?!

Сегодня мне 56, и я живу в Москве со своим мужем Мишей. Тем самым моряком, который некогда растопил мое сердце своей любовью и увез в Мурманск. Мы прожили в городе за полярным кругом более двадцати лет, и мне нигде не было так тепло, как рядом с моим любимым. Какие бы бури и метели ни бушевали вокруг.

Тамара Вознесенская, г. Москва



# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ЛОГИКУ



## ТЕСТ «КИТАЙСКИЙ ГОРОСКОП» ИЛИ «ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ»

### Интерпретация

**1** Расположите этих животных в произвольном порядке, как вам больше захочется:

**БЫК • КОЗА  
ОВЦА • ЛОШАДЬ  
ПЕТУХ • СВИНЬЯ**

*Подсознательно вы расставили по значимости ваши жизненные приоритеты в данный момент. Ваши ответы подскажут вам, как достичь гармонии в жизни, чего не хватает, а где требуется больше вашего внимания.*

**БЫК** – материальная сфера: деньги, сбережения, вещи, недвижимая; **КОЗА** – внутренний мир: душа и разум, творческое начало, развитие личности; **ОВЦА** – отношения с людьми: потребность в любви и дружбе, чувстве защищенности и нужности;

**ЛОШАДЬ** – рутинная работа: домашнее хозяйство, карьера, служебные обязанности, учеба; **ПЕТУХ** – здоровье и внешний вид: самочувствие и впечатление, которое вы производите на окружающих; **СВИНЬЯ** – семья: успехи и проблемы родных, забота, добрые отношения.

**2** Допишите к каждому слову прилагательное, которое с ним ассоциируется:

**СОБАКА • КРЫСА  
КОТ • ЗМЕЯ  
ТИГР • ДРАКОН**

*Проанализируйте ваши ассоциации, имея в виду, что:*

**СОБАКА** символизирует верных друзей, партнеров, коллег; **КРЫСА** подскажет, как вы воспринимаете своих врагов; **КОТ** наведет на мысль, что вы ждете от своего любовного партнера;

**ЗМЕЯ** обозначает ваше начальство, педагога, наставника, авторитетного для вас человека; **ТИГР** покажет вам уровень стресса (чем негативнее ассоциация, тем стресс выше); **ДРАКОН** раскроет тайну, как вы относитесь к самому себе.

**3** Вспомните 5 значимых для вас людей. Для каждого выберите один из этих цветов:

**ОРАНЖЕВЫЙ  
ЖЕЛТЫЙ • ЗЕЛЕНый  
СИНИЙ • ФИОЛЕТОВЫЙ**

*Ваше подсознание воспринимает близких людей по-разному. И цвета, что вы выбрали для них, неслучайны:*

**ОРАНЖЕВЫЙ** – этот человек пробуждает в вас чувственность, в его присутствии вы становитесь более мужественным/женственной; **ЖЕЛТЫЙ** – вас связывают материальные вопросы, вопросы пищи, здоровья и простых радостей;

**ЗЕЛЕНый** – это чистая, альтруистичная, родственная любовь; **СИНИЙ** – вы соединены с этим человеком на ментальном уровне, у вас глубокое взаимное уважение; **ФИОЛЕТОВЫЙ** – у вас духовная связь, из которой нужно извлечь урок смирения, принятия и доброты.

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### ЗДОРОВЬЕ

**МЕДИЦИНСКИЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР**  
**➔ ПОМОЩЬ  
ПРИ ЗАПОЯХ  
БЫСТРО  
ЭФФЕКТИВНО**  
Москва и МО  
**24  
часа**  
**(495) 221-11-03**  
ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-002231 от 04.11.2004 г.  
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**Поликлиника «Венера-Центр»**  
Прием ведут сотрудники кафедр РУДН:  
дерматолог, косметолог, уролог, гинеколог  
**Первичная консультация КОСМЕТОЛОГА бесплатная**  
Удаление папиллом, биоревитализация, мезотерапия,  
ботокс, коррекция губ, плазмалифтинг  
Адрес: г. Москва, ул. Короленко, д. 2 (м. Сокольники)  
8(495)964-31-46  
запись на сайте WWW.VENERA-CENTER.RU  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

### ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ **8-985-766-50-48** Срубные бани пятистенки (Псков) из неоцилиндрованной сосны. Доставка и сборка входит в цену. Рубка в «лапу». От 95 т.р. Размер: 3х4, 3х5, 3х6, 4х6, 5х6, 6х6. Различная комплектация. [www.srubbani-vam.ru](http://www.srubbani-vam.ru)

### АНТИКВАРИАТ

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

### ТРАНСПОРТ

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

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

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

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ  
ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ»**  
☎ **8-495-792-47-73**,  
м. «Кожуховская»

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

**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 2017 ГОД

**Овен**

20 марта — 19 апреля

В начале года Овны могут набрать несколько лишних килограммов, причем незаметно для самих себя. Некоторые представители знака вообще обнаружат лишние сантиметры на талии только с наступлением тепла, когда будут доставать из шкафов летний гардероб. Чтобы избежать этой досадной неприятности, звезды рекомендуют Овнам заниматься спортом. Если вместе с Новым годом в вашу жизнь придет физкультура, вам удастся избежать проблем не только с лишним весом, но и со здоровьем в целом.

**Телец**

20 апреля — 20 мая

Главное для Тельцов в наступающем году – одеваться по погоде. Если не соблюдать это правило, можно познакомиться с частыми простудами и недомоганиями, вызванными переохлаждением. Не следует одеваться слишком легко, но не стоит и кутаться, так как вспотевшее тело переохлаждается быстрее. Звезды рекомендуют Тельцам освоить практики закаливания организма, хотя бы самые простые – контрастный душ по утрам. Пользы эта процедура принесет столько, что к врачам не придется обращаться вовсе.

**Близнецы**

21 мая — 20 июня

Близнецы могут не волноваться за свое здоровье, их ожидает спокойный и приятный в этом плане год. Однако хорошее самочувствие само собой ниоткуда не возьмется, его следует поддерживать подвижным образом жизни, сбалансированным питанием, отсутствием стрессов. Кстати, это для представителей знака в наступающем году самое главное – избегать излишних тревожностей. Летом Близнецам рекомендуется как можно чаще купаться в естественных водоемах – в море, реке, озере.

**Рак**

21 июня — 22 июля

Раки, имеющие хронические заболевания, должны отнестись к своему здоровью со всем вниманием – весной возможно обострение. Поэтому лучше заранее принять меры профилактики и при малейшем недомогании обращаться к врачу, даже если недомогание не связано с основным заболеванием. В случае своевременного обращения к специалисту представителям знака удастся не только избежать обострений, но и, возможно, распрощаться с болезнью окончательно. Год отлично подходит для спорта и закаливания.

**Лев**

23 июля — 22 августа

Львы будут так обеспокоены своей карьерой, что это может не лучшим образом сказаться на их здоровье. Необходимо следить за собой и не откладывать «на потом» избавление от болячек, кажущихся мелкими. Особенно важно беречь душевное равновесие, для чего звезды рекомендуют представителям знака заняться восточными практиками – йогой, гимнастикой цигун и дыхательной гимнастикой. Также благотворно скажется на состоянии здоровья новая диета – например, вегетарианство или соблюдение постов.

**Дева**

23 августа — 22 сентября

Опасный период для Дев – конец лета, когда возможны серьезные семейные конфликты. Ссоры и скандалы изматывают организм и не способствуют здоровью. Однако у представителей знака есть хороший шанс избежать этих неприятностей. Достаточно запланировать на это время отпуск и провести его возле теплого моря. Если к тому времени конфликт в семье уже назреет, лучше отдохнуть порознь. Встреча в этом случае будет теплой и нежной, ссора позабудется. И неплохо бы почаще радовать себя мелочами.

**Весы**

23 сентября — 22 октября

Весы могут в течение года ощутить проблемы с ЖКТ. Поэтому им следует обращать самое пристальное внимание на собственное пищеварение и все, что с ним связано. Пища должна быть свежей и качественной: не забывайте, покупая продукты, смотреть на срок их хранения. Очень желательно соблюдать режим дня и питаться в одно и то же время, а также не переедать, особенно по вечерам. От плотного ужина лучше вообще отказаться в пользу легких салатов из свежих овощей или нежирных кисломолочных продуктов.

**Скорпион**

23 октября — 21 ноября

Скорпионы будут подвержены частым переменам настроения, что может их серьезно утомлять. Им звезды рекомендуют в течение всего года избегать больших и шумных компаний, больше заниматься собой и общаться с приятными людьми. Для гармонизации внутреннего пространства представителям знака полезны бассейн, массаж, йога. Особенно хорошо скажутся на самочувствии Скорпионов долгие прогулки среди деревьев – в парке, сквере или лесу. Летом им просто необходимо как можно чаще выезжать за город.

**Стрелец**

22 ноября — 21 декабря

Стрельцы будут так поглощены личной жизнью, что о своем здоровье позабудут совсем. На это есть объективные причины: их организм обладает достаточным запасом прочности. Однако к концу года этот запас может значительно истощиться, и результат Стрельцам не понравится – это могут быть и лишние килограммы, и проблемы с ЖКТ. Поэтому даже в личной жизни не стоит забывать о здоровье и правильном питании. А совместные занятия спортом послужат укреплению не только здоровья, но и романтических отношений.

**Козерог**

22 декабря — 20 января

Козерогам год Огненного Петуха сулит много перемен как в личной жизни, так и в карьере. Несмотря на то, что перемены ожидаются исключительно радостные, здоровью придется уделить значительное время. Бурные эмоции, даже положительные, это тоже стресс, и потому за всеми жизненными перипетиями не стоит забывать о правильном и полноценном питании, о занятиях спортом, хорошем отдыхе. В целом итогами года представители знака будут очень довольны, в том числе – и своим здоровьем.

**Водолей**

21 января — 18 февраля

Водолею ожидается год, полный волнений и переживаний. Не всегда они будут радостными, но даже большие неприятности в итоге принесут положительные результаты. Чтобы обрести душевное равновесие, звезды рекомендуют представителям знака как можно больше бывать наедине с природой и не затягивать с обращением к врачу в случае необходимости. Поводов для обращений будет немного, при своевременной помощи никаких осложнений они не вызовут. Водолеям стоит обратить свое внимание на соки.

**Рыбы**

19 февраля — 19 марта

Рыбам внезапно захочется экспериментов, но по крайней мере до осени лучше не пробовать новые диеты и аккуратнее относиться к народной медицине. Звезды рекомендуют представителям знака полностью отказаться от фастфуда и, если уж совсем не терпится что-то изменить, сделать упор на свежие овощи и фрукты. Желательно также полностью отказаться от алкоголя, чтобы к концу года не появились проблемы с печенью. При соблюдении рекомендаций астролога год для Рыб пролетит легко и беззаботно.

«Планета здоровья. Pressa.ru»  
Издано зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г.  
Подписной индекс П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)

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

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

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

№ 23. Дата выхода в свет 19.12.2016 г.  
Подписано в печать 14.12.2016 г.  
Номер заказа – 4151  
Время подписания в печать по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Отпечатано в типографии  
ЗАО «Прайм Принт Москва»,  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,  
Лихачевский пр-д, д. 58  
Тираж 148 300 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 14 рублей  
Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock  
Сайт газеты [kardos.media](http://kardos.media)

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



Крем, чтобы кожу снимать	Зеленые "веснушки" на пруду	Вожьдунгетель	Широкая сборчатая верхняя рубаха	К нему приписывают корабли	Духовный ментор индуса	Пернатая "соратница" полуночников	Воздействие гипнозом на психику	Маленькая рифмовка	Наградной марш	Угрозы разглашения компромата	Трилистник в руке святого Патрика	"Распознаватель" щелочи и кислоты	Трос, чтобы не падали за борт	Смола от растений	Соляной "памятник" жене Лота																																																																																																																																																																																																																		
Набросок будущих декораций	Оцепенение от ужаса				Венец для Мисс Очарование					Кровать в царской опочивальне	Подводка в хвосте полка	"Табу" для вегетарианца																																																																																																																																																																																																																					
"Перелом" книжного листа			Столовый прибор			Рынок в конце забега	Плохое вино или хороший маринад	Им пахали встарь		Котлета после супа				Позорное бегство	Объявление о спектакле																																																																																																																																																																																																																		
Ручается за должника	"Каменный хребет" Чили	Аж ... захватывает от восторга!	В них бывают форточки	Порода с ценным содержанием	Предвещает просыпанная соль					"В ... катилось лето" (Маяковский)	Ломкость на снегу	Родина близнецов-неразлучников	"Родной" вулкан на Курилах																																																																																																																																																																																																																				
"Балалайка", что слышна на ранчо				"Пика" над мангалом	И жук, и сом, и гусар			Его бережет минута		Процентная ставка молока	Сиамский близнец Европы		"Есть только ... за него и держись"	"Конопущики" на сушке	Французский физик ... Люссак																																																																																																																																																																																																																		
Взмет ружья стрелком	Восточное предприятие общ. питания	"Туманное и седое" время из романа	"Черепаший" темп в нотах	Рядовой с морской походкой	Дочь Бориса, экс-жена Филиппа	Французский астроном Пьер Симон ...						Советник посла по культуре																																																																																																																																																																																																																					
	Продажа годовой продукции			Сумка купца, полная денег				Отправляющийся в первый рейс юнга		"Маковка тыковки"			Мальчик с замороженным сердцем																																																																																																																																																																																																																				
			Кошка из семейства четырехколесных			Долина, лишенная косогоров	Маневр торпеды	Придуман стилистом	"Мегаавоська" рыбаков	<p><b>Тренируем смекалку, омолаживаем мозг, повышаем сообразительность</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td>Д</td><td>Ж</td><td>Л</td><td>Н</td><td>С</td><td>Р</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Р</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td></tr> <tr><td>Л</td><td>О</td><td>Д</td><td>О</td><td>Н</td><td>О</td><td>Л</td><td>Т</td><td>А</td><td>М</td><td>И</td><td>Л</td><td>К</td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td>А</td><td>В</td><td>Р</td><td>Л</td><td>Р</td><td>Е</td><td>Т</td><td>Н</td><td>Л</td><td>Л</td><td>У</td><td>И</td><td></td></tr> <tr><td>Л</td><td>М</td><td>Е</td><td>Л</td><td>А</td><td>В</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Л</td><td>О</td><td>Ж</td><td>Э</td><td>И</td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>Н</td><td>И</td><td>Ш</td><td>О</td><td>Л</td><td>О</td><td>Д</td><td>Р</td><td>Р</td><td>Т</td><td>С</td><td>Б</td><td>Р</td></tr> <tr><td>С</td><td></td><td></td><td>Л</td><td>А</td><td>К</td><td>А</td><td>Н</td><td>А</td><td>Х</td><td>Л</td><td>Д</td><td>В</td><td></td></tr> <tr><td>И</td><td>А</td><td>К</td><td>В</td><td>М</td><td>Е</td><td>Т</td><td>Р</td><td>С</td><td>О</td><td>С</td><td>А</td><td>Т</td><td>В</td></tr> <tr><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Т</td><td>А</td><td>С</td><td>Л</td><td>А</td><td>П</td><td>Л</td><td>Р</td><td>Е</td><td>К</td><td>Н</td></tr> <tr><td>Г</td><td>И</td><td>М</td><td>В</td><td>И</td><td>Э</td><td>В</td><td>Ю</td><td>Ч</td><td>А</td><td>С</td><td>У</td><td>О</td><td>Ж</td></tr> <tr><td>Ф</td><td>Р</td><td>С</td><td>Т</td><td>О</td><td>Н</td><td>Р</td><td>Ж</td><td>И</td><td>Р</td><td>Л</td><td>М</td><td>Ш</td><td>А</td></tr> <tr><td>П</td><td>Р</td><td>А</td><td>Д</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>С</td><td>О</td><td>Р</td><td>А</td><td>Н</td><td>Т</td></tr> <tr><td>О</td><td>Л</td><td>Р</td><td>О</td><td>Е</td><td>В</td><td>Т</td><td>О</td><td>Р</td><td>Т</td><td>И</td><td>В</td><td>Л</td><td>А</td></tr> <tr><td>Л</td><td>С</td><td>В</td><td>Р</td><td>Е</td><td>И</td><td>Е</td><td>Н</td><td>Ш</td><td>Л</td><td>В</td><td>Р</td><td>Л</td><td>С</td></tr> <tr><td>Т</td><td>А</td><td>Е</td><td>А</td><td>Ж</td><td>О</td><td>Л</td><td>А</td><td>Л</td><td>О</td><td>Э</td><td>У</td><td>Л</td><td>В</td></tr> <tr><td>С</td><td>У</td><td>М</td><td>К</td><td>Л</td><td>А</td><td>К</td><td>О</td><td>К</td><td>Ш</td><td>Т</td><td>С</td><td>Г</td><td>С</td></tr> </table>						А	Д	Ж	Л	Н	С	Р	Л	Е	Р	Р	А	В	А	Л	О	Д	О	Н	О	Л	Т	А	М	И	Л	К		В	А	В	Р	Л	Р	Е	Т	Н	Л	Л	У	И		Л	М	Е	Л	А	В	Ш	А	Л	О	Ж	Э	И		А	Н	И	Ш	О	Л	О	Д	Р	Р	Т	С	Б	Р	С			Л	А	К	А	Н	А	Х	Л	Д	В		И	А	К	В	М	Е	Т	Р	С	О	С	А	Т	В	Е	Ш	А	Т	А	С	Л	А	П	Л	Р	Е	К	Н	Г	И	М	В	И	Э	В	Ю	Ч	А	С	У	О	Ж	Ф	Р	С	Т	О	Н	Р	Ж	И	Р	Л	М	Ш	А	П	Р	А	Д	Р	А	В	А	С	О	Р	А	Н	Т	О	Л	Р	О	Е	В	Т	О	Р	Т	И	В	Л	А	Л	С	В	Р	Е	И	Е	Н	Ш	Л	В	Р	Л	С	Т	А	Е	А	Ж	О	Л	А	Л	О	Э	У	Л	В	С	У	М	К	Л	А	К	О	К	Ш	Т	С	Г	С
А	Д	Ж	Л	Н	С	Р	Л	Е	Р							Р	А	В	А																																																																																																																																																																																																														
Л	О	Д	О	Н	О	Л	Т	А	М							И	Л	К																																																																																																																																																																																																															
В	А	В	Р	Л	Р	Е	Т	Н	Л							Л	У	И																																																																																																																																																																																																															
Л	М	Е	Л	А	В	Ш	А	Л	О							Ж	Э	И																																																																																																																																																																																																															
А	Н	И	Ш	О	Л	О	Д	Р	Р							Т	С	Б	Р																																																																																																																																																																																																														
С			Л	А	К	А	Н	А	Х							Л	Д	В																																																																																																																																																																																																															
И	А	К	В	М	Е	Т	Р	С	О							С	А	Т	В																																																																																																																																																																																																														
Е	Ш	А	Т	А	С	Л	А	П	Л							Р	Е	К	Н																																																																																																																																																																																																														
Г	И	М	В	И	Э	В	Ю	Ч	А							С	У	О	Ж																																																																																																																																																																																																														
Ф	Р	С	Т	О	Н	Р	Ж	И	Р	Л	М	Ш	А																																																																																																																																																																																																																				
П	Р	А	Д	Р	А	В	А	С	О	Р	А	Н	Т																																																																																																																																																																																																																				
О	Л	Р	О	Е	В	Т	О	Р	Т	И	В	Л	А																																																																																																																																																																																																																				
Л	С	В	Р	Е	И	Е	Н	Ш	Л	В	Р	Л	С																																																																																																																																																																																																																				
Т	А	Е	А	Ж	О	Л	А	Л	О	Э	У	Л	В																																																																																																																																																																																																																				
С	У	М	К	Л	А	К	О	К	Ш	Т	С	Г	С																																																																																																																																																																																																																				
"Пламя", бушующее в пищеводе	Первый ... партера			"Разгар" металла	"Поводок" для машины																																																																																																																																																																																																																												
				...квартира ООН в Нью-Йорке		Испивавший известняк																																																																																																																																																																																																																											
Прожигающий жизнь эпикуреец	...офицер Пришибеев					Буйная поросль на шее савраски																																																																																																																																																																																																																											
				Чрево природы		"Собачья" порода собак																																																																																																																																																																																																																											
Умеренно-континентальный в России	"Колея" трамвайного колеса					Острый недостаток средств																																																																																																																																																																																																																											

**СУДОКУ**

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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

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

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

Нейрофизиологи утверждают: разгадывание кроссвордов и логических головоломок «омолаживает» мозг. Ученые и вовсе доказали, что решение подобных головоломок улучшает кровообращение мозга, выстраивает новые нейронные связи. Так, люди старше 65 лет, регулярно разгадывающие кроссворды и ребусы, реже страдают ухудшением памяти и болезнью Альцгеймера. К тому же это занятие расширяет кругозор, борется с раздражительностью и забывчивостью, тренирует логическое мышление.