

**14**  
рублей

**планета**

# **ЗДОРОВЬЯ**

№4 от 21 марта 2016 года

**PRESSA.RU**

Газета выходит раз в две недели

**КАК  
ПРЕКРАТИТЬ  
СТАРЕНИЕ**

**стр. 4**

**ПОЛЬЗА ЙОГИ  
БЕЗ ЛИШНИХ  
МАНТР**

**стр. 23**

**ПРОРЫВ  
В ЛЕЧЕНИИ  
РАКА ГРУДИ**

**стр. 11**

**ЭФФЕКТИВНО  
БОРЕМЯ  
С ПСОРИАЗОМ**

**стр. 10**

**ПОЧЕМУ  
ГЛЮК'ОЗА НЕ  
ЕСТ СЛАДКОГО**

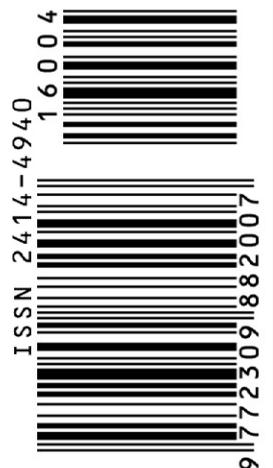
**стр. 8**

**А ТАКЖЕ НОМЕРЕ:**

**СЕКРЕТЫ МОЛОДОГО ЛИЦА.  
7 ТРЕНИРОВОК ПОЛЕЗНЕЕ БЕГА.  
СРЕДСТВА ОТ ДРЯХЛЕНИЯ МОЗГА.  
ЧАГА: ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ  
ДО 100 ЛЕТ.**

**...И МНОГОЕ ДРУГОЕ**

**16+**





Главный редактор  
**АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ**

## ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

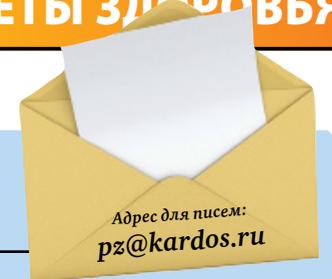
### Здорового дня!

Сейчас медицина идет семимильными шагами к тому, чтобы научиться лечить нас от старения. Не то чтобы мы жили до 1000 лет, хотя и это обещают, а чтобы мы жили долго и не болели старческими болезнями.

Работают на этой ниве масса талантов по всему миру. Например, один руководитель лаборатории, где ищут лекарство против старости, Обри де Грей считает, что дело это будет решено за 20 лет. Он так и говорит, мол, поживите еще лет 20, а там мы придумаем, как выращивать новые органы и повернуть

старение вспять. Или вот уралец Алексей Москалев из Академии наук вместе с коллегами при помощи особого противостарческого гена увеличил жизнь мухам почти вдвое. Мы не мухи, конечно, но тенденция вдохновляет. Это так и с праправнуками будем нянчиться, а то еще и на дискотеки с ними ходить.

Для того чтобы разобраться, насколько это все близко к истине, а насколько — байки ради грантов, мы обратились к двум видным специалистам — геронтологам. Они много разъяснили, но главное: ученые считают, что до 120 лет человек и сейчас может жить. Просто не хочет. О здоровье мало заботится.



## ВАЖНО! ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЭКСПЕРТОВ ПО ВОПРОСАМ ПОЛУЧЕНИЯ БЕСПЛАТНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО ПОЛИСУ ОМС.

### ЗВОНИТЕ НАМ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ!

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» СОВМЕСТНО СО СПЕЦИАЛИСТАМИ СТРАХОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РОСНО-МС ПРОВОДИТ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ ПО ВОПРОСАМ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В РАМКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ. В СВЯЗИ С РЕФОРМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЭТА ТЕМА ПРИОБРЕЛА ОСОБУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСТРОТУ.

#### ЕСЛИ ВЫ:

- сталкиваетесь с трудностями в медобслуживании по полису ОМС
- хотите знать точно и подробно, какие изменения произошли в системе здравоохранения и обязательном медицинском страховании
- хотите грамотно отстаивать свои права в отношениях с врачами и медучреждениями

#### ЗВОНИТЕ НАМ:

14 апреля с 12.00 до 13.00 по Московскому времени по телефону  
**+7 495-937-41-31**

#### На Ваши вопросы ответят специалисты по защите прав застрахованных компаний РОСНО-МС:

- Игорь Хайкин, заместитель директора Московской региональной дирекции по страхованию;
- Светлана Соколова, начальник отдела защиты прав застрахованных в Москве;
- Екатерина Макарова, начальник отдела защиты прав застрахованных в Московской области

**Для жителей Москвы - звонок бесплатный, для жителей других регионов - плата только за междугороднее соединение**

Телефон будет включен только на время прямой линии!

#### В случае невозможности сделать звонок во время эфира:

- Присылайте Ваши вопросы заранее на адрес электронной почты [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)
- Звоните в редакцию газеты по телефону **+7 499-992-29-69**
- Присылайте письма в редакцию газеты по адресу г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, индекс 115088.

Все Ваши вопросы мы передадим специалистам РОСНО-МС.

Ответы на самые распространенные, актуальные и сложные вопросы будут опубликованы в выпусках газеты «Планета здоровья» от 18 и 30 апреля и последующих номерах.

**Мы поможем отстаивать ваши права на бесплатную, доступную и качественную медицинскую помощь!**



## ЧАЙНЫЙ ГРИБ ОПЯТЬ В МОДЕ

**Старый добрый чайный гриб, который рос чуть ли не в каждой семье на окне 20–25 лет назад, а затем стал заброшен, бьет рекорды популярности на Западе.** Так, в США он продается в магазинах биопродуктов минимум по \$3 за бутылку, а многие его вовсе выращивают дома. Досконально влияние чайного гриба серьезными доказательными исследованиями не подтверждено, но состав его известен: несколько полезных кислот, ферменты, витамины группы В, а также С и РР. Фанаты этого напитка называют десятки болезней, которые он может предотвратить.

«Сны играют на просторе под магической луной...» **Ф. Тютчев**

## ХОРОШИЙ СОН – УДАЧНЫЙ ДЕНЬ, ТРИОСОН!

Вы сегодня плохо выглядите, раздражительны, трудно идет работа... Скорее всего, Вы долго не могли уснуть?

**Воспользуйтесь природным помощником «ТРИОСОН».**

ТРИОСОН требует курсового приема. Проявите немного терпения – и Вы не будете разочарованы!

Спрашивайте в аптеках Вашего города  
Информация по телефонам:  
**8-499-164-16-55, 8-495-965-30-06** (с 10.00 до 18.00)  
[www.parapharm.ru](http://www.parapharm.ru)



СОГР № RU.77.99.88.003.E.004115.02.15 от 19.02.2015. РЕКЛАМА

**БЕСПЛАТНАЯ**  
ЮРИДИЧЕСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ



## НАШИ ЮРИСТЫ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИ ПРАВА!!!

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

### БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА

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

Реклама

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**

**В НОМЕРЕ:**

- 4** 120 лет не за горами: все об успешной борьбе со старением.
- 6** Зарядка для лица: отжимания щек, скручивания бровей, подтягивания подбородка.
- 7** 10 рецептов, чтобы всегда оставаться в своем уме.
- 10** Можно ли побороть псориаз?
- 11** Ведущий маммолог о новом методе лечения рака груди.
- 12** Не ходи к психологу лечиться.
- 13** 10 жиросжигающих тренировок эффективнее бега.
- 15** Как подать в суд на плохого врача и невнимательный персонал.
- 23** Чем полезны плуг и кобра: физиология йоги.
- 24** Как академик Бехтерев нашел микроб революций.
- 28** Все хорошее о чаге: сезон рубки березовых грибов.

**В каждом номере:** новости, комментарии, рекомендации, истории читателей, здоровый гороскоп и многое другое.



**БУДЕМ КАК ИСПАНЦЫ**

**Национальный институт статистики Испании опубликовал воодушевляющую статистику. Несмотря на серьезные экономические сложности в стране, продолжительность жизни испанцев выходит на первое место в Европе.** В королевстве сейчас живут 14 500 людей старше 100 лет. По так называемой ожидаемой продолжительности жизни Испания стоит на втором месте после Японии. Прогнозируется, что нынешние младенцы проживут в среднем до 83 лет. Основы испанского долголетия: средиземноморская кухня, одни из лучших в Европе здравоохранение и уход за пожилыми, а также высокий уровень информированности населения об основах здорового образа жизни.

**ВРАЧЕБНАЯ АРИФМОЛОГИЯ**



**Медики, которые учились у Гиппократу — так называемые гиппократики, — уделяли при лечении серьезное внимание числам месяца.** То есть учитывали в работе арифмологию — древнее учение о смысле и магии чисел. Автор книги о Гиппократе Жак Жуана приводит цитату из трактата одного из древних врачей из «Гиппократова сборника»: «Врач, желающий правильно добиваться блага

больных, должен учитывать все нечетные дни, а среди четных — четырнадцатый, двадцать восьмой и сорок второй. В этом заключается предел, установленный некоторыми в счете гармонии и это безукоризненное четное число. Причину этого здесь слишком долго излагать. Врач должен также взвешивать по триадам и тетрадам; по триадам в целом, а по тетрадам, соединенным попарно и раздельно попарно».

**Клиника «Тибет» - просто выбери лучшее!**

**КЛИНИКА «ТИБЕТ» ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БАЗОЙ КАФЕДРЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ИНСТИТУТА ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ ПРИ РОССИЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ДРУЖБЫ НАРОДОВ.**



**ЦЫБИКОВА Эмилия Викторовна**  
к.м.н., главный врач клиники «Тибет», возглавляет кафедру тибетской медицины Института восточной медицины РУДН.

Наша клиника работает в Москве и Санкт-Петербурге уже более 8 лет. «Тибет» - это клиника, соединившая лучшие достижения западной и восточной медицины, профессионализм и талант врачей для единственной цели — успешного лечения заболеваний без операций и гормонов.

Клиника «Тибет» не раз подтверждала свой статус одной из лучших клиник восточной медицины. Не случайно для лечения к нам приезжают из всех регионов России и из других стран. «Тибет» - основная клиническая база кафедры тибетской медицины Российского университета дружбы народов. Для нас это большая ответственность, престиж и высокая оценка работы наших врачей.

Пациенты клиники «Тибет» - это люди, которые максимально взыскательно оценивают качество медицинских услуг, внимательно и ответственно относятся к своему здоровью и умеют выбрать оптимальное лечение.

Наши методики на многолетней практике доказали положительную динамику и максимальную безопасность при различных заболеваниях. Для того чтобы использовать все преимущества и возможности восточной медицины на благо своего здоровья вам достаточно прийти в нашу клинику на первичную консультацию, она у нас БЕСПЛАТНАЯ. И я уверена, что это станет поворотным этапом в Вашей жизни. Здесь вы найдете врачей, которые не на словах, а на деле помогут вернуть вам здоровье и радость жизни!

**Лечение остеохондроза**

Основная причина болей в спине и пояснице - обострение остеохондроза. Для лечения остеохондроза мы успешно применяем комплексную терапию, в результате которой наблюдается:  
- избавление от болей в спине и предотвращение их возникновения вновь;  
- устранение мышечного спазма спины;  
- восстановление межпозвоночных дисков;  
- предотвращение развития осложненных остеохондроза - протрузий и грыж дисков.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ОСТЕОХОНДРОЗ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЛЕЧИТЬ! ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПОТОМУ, ЧТО ОН ОПАСЕН ТАКИМ ОСЛОЖНЕНИЕМ, КАК ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИНВАЛИДНОСТИ.**

**Лечение грыжи диска без операции!**

В нашей клинике проводится лечение межпозвоночной грыжи без операции! И что особенно важно, диск при этом восстанавливает свои функции. С помощью комплекса лечебных процедур мы улучшаем кровообращение и питание дисков, нормализуем обменные процессы в тканях дисков, устраняем боль и мышечные спазмы. Это в комплексе запускает и стимулирует процессы самовосстановления дисков, в результате чего межпозвоночная грыжа постепенно уходит, и это подтверждается снимками МРТ.

**Лечение невритов и невралгий**

В нашей клинике с успехом лечатся такие заболевания нервной системы, как:  
- невралгия лицевого, тройничного нерва,  
- невриты,  
- невралгии нерва.  
Основным методом лечения является иглоукалывание, часто в сочетании с прогреванием полынными сигарами (моксотерапией) и точечным массажем. Действие этих методов направлено на создание противовоспалительного эффекта, снятие отечности, восстановление чувствительности и нервной проводимости.

*По проведению процедур имеются некоторые противопоказания: алкоголизм, наркомания, онкологические заболевания, возраст до 6 и после 76 лет.*

- **Заболевания опорно - двигательного аппарата:** защемление нерва, остеохондроз, протрузия, межпозвоночная грыжа, артрозы, артрозы, сколиоз, радикулит и др.
- **Заболевания нервной системы:** невриты, неврозы, бессонница, логоневроз, ВСД, невралгия и др.
- **Заболевания органов дыхания:** хронический бронхит, астма, синуситы, гаймориты и др.
- **Эндокринные заболевания:** сахарный диабет, гипотиреоз, тиреоидит, ожирение и пр.
- **Заболевания желудочно - кишечного тракта:** ЖКБ, ДЖВП, гастрит, язва и пр.
- **Сердечно-сосудистые заболевания:** гипертония, ишемия, атеросклероз и пр.
- **Заболевания мочеполовой системы:** простатит, аденома простаты, энурез и др.
- **Гинекология:** бесплодие, нарушения менструального цикла, мастопатия, эндометриоз и др.
- **Заболевания кожи:** аллергии, дерматиты, нейродермиты, псориаз, угревая сыпь, экзема и др.

**Консультация с врачом БЕСПЛАТНО!**

г. Москва, м. Новокузнецкая, ул. Садовническая, д.11, стр. 2  
**8 (495) 781-57-57**  
(с 9.00 до 21.00, без выходных).

Читайте отзывы на [www.clinica-tibet.ru](http://www.clinica-tibet.ru)  
Лиц. № ЛО-77-07-006973 ОГРН 1067759167080. Реклама

**Только до 11 апреля!**  
**Запишитесь на БЕСПЛАТНУЮ консультацию и получите скидку 20% на комплексное лечение!**

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Лечение от старости 120 лет без болезней

Когда заходит речь о долгожителях, наследственность, конечно, играет роль, но, как считают специалисты по старению — геронтологи, не основную. Всего 20%. Остальные 80 — это образ и условия жизни. Именно из них складывается долголетие. О его правилах, а также о новейших разработках в области «профилактики» старения, нам рассказали ведущие специалисты-геронтологи.



**ЮРИЙ КОНЕВ,**  
доктор медицинских наук,  
профессор кафедры геронто-  
логии и гериатрии ФПДО  
МГМСУ, геронтолог, кардиолог

— Как вам кажется, изобретут лекарство от старости или это из области научной фантастики?

— Если мы говорим о фармацевтических препаратах для продления жизни, то они пока существуют в воображении их производителей. На рынке все время возникают средства, которые позиционируют себя как лекарства от старости, но проходит время и оказывается, что они таковыми не являются. Что касается гериатрических средств — от болезней старости, о которых сейчас трубят исследователи, — время покажет. Посмотрим через 15–20 лет.

— А если говорить о геропротекторах (веществах, которые замедляют старение)?

— Ими занимается известный академик Владимир Скулачев. Он работает над целой группой препаратов, направленной на восстановление функций митохондрий — энергетических субстратов клеток. Насколько они будут действенны — увидим. Этот вопрос решается просто. Главный показатель — сколько лет проживет изобретатель того или иного средства от старости. — Сколько может прожить человек сегодня?

— На земле самая большая зарегистрированная продолжительность жизни — 122 года. И, согласно закону популяции, если один биологический объект дожил до этого возраста, то при определенных условиях это может сделать и любой другой представитель популяции. О существенном продлении жизни



Праправнучка на 800-летию дедушки в Ясной Поляне в 3000 году

## ФАКТ

1 июня 1889 года физиолог Броун-Секар представил в Парижском научном обществе доклад, который произвел сенсацию. Он поделился с коллегами, что в свои 70 лет очень сдал — как в физическом, так и интеллектуальном плане, — но в результате экспериментов ему удалось найти способ вернуть молодость. Он сделал себе шесть инъекций вытяжки из свежих семенников собак и кроликов и чудесным образом помолодел лет на 30. И чтобы доказать это, Броун-Секар резво вбежал вверх по лестнице.

можно говорить, только когда мы перевалим за этот рубеж. К сожалению, мы не проживаем отпущенных нам лет. Во многом из-за вредных привычек и неправильного образа жизни.

— Как изменить образ жизни для того, чтобы жить долго?

— Он должен быть здоровый — это уже половина успеха. Нужно понимать, что лишний вес не продлевает жизнь, худоба также опасна. Питание должно быть разнообразным. Двигаться следует умеренно: так, чтобы тысяч 10 шагов в день набегало. И взять за правило: полноценный сон с 22–23 до 3 часов ночи — это то время, когда вырабатываются гормоны сна. Что касается продолжительности, это очень

по потребности. У нас существует четкий регулятор потребления жидкости — жажда. Также желательно, чтобы был постоянный партнер, как говорят исследователи.

— А алкоголь?

— Бокал красного вина в день еще никому не повредил. Один из препаратов, который позиционируется как геропротектор, сделан как раз из красного винограда и виноградных косточек. Ну а то, что от курения следует отказаться, и говорить не стоит.

— А где лучше жить?

«Старость наша есть болезнь, которую нужно лечить, как всякую другую».

И.И. Мечников, «Этюды о природе человека»

— Всегда считалось, что у теплого моря — но, наверное, это не так. По всем биологическим показателям оптимальное место для долгой жизни — умеренное среднеегорье, то есть на высоте от

## А ВЫ ЗНАЛИ?



Аверелл Гарриман, американский посол в Москве, рассказывал, что как-то спросил у Хрущева, назначил ли Сталин себе преемника? На что Хрущев ответил, что товарищ Сталин никого не назначал, он думал, что будет жить вечно. И это не было шуткой. Товарищ Сталин действительно не собирался умирать. Большие надежды он возлагал на работы академика А.А. Богомольца по продлению жизни. Ходят слухи, что в 1946 году, когда ученый-геронтолог скончался в возрасте 65 лет, Сталин процедил сквозь зубы: «Обманул, сволочь».

1500 до 2000 м над уровнем моря. Не в северных широтах! Умеренное снижение парциального давления кислорода стимулирует костный мозг, который стареет один из первых. Именно из-за его старения происходит снижение иммунологической системы, активность которой позволяет избежать многих заболеваний.

— Стоит ли замораживать пуповинную кровь ребенка — пригодится?

— Перспективы, конечно, есть — свои стволовые клетки при введении не вызывают иммунных конфликтов, но это малоизученная область. Исследователи не могут пока с уверенностью сказать об «отдаленных» эффектах — их нужно еще изучать. А первичный эффект, естественно, есть!

— А крионирование — возможно ли будет со времени «разморозивать» людей?

— У нас есть отдел крионики, который находится под патронажем Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, но, наверное, чудес с ожившими людьми ждать не приходится. В моем понимании заморозка нарушает структуру организма, его целостность. А вот генетический материал, который будет получен, может и пригодится.

— Наверное, благодаря исследованиям мы научимся когда-нибудь жить до 120 лет, а что дальше — жить до 200 лет возможно?

— Просто подление брэнного существования нашего тела — наверное, это не очень перспективно, и цивилизация пойдет по другому пути. Я имею в виду создание органов на замену вышедшим из строя, или создадут какой-то механический носитель, на который можно перенести сознание.



**ВАЛЕРИЙ МАМАЕВ,** кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Лаборатории физико-химических основ регуляции биологических систем Института биохимической физики имени Н.М. Эмануэля РАН, член правления Московского отделения геронтологического общества РАН

— *Есть много теорий относительно того, почему люди стареют. Какая вам ближе?*  
— Никто не знает, почему люди стареют. Да это и не самое удивительное, куда интереснее — как у нас, взрослых людей, рождаются молодые дети? Этот вопрос занимает меня намного больше — он заслуживает всяческого внимания и изучения. Если вернуться к старению — есть такой закон сохранения жизни, и когда он нарушается, а это неизбежно, происходит старение. На самом деле старение наступает довольно рано — мы считаем, что этот процесс начинается лет в 15.

— *А можно «заслужить» долголетие, например, изменив образ жизни?*

— Мы уже стали жить дольше. Вот вам яркий пример. Картина Василия Пукирева «Неравный брак». Старик ведет к алтарю юную девушку. Как думаете, сколько ему лет? 43 года! Всего 150 лет назад человек этого возраста считался старым, а сейчас 43 года — это самый расцвет жизненных сил для мужчины.  
— *Благодаря чему это произошло?*

— Никто точно не знает. Есть случаи, когда благодаря внешнему воздействию удалось замедлить старение, но их немного. Например, в Финляндии коровам в корм стали добавлять селен, и скот стал давать более качественное молоко, лучше выгладеть и жить дольше. Геронтологи занимаются каждым таким случаем. А было время, когда геронтологи вообще не признавали наукой и не разрешали ей заниматься. Считалось, все это от лукавого.

— *Есть ли диета, способствующая долголетию?*

— К этому вопросу нужно подходить индивидуально. Чтобы нормально функционировать, клетке нужно около 140 соединений — среди них тот же селен, цинк... Человек должен не пожалеть времени и денег, сделать анализ, чтобы знать, чего не хватает именно его организму, и как он может ему помочь в борьбе с вредными воздействиями. Замедлить процесс старения можно. Для этого, я считаю, и нужны врачи-геронтологи. Их необходимо готовить, чтобы каждый желающий мог обратиться к геронтологу и спросить — вот лично для меня что нужно? На самом деле не так много веществ, которых может не хватать в организме, — как правило, это селен и цинк. Что касается первого, даже выводят специальных перепелов, в корм которым добавляют селен,

и птицы несут яйца, богатые веществом. Покупателей на такой продукт почти нет — не верят люди.



— *Почему нам так нужен селен?*

— Он повышает стрессоустойчивость. Это важно, потому что стресс угнетает иммунную и сердечно-сосудистую систему. Селен «убирает» свободные радикалы, которые в том числе повреждают жизненную программу. И при этом селен из тех веществ, которые не синтезируются в человеческом организме.

— *Есть такая теория — «тренировка малыши стрессами», иначе говоря, специально создавать себе стресс, чтобы повысить устойчивость к нему. Имеет она право на жизнь?*

— Если ничего лучше придумать не получается — можно и так. Например, малые дозы радиации тоже повышают стрессоустойчивость, но при этом они не так безобидны, как считалось когда-то, и вносят ошибки в нашу жизненную программу. Было такое время, когда артриты лечили радиацией. И сейчас, спустя 30 лет, те пациенты заболевают лейкозом: тогда были повреждены иммунные клетки — которые бы им оченьгодились сегодня. Так что, я считаю, лучше двигаться другим путем.

— *Над чем сейчас работают геронтологи?*

— Много направлений, одно из них — теломерная гипотеза. За открытие того, как хромосомы защищаются теломерами, американские ученые получили Нобелевскую премию в 2009 году. Они получили нестареющие клетки, введя в них ген теломеразы, осталось только придумать, как их перенести в организм. Кстати, это открытие было предсказано нашим ученым Алексеем Оловниковым еще 40 лет назад.

Беседовали Ольга Савина и Дмитрий Травин

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

1. Есть меньше, чем вы привыкли. Еще в 1935 году американский исследователь Клайв Маккей выяснил, что крысы, сидевшие на ограничительной диете, прожили в два раза дольше тех своих сородичей, которых кормили досыта.
2. Два раза в неделю есть жирную морскую рыбу (палтуса, скумбрию, тунца, форель, лосося, треску).
3. Не налегать на белок (мясо и молочные продукты). Если в подростковом возрасте белок необходим для роста, то в зрелом его количество можно урезать — рост клеток ускоряет старение.

# ВНИМАНИЕ! БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА ОТ КОМПАНИИ «ТОВАРЫ ПОЧТОЙ»

<p><b>Тонومتر автоматический</b> Для измерения артериального давления, сердечных ударов в минуту. Память на предыдущие измерения. Надежен в работе, в приборе применяются современные, суперточные микросхемы. Тонومتر на предплечье.</p> <p><b>1200 руб.</b></p> <p>ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ</p>	<p><b>Костюм для похудения</b> Может помочь сбросить до 7-10 кг лишнего веса в месяц. Для этого необходимо надеть чудо-костюм и походить в нем дома, хотя бы 30 минут в день. Костюм с эффектом «сауны», поможет избавиться от лишнего веса без изнурительных диет и тяжелых физических нагрузок.</p> <p><b>1020 руб.</b> <b>690 руб.</b></p>	<p><b>Супер гель МУРАВЬЕВИТ</b> Одним из самых востребованных средств для борьбы с проблемой ногтевых пластин и кожи ног является «МУРАВЬЕВИТ с Фунгицидно Очищающей Системой» — этот препарат способен помочь облегчить состояние при проблемах ногтевых пластин и кожи ног уже через несколько минут после нанесения. Через несколько недель регулярного применения МУРАВЬЕВИТ способствует устранению неприятных ощущений, омолаживая кожу и ногтевые пластины. МУРАВЬЕВИТ — прекрасное косметическое средство для устранения неприятных ощущений после долгого ношения обуви.</p> <p><b>1 шт. 90 руб.</b> <b>3 шт. 250 руб.</b></p>	<p><b>Набор для рыбалки «МАЙТИ БАЙТ»</b> Обеспечивает клев и работает лучше, чем живец. В рыбках-вообрах используются стержни, растворяющиеся в воде особые аминокислоты, провоцирующие хищника на атаку. Рыбка с подраженным боком, ароматом и вкусом рыбы не останется без внимания щуки, судака или сома. В наборе 10 рыбок, стержни приманки, крючки.</p> <p><b>1620 руб.</b> <b>780 руб.</b></p>
<p><b>Электронные часы с солнечной батареей</b> Часы, которые не требуют постоянной замены батареек. Работают от света, энергия, накопленная за день, сохраняется в специальном микроаккумуляторе внутри корпуса часов. Часы с крупными цифрами, бегущей строчкой, имеют три режима: будильника, автоматического календаря, секундомера; трехцветную подсветку, ударопрочный металлический влагопроницаемый корпус. Солнечная батарея на корпусе обеспечивает пожизненную гарантию безупречной работы часов.</p> <p><b>1200 руб.</b> <b>820 руб.</b></p>	<p><b>Супернож «DELI PRO»</b> Поможет нарезать продукты ломтиками одинаковой толщины. Просто выставьте регулирующий фиксатор ножа на нужную толщину и нарежьте колбасу, сыр, хлеб, мясо, рыбу, овощи кусочками одинаковой толщины. Вы можете задать толщину нарезаемых продуктов от 0,1 до 3,0 см.</p> <p><b>920 руб.</b> <b>390 руб.</b></p>	<p><b>Мини-аппарат «ШИАТСУ»</b> Маленький и удобный аппарат. Способствует улучшению самочувствия. Прост в использовании, мал в размерах. Работает от батареек. Разработка японской компании «TAMATSU MEDIKAL CO.TOKYO».</p> <p><b>920 руб.</b> <b>300 руб.</b></p>	<p><b>Складная супертрость</b> Длина трости легко регулируется по росту пользователя, что снимает нагрузку с позвоночника при ходьбе. Встроенный пружинный компенсатор снимает нагрузку с суставов при ходьбе, поддерживая и снимая нагрузку с мышц, помогая проходить большие расстояния без неприятных ощущений. Специальный наконечник не скользит на льду. На ручке трости имеется встроенный фонарик, который поможет при движении в темное время суток. Вес 340 гр. Размер в сложенном состоянии 30 см.</p> <p><b>1150 руб.</b> <b>790 руб.</b></p>
<p><b>Чудо-шар Якимото</b> Чудесное изобретение профессора Акуро (Япония). Энергетический шаровидный имплантер является генератором биологических процессов организма, способствует повышению жизненного тонуса.</p> <p><b>820 руб.</b> <b>350 руб.</b></p>	<p><b>Электросушка для обуви</b> Компактна и удобна в использовании. Сберегает форму обуви, равномерно высушивает ее по всей длине. Вставьте сушку внутрь и включите в электросеть, через 4 часа ваша обувь будет готова. Потребляет минимальное количество электроэнергии, изготовлена из негорючей пластмассы.</p> <p><b>420 руб.</b> <b>350 руб.</b></p>	<p><b>Фиксатор Valgus Pro</b> Силиконовая накладка полностью изготовлена из эластичного, но довольно упругого материала — медицинского силикона, который безопасен для здоровья. Накладка позволяет равномерно распределить нагрузку на стопу, предотвращая развитие воспалительного процесса в области большого пальца, способствует восстановлению его правильного положения. Снимает давление на переднюю часть стопы, что может способствовать устранению риска появления плоскостопия, избавляя от неприятных ощущений во время движения.</p> <p><b>240 руб.</b> <b>190 руб.</b></p> <p>ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ</p>	<p><b>SCHOLL Velvet Soft — электрическая роликовая пилка</b> Scholl Velvet Soft — уникальная инновационная разработка — электрическая пилка, позволяющая мягким способом удалять наросты ороговевшей кожи на подошве стоп. Быстро и бережно она удаляет все ороговевшие участки, делая кожу стоп мягкой и нежной. Совершенно нет необходимости предварительно выполнять распаривание кожного покрова. Благодаря удобной конструкции Вы дома добиваетесь результатов, как у мастера в салоне красоты. Работает от двух пальчиковых батареек.</p> <p><b>1200 руб.</b> <b>650 руб.</b></p>
<p><b>Термоноски</b> Незаменимы в холодное время года — осенью, зимой. Изготовлены из натуральных материалов с применением современных технологий в производстве термотканей. В несколько раз лучше удерживают тепло, обеспечивают «дыхание» кожи ног исключая потливость. Отлично согревают ноги, даже в самый сильный мороз.</p> <p><b>740 руб.</b> <b>360 руб.</b></p>	<p><b>Акулий жир</b> Содержит удивительный компонент СКВАЛАМИН, природный антиоксидант, который обладает огромным набором полезных свойств. Применяется при дискомфорте в суставах и проблемных зонах. <i>Косметическое средство</i></p> <p><b>1 шт. 150 руб.</b> <b>3 шт. 400 руб.</b></p>	<p><b>Пластырь для похудения</b> Наклеиваете на тело, непосредственно на проблемные участки — живот, ноги и др. Незаметен на теле под одеждой. Можно применять в любое время суток, в т. ч. на работе, в дороге, во время сна и т. д. Может помочь сбросить до 10 кг лишнего веса в месяц. Пр-во Корея. В упаковке 5 пластырей.</p> <p><b>800 руб.</b> <b>520 руб.</b></p>	<p><b>Терминатор жира</b> Снимает часть лишнего жира с калориями и плохим холестерином с поверхности готовых блюд, способствуя сохранению Вашего здоровья и похудению, делая пищу легче усваиваемой и более полезной. Незаменим для людей, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p><b>1120 руб.</b> <b>650 руб.</b></p>
<p><b>Сковорода-перевертыш</b> Не любите переворачивать продукты на сковороде — эта чудо-сковорода — то, что вам нужно. Она состоит из двух сковородок, соединенных между собой. Положите продукты на сковородку, например, рыбу, или налейте тесто для блинов, закройте второй половинкой сковородки сверху, подождите несколько минут и просто переверните сковородку и поставьте другой стороной на огонь — в результате блин не сожмался, рыба не развалилась, котлеты, картошка — тот же результат. На сковороде с тефлоновым покрытием можно готовить без масла.</p> <p><b>1200 руб.</b> <b>800 руб.</b></p>	<p><b>Жемчужные чудо-бусы</b> Изысканное украшение. Можно носить как на шею, так и на запястье. У японцев жемчуг считается средством для возвращения молодости. Жемчуг через изменение цвета может принести здоровье. В «Изборнике Святослава» можно прочитать, что перл способствует благополучию и долголетию.</p> <p><b>720 руб.</b> <b>200 руб.</b></p>	<p><b>Активатор воды AQUACOD</b> Для производства в домашних условиях полезной «живой» воды. Применение такой воды в течение 100 дней способствует выведению из организма токсинов и шлаков, поддержанию работы внутренних органов и сохранению биоэнергетики организма и жизненных сил.</p> <p><b>720 руб.</b> <b>490 руб.</b></p>	<p><b>Телефон для заказа:</b> <b>8 (985) 68-26-922</b></p> <p>Заказ также можно сделать обычным письмом. В письме укажите нужный вам товар, его количество, ФИО, номер дома и квартиры, улицу, населенный пункт и почтовый индекс. Письмо-заказ отправляйте по адресу: 295000, Р. Крым, г. Симферополь, а/я 1416. «Товары Почтой». Доставка только «Почтой России». Курьеров нет! Оплата при получении посылки на почте. Оплата посылкой с наложенным платежом. Срок доставки от 10-15 дней со дня заказа. Стоимость пересылки вне зависимости от количества товаров — 300 руб. за всю посылку!</p> <p><b>ДОСТАВКА ПОЧТОЙ ВО ВСЕ РЕГИОНЫ РОССИИ!</b></p>
<p><b>МУРАВЕН — ходите легко!</b> МУРАВЕН на натуральной основе отлично борется с венозными проблемами. На любой стадии снимает острые ощущения в стенках сосудов, способствуя их укреплению и возвращению эластичности, возвращая легкость и внешнюю красоту Ваших ног. Косметическое средство.</p> <p><b>1 шт. 90 руб.</b> <b>3 шт. 250 руб.</b></p>	<p><b>Суперантибликовые очки NIGHT VIEW</b> Специальная линза этих чудо-очков имеет особое напыление на своей поверхности. Также подходит для людей с синдромом сумеречного зрения. Улучшает четкость, яркость предметов. Идеально подходит для вождения в ночное время, на рассвете или в сумерках, их линзы со специальным покрытием блокируют синий свет, который вызывает блики от фар и фонарей. Крепится на любые очки. Надежная защита UVA / UVB.</p> <p><b>320 руб.</b> <b>290 руб.</b></p>	<p><b>Магнитный комбик</b> Воздействует на самые нужные функции организма через биоактивные точки ступней. Регулярное применение комбика хотя бы по 10-15 минут в день способствует улучшению общего состояния организма, работы органов и систем, самочувствия.</p> <p><b>860 руб.</b> <b>300 руб.</b></p>	<p>ООО «КОМИЛЬЮФ», ОГРН 1127746479410, г. Москва, Лесной 2-й пер. д. 4/6, корп. 2. Реклама</p>

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

# СЕДИНА В ГОЛОВУ

Мир захватил экстравагантный тренд — седина. Ради нее Леди Гага, а за ней и другие звезды выводят свой натуральный цвет. Однако мода не распространяется на седые прядки, их по-прежнему принято окрашивать. Если вы не готовы к тому, чтобы посеребрить всю голову, рассказываем, как правильно маскировать седину имеющуюся.



Известно, что хна укрепляет волосы, придает им блеск и здоровый вид. Если вы опробовали ее волшебное действие на себе, стоит повременить с окраской волос — во избежание сюрпризов. Нанося краску на волосы, оттененные хной, вы рискуете получить совсем не тот цвет, на который рассчитывали, — это в лучшем случае. В худшем — волосы могут прокраситься неравномерно.

Перевоплощаясь в блондинку, лучше отдавать предпочтение холодным оттенкам — пепельному или платиновому. Теплые тона на женщине зрелой могут выглядеть нелепо, тем более если вы окрашиваете волосы в домашних условиях. Если вы предпочитаете каштановый — также лучше выбирать холодные тона, шоколадный или ореховый. Теплые дают на седых волосах рыжеватый оттенок. Красный краситель имеет неприятную особенность — на седых волосах он превращается в розовый. Лучше выбирать другие цветовые решения. Не советуем зрелым женщинам превращаться в брюнеток. Черный старит: после 30 лучше отдавать предпочтение другим

оттенкам. Есть такое правило: чем старше женщина — тем светлее волосы. Светлая краска делает прическу визуально пышнее, а лицо — моложе. Мы часто не обращаем внимание на то, что у натуральных волос корни немного темнее кончиков. Окрашивая волосы в домашних условиях стоит иметь это в виду. Чтобы придать естественность прическе, рекомендуется затемнить корни на 1–2 тона.

## РАБОТА ЛИЦОМ

Зарядка нужна не только телу. Если каждое утро заставлять мышцы лица работать, его овал и подбородок подтянутся. Пробуем освоить базовые упражнения из лицевой гимнастики.

- Указательные пальцы лежат на переносице — там, где начинают расти брови. Слабо надавите пальцами на основание бровей и попытайтесь их свести. Повторите 5 раз.
- Сядьте прямо. Раскройте широко рот. Посмотрите вверх и поморгайте в течение 20 секунд.
- Лицо расслабленно. Губы сомкнуты. Указательные пальцы поставьте в уголки губ. Слабо надавите пальцами на кожу и попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Повторите 5 раз.
- Сделайте вдох — надуйте щеки. И попытайтесь переместить воздух от одной щеки к другой. Важно при этом не размыкать губы. Повторите 3 раза.

## ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ОТ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ

### ЧТО ЕСТЬ ПОД РУКОЙ

Положить очищенную картошку в морозилку на 30 минут, затем отрезать две дольки и приложить к глазам, как обычно прикладываем кружочки огурцов.

Холодные компрессы также хорошо делать из использованных пакетиков зеленого чая — известного косметического средства.

Маска из авокадо поможет, если круги из-за сухой кожи. Растолочь авокадо, половину чайной ложки овсянки и две ложки меда. Размешать и наложить маску на лицо.

- Сделайте вдох — надуйте щеки. Выдохните часть воздуха плавно, а затем то, что осталось, толчками. Повторите 5 раз.
- Выдвинете подбородок вперед и подвигайте им вправо-влево, не наклоняя голову. 20 секунд будет достаточно.

## УБИРАЕМ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

Чем пытаться спрятать темные круги под глазами под плотным слоем корректора, тонального крема и пудры, не лучше ли попробовать от них избавиться? Как это сделать — рассказывает косметолог Алия Шаламберидзе: «Причиной появления темных кругов может быть застой в бассейне головы, иначе говоря, нарушение оттока венозной крови. Восстановить его поможет массаж шейно-воротниковой зоны. Делать эту процедуру рекомендуется раз в полгода. Что можно сделать в домашних условиях? Эффективен самомассаж. Нанесите крем вокруг глаз. А дальше подушечками пальцев, точечными движениями нажимайте на верхнее веко — от внутреннего угла глаза к наружному. Если говорить о нижнем веке, то это обратное движение — от внешнего угла глаза к внутреннему. Делать процедуру нужно по утрам в

течение 10 минут. Таким образом мы восстанавливаем лимфодренаж кожи век — выводим лишнюю воду из этой зоны. Также помогают маски под глаза — например, из сырого тертого картофеля».

## УМЫВАНИЯ

Некоторые косметологи считают, что вода старит кожу. Попробуйте с вечера готовить умывания на травах. Сделать это очень просто.

### Лед с петрушкой

Понадобятся пол-литра воды и небольшой пучок петрушки. Кипятим петрушку в течение 20 минут. Настоять пару часов и разлить по формочкам. По утрам протирать лицо кубиками льда.

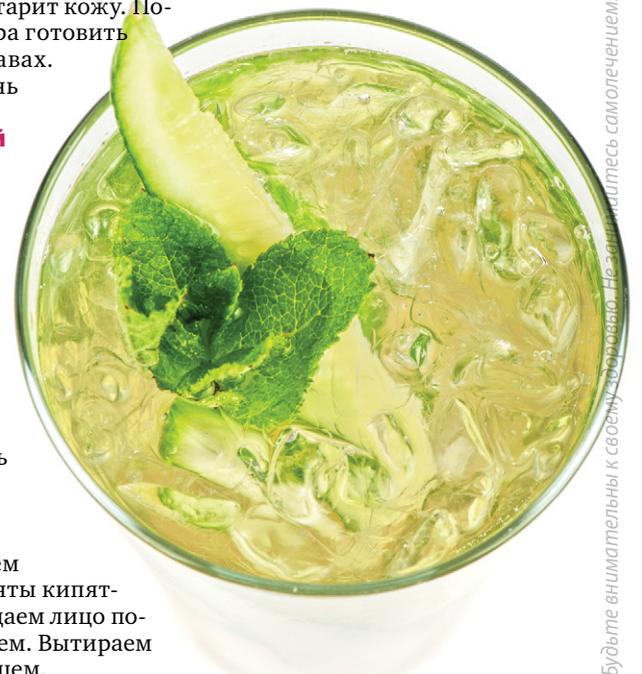
### Настой мятный

С вечера заливаем 2 ст. л. свежей мяты кипятком. Утром очищаем лицо полученным настоем. Вытираем мягким полотенцем.

## Огуречное умывание

Чтобы приготовить огуречный настой, нужно смешать 100 мл огуречного сока и столько же воды.

Подготовила Софья Трубицына



# 7 простых и надежных средств от старения мозга

ТРЕНИРУЕМ СЕРОЕ ВЕЩЕСТВО ДОСТУПНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Мозг потребляет пятую часть глюкозы, кислорода и крови в организме. Он способен своей энергией питать небольшую лампу. Мозг готов не стареть, но для этого ему постоянно нужна работа, или он начинает деградировать. Вот несколько несложных и полезных занятий для мозга.

ваться в новом пространстве — одна из самых важных и древних функций, поэтому для наших нейронов это всегда очень хорошая встряска и тренировка. Исследования показывают, что у людей, которые не любят сидеть на месте, умственные способности гораздо выше, чем у их ровесников-домоседов.

#### НАЙДИТЕ ХОББИ

Садоводство, рукоделие, моделирование и прочие занятия, которые требуют работы руками, подойдут лучше всего. Собирать марки, конечно, тоже очень здорово, но в случае ручной работы активизируются центры мозга, которые часто в наше сидячее время пассивны.

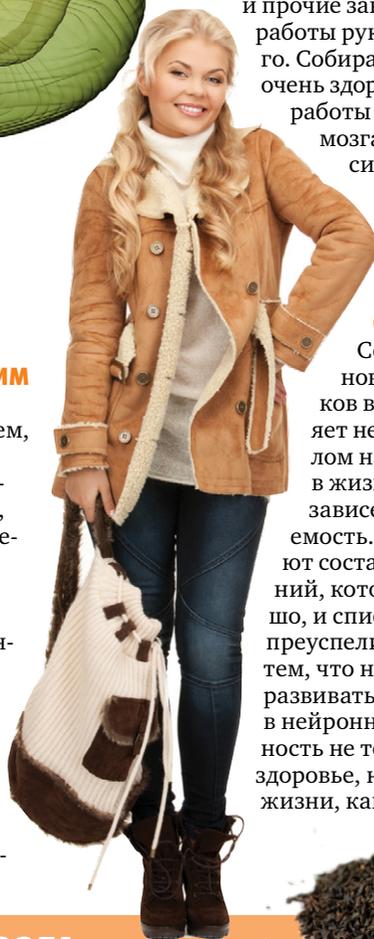
Эти занятия по эффективности специалисты сравнивают с изучением иностранного языка.

#### СОСТАВЬТЕ СПИСОК

Составление списков, планов, расписаний, распорядков вообще очень хорошо влияет не только на мозг, но и в целом на здоровье, так как вносят в жизнь, насколько это может зависеть от человека, предсказуемость. Специалисты рекомендуют составить список знаний и умений, которыми вы овладели хорошо, и список того, в чем вы пока не преуспели — и пытаться заняться тем, что не очень умеете. Так будут развиваться новые взаимодействия в нейронной сети. Ее разветвленность не только помогает сохранить здоровье, но и улучшает качество жизни, как выяснили недавно ученые из Оксфорда.

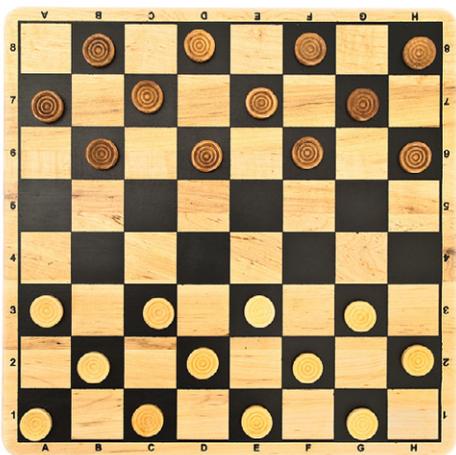
#### ЗАЙМИТЕСЬ ВНУТРЕННИМ ТУРИЗМОМ

Внутренним мы советуем, потому что у нас очень красивая страна и за совсем небольшие деньги, потратив немного времени, недалеко от вашего города или в соседней области наверняка вы найдете что-то очень интересное, любопытное, необычное... А когда мы оказываемся в новом месте, включают очень важные ориентационные функции мозга. Вообще-то способность ориентиро-



#### РЕШИТЕ КРОССВОРД НА СТРАНИЦЕ 30 «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Если вы любите кроссворды, сканворды, ребусы, шарады и прочие задачи на память и смекалку, вы ставите серьезный барьер старению мозга. Эти несложные регулярные умственные нагрузки помогают сохранить разветвленность дендритов — отростков нейронов, которые принимают сигналы. Нейропсихологи считают, что каждый раз, когда человек сталкивается с чем-то новым и сложным, растут новые дендриты. Если мозгу давать хорошую работу постоянно, нейроны обрастают дендритами и мозг начинает походить на джунгли, а не на поле с одиноким деревом.



#### ВОЗЬМИТЕ В РУКИ ШАШКИ

Подойдут также шахматы, домино, лото, любые настольные игры и даже сборка пазлов. Они действуют примерно так же, как и сканворды. Заодно вы сможете занять детей или внуков, которые скажут вам большое спасибо и вызовут выработку дополнительной дозы гормона родительской любви окситоцина — одного из «самодельных» успокаивающих средств человеческого организма.

#### ПИЦЦА ДЛЯ МОЗГА

##### ОМЕГА-3

Хотя мозг составляет всего 2% от веса человека, он потребляет 25% производимой организмом глюкозы. А ее усвоению лучше всего содействуют знаменитые омега-3 полиненасыщенные кислоты, которые содержатся в льняных семенах и масле, орехах, жирной рыбе.

##### ПОЛИФЕНОЛЫ

Шоколад (только темный), а также горячий шоколад или какао содержат эти антиоксиданты. Именно полифенолам шоколад обязан своей способностью поднимать настроение. Эти вещества, как установили биохимики, стимулируют те же рецепторы мозга, что и средства от тревоги. То есть улучшают настроение и успокаивают.

##### КОФЕИН И ТИАНИН

Первое вещество помогает стимулировать память, но может вызвать перевозбуждение, так что его лучший спутник — тианин — аминокислота, снижающая уровень напряжения и тревоги. Вместе эти вещества содержатся в самом популярном напитке на земле — черном и зеленом чае.

#### А ВЫ ЗНАЛИ?

##### МОЗГУ ПРЕДНАЗНАЧЕНО 20% КИСЛОРОДА И КРОВИ В ОРГАНИЗМЕ.

- Каждый раз, когда вы что-то запоминаете, создается новое нейронное соединение.
- Человеческий мозг вырабатывает энергию, достаточную для питания одной лампочки.
- Научно установлено, что даже небольшое количество власти изменяет работу мозга в сторону снижения сочувствия и соучастия.
- 60% мозга — это жир.
- Диетологи считают, что экстремальная диета приводит к тому, что мозг начинает питать сам себя.

#### ПОЗВОНИТЕ ДРУГУ

Общение, использование великого дара говорения, — еще одна потребность нашего мозга. Без общения он хиреет. Наши бабушки и деды интуитивно это понимали, выходя делиться новостями на скамейку. Позже эту естественную народную мудрость подтвердили и научные исследования: люди, которые каждый день какую-то часть времени проводят в разговорах с друзьями, родственниками, остаются моложе разумом. Пустая болтовня может показаться ерундой, но именно общение, как ничто другое, заставляет мозг работать.

#### ПОКУПАЙТЕ КРОССОВКИ

И начинайте хотя бы активно ходить (это для тех, кто пренебрегает двигательной функцией). Балансировка, равновесие, четкие движения — это все, опять же, важные функции мозга. И не надо оставлять без работы эту двигательную его часть. Кроме того, занятия также поддерживают систему мозгового кровоснабжения, а именно нарушения в ней являются частыми причинами многих болезней, в том числе деменции и Альцгеймера.

Текст: Константин Маркелов

**Санатории в  
Белоруссии**  
душевно и полезно

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

Реклама

# ПОЧЕМУ ГЛЮК'ОЗА НЕ ЕСТ СЛАДКОГО, И В ЧЕМ СЕКРЕТ ЕЕ ЗДОРОВОГО БРАКА

10 лет назад популярная певица вышла замуж за принца из современной сказки — совладельца нефтяной компании. Тем не менее не села в «замке», сложа руки.



Артистка по-прежнему много работает — как на сцене, так и над собой. Она поделилась с «Планетой здоровья» секретами здоровых отношений — рассказала, как правильно ссориться, научиться удивлять мужа и воспитать хороших детей.

**— Я знаю, вы сейчас очень заняты, с трудом находите время для интервью. Над чем работаете?**

— Сейчас у меня новый творческий этап: песни рождаются романтические, женственные, меняется мой образ. Я записываю так много треков, что материала хватит на несколько лет вперед. Несмотря на это, приступить к альбому пока не планирую, мы решили выпускать треки синглами, параллельно снимаем клипы.

**— Говорят, что вам ведь совсем не обязательно так много работать... Ваш муж очень успешный человек.**

— Не сказала бы, что мне необязательно работать. В наше время заработок обоих партнеров очень важен с точки зрения стабильности. Не хочу, чтобы все думали, что я живу в какой-то сказке — мы много работаем, поэтому можем избежать ряда бытовых вопросов, это правда. Однако зарабатываем мы в семье неплохо в том числе и потому, что я езжу с гастролями, даю много концертов. Это с финансовой точки зрения. Кроме того, мне нравится заниматься любимым делом, не хочется бросать то, во что вложено так много сил, эмоций, сердца. Я работаю еще и потому, что, когда ты занята только одним делом — например, воспитанием детей, ведением хозяйства или карьерой, — ты быстро теряешь мотивацию развиваться, совершенствоваться, делать этот мир лучше, а своих близких счастливыми.

**— Как вам кажется, вообще должна женщина работать?**

— В наше время должны работать оба партнера, чтобы страховать друг друга. Кризис. Мужчинам непросто. У всех семьи, ипотеки, кредиты. И если женщина в этой ситуации не захочет работать, то она должна как минимум сделать так, чтобы мужчине было хорошо дома: рядом с ней он восстанавливал силы. То есть он должен получать правильный женский фидбек. Да и, в принципе, когда женщина не работает, мне кажется, кругозор ее сужается. Жизнь из насыщенной и интересной превращается в обывательство.

**— Но многие из тех, кто сидит дома, считают, что вести хозяйство и воспитывать детей — тоже тяжелый труд. Как вы к этому относитесь?**

— Я уверена, что вести хозяйство и воспитывать детей — тяжелый труд. Но в наших силах расставить приоритеты так, чтобы быт не создавал дискомфорта. У меня есть подруги, у которых всегда приготовлен обед и дома порядок — они умеют определять первостепенные задачи и не стесняются просить помощи. Например, вызвать домработницу раз в неделю. Заплатить ей тысячу-полторы, чтобы она протерла пыль. Я ничего зазорного в этом не вижу. Это не значит, что нужно сидеть сложа ручки, но

## УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Поклонники задавали мне так много вопросов о том, как я крашусь, стригусь, укладываю волосы, какой косметикой пользуюсь, что я решила создать бьюти-блог — там я раскрываю свои бьюти-секреты, делюсь опытом, накопленным благодаря большому количеству укладок и макияжей, советами профессионалов. Мне повезло — у меня много друзей среди визажистов и парикмахеров, которые многому научили меня.

И да! У Глюк'Озы красивые ноги

«Когда ты занята одним только делом — хозяйством или карьерой, — ты быстро теряешь мотивацию развиваться, совершенствоваться, делать свою жизнь лучше, а близких — счастливее.»



и хоронить себя за горой белья — это точно не мой сценарий. Мне так даже дышать было бы тяжело. А что касается детей — они должны видеть родителя счастливым, чтобы он не срывается на них, потому что устал и ребенок ему мешает. Нужно создать условия, при которых ты можешь донести до ребенка какие-то основные этические уроки, привить ему хорошие, добрые качества.

— Как вам кажется, какие ошибки чаще всего допускают родители?

— Наверное, самый частый родительский косяк — это когда ты пытаешься навязать детям свои интересы или реализовать за их счет свои нереализованные амбиции. Например, я всегда хотела заниматься конным спортом, но в детстве мне это было недоступно, потому что он достаточно дорого стоит. Поэтому я отдала Лиду в конный спорт. Потом уже поняла, что это ошибка — ребенок мог и не хотеть туда идти. Мне, правда, повезло. Лиде понравилось. Она обожает лошадей и мечтает о своей собственной. Но в целом этот пример стал для меня показательным, я стараюсь, чтобы у девочек была своя судьба.

### СПРАВКА

Настоящее имя — **Наталья Ионова**. Родилась **7 июня 1986 года в Москве**. **Старт** — все началось с песни «Шуга», которую Наташа опубликовала в сети в 2001 году. Ее заметил Максим Фадеев и предложил сотрудничество. Так в 2002 году появилась группа «Глюк'ОZA» и нарисованная девочка с доберманами. **Карьера**. Как на самом деле выглядит девочка-мультик, страна увидела в 2003 году. Наташа вышла на сцену финального концерта «Фабрики звезд», продюсером которой был Максим Фадеев. В том же году в продажу поступил первый альбом «Глюк'оЗа Nostra». Вскоре вышел второй диск — «Москва». С того момента Глюк'оЗа вышла замуж за бизнесмена Александра Чистякова, родила дочерей Лиду и Веру, выпустила с десяток синглов и еще один альбом.

— Вы строгая мама? Разрешаете девочкам краситься?

— Дочки, кстати, уже красятся. Естественно, это только для развлечения — когда мы куда-то собираемся или играем. Хорошо, что придумали детскую косметику. Она безопасная и легко смывается водой. И да — я строгая мама. Мы стараемся воспитывать в детях доброе отношение к людям. Мы учим девочек принимать решения и отвечать за них. То есть дети сами выбирают, чем заниматься, но они не могут бросить все через два дня, потому что наскучило. Выбрал плавание, значит, будешь заниматься плаванием, хотя бы какое-то время. Мы учим детей ответственности, и в этом смысле да, я строгая.

— Как вы относитесь к тому, что сейчас дети проводят много времени с гаджетами и компьютерами?

— Отношусь плохо. В первом классе у всех уже есть мобильные телефоны — и это пугает. Зачем они им нужны? По сути для связи с родителями достаточно школьного аппарата. У моих дочек телефонов нет, но, если они хотят получить информацию, мы им ее предоставляем. Лидя, например, услышала в школе о певце Егоре Криде. Рассказала мне, что в классе все про него говорят. Я достала айпад, загрузила его клипы — мы вместе посмотрели, обсудили. В общем, не думаю, что детям в таком возрасте нужны айфоны — это какие-то понты, я против. Думаю, у девочек будут гаджеты лет в 12, не раньше.

— Вы не раз говорили, что счастливы в браке. Чему вы научились за эти годы?

— В первую очередь я научилась не делать поспешных выводов, не бросаться словами. Мне кажется, Саша в этом смысле здорово сохраняет наши отношения на должном уровне. Потому что за 10 лет брака мы ни разу не оскорбили друг друга, всегда ругались очень интеллигентно — если так можно сказать про ссоры. Вообще ссориться так, чтобы не задеть другого. Все равно вы помиритесь, а осадок останется. Нужно находить компромиссы и уметь слышать партнера, каждый день контролировать себя, следить за поступками и словами, чтобы ненароком не обидеть его. Когда оба партнера придерживаются этой тактики, у них одинаковые взгляды на любовь, отношения в семье и воспитание детей, тогда брак обречен на успех, даже несмотря на испытания, которые возникают в жизни каждой семьи.

Беседовала Ольга Савина

### БЛИЦ-ОПРОС:



Настоящая женщина — какая она?

• ОНА ЛЮБИТ СЕБЯ И УМЕЕТ ДАРИТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ ОКРУЖАЮЩИМ.

Что поднимает вам настроение?

• АБСОЛЮТНО ВСЕ — МУЗЫКА, СОЛНЦЕ, РАЗГОВОР С ПОДРУЖКОЙ.

С чего начинать новую жизнь?

• С ОСОЗНАНИЯ ТОГО, ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТА НОВАЯ ЖИЗНЬ И ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ В НЕЙ РЕАЛИЗОВАТЬ.

Лучший подарок, который вы получили?

• МОИ ДЕТКИ.

Самый счастливый день в вашей жизни?

• СВАДЬБА.

День, который изменил вашу жизнь?

• ВСТРЕЧА С МАКСИМОМ ФАДЕЕВЫМ.

Дайте, пожалуйста, совет нашим читательницам, как быть красивыми?

• ЛЮБИТЕ СЕБЯ! КРАСОТА ИДЕТ ИЗНУТРИ, БУДЬТЕ ДОБРЫ И БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ.

## ГОТОВЬТЕ И ПРАЗДНУЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

ЧИТАЙТЕ В СПЕЦВЫПУСКЕ:

- **ГОТОВИМСЯ К ПАСХЕ** Рецепты пасх и куличей
- **РЕЦЕПТЫ** боярских пасхальных блюд
- **ИДЕИ** для оформления праздничного стола
- **О КАЛОРИЙНОСТИ** каждого блюда
- **О СЕКРЕТАХ ОКРАСКИ ЯИЦ** (выбор, краски, значение)

- **КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ** в помощь хозяйке
- **ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА** разных стран мира



ВАС ЖДУТ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ:

Пасха царская заварная



стр. 8 журнала

Медовые пасхальные пряники



стр. 16 журнала

\*Рекомендованная цена



# ГЛАВНОЕ О ПСОРИАЗЕ УСПЕШНО БОРЕМЯ С НЕИЗЛЕЧИМОЙ БОЛЕЗНЬЮ

*Псориаз — из тех вроде бы неопасных болезней, которые будто только и созданы для того, чтобы портить людям качество жизни. Постоянные болячки, зуд, раздражение, комплексы из-за нездоровой и некрасивой кожи. Псориаз нельзя вылечить, но можно побороть. Для этого важно знать о нем побольше.*



## ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Псориаз — хроническая болезнь, которая вызывает шелушение и воспаление кожи, а также поражает ногти и реже — суставы. Причины болезни неизвестны. Более или менее понятен процесс появления псориаза. Обычно клетки кожи формируются в глубине эпидермиса, постепенно передвигаются наружу и встраиваются в верхний роговой слой, а затем отмирают и отваливаются. Процесс длится 28–30 дней. А вот при псориазе клетки ко-

грудью у женщин и т. п. Они мокнут и сложно заживают, доставляя массу неприятностей больному.

### Пустулезный псориаз

Нечастый вид псориаза, когда на пораженной коже появляются пустулы — гнойные высыпания.

### Каплевидный псориаз

Мелкие бляшки появляются внезапно и одновременно по всему телу.

### Ногтевой псориаз

Примерно у половины псориатиков поражаются ногти. На них возникают утолщения, мелкие ямки, бороздки, цвет ногтя в верхней части становится желтоватым, нездоровым.

### Псориатический артрит

Возникает у 10–30% больных. Это одна из форм ревматоидного артрита, которую вызывает псориаз. Он проявляется как обыч-



### Иммуносупрессоры

Препараты, которые подавляют иммунную систему и не дают ей поражать кожу. Это лечение, естественно, имеет массу противопоказаний, так как подавляет иммунную систему, которая защищает нас от болезней.

### Биологическая терапия

Новейший метод лечения. В нем применяются генно-инженерные препараты. Они, впрочем, баснословно дороги. Кроме того, еще не очень хорошо изучены побочные эффекты.

### Природная физиотерапия

Санатории на Мертвом море, у Сакского озера в Крыму, у соленого озера под Оренбургом очень рекомендуются для больных. Ремиссия после этого бывает зачастую как раз годовой — от лечения до лечения. Псориаз не любит и простых морских курортов, и чистого горного воздуха, и термальных курортов.

### ПРОГНОЗ И ТЯЖЕСТЬ

Псориаз — длительное хроническое заболевание, но при правильном лечении, соблюдении основ здорового образа жизни он может не проявляться или оставаться в виде небольшой «дежурной» бляшки многие месяцы. Обычно псориаз причиняет лишь дискомфорт, но крайние формы могут быть опасны. Иммунная система, перегруженная псориазом, может пропустить серьезную инфекцию. Псориатический артрит уже не только неприятен, но и реально мешает нормально двигаться. Кроме того, постоянные бляшки и некрасивая кожа могут привести к депрессии.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



### Ольга Молчанова, врач-дерматовенеролог Клинико-диагностического центра МЕДСИ на «Белорусской»:

Наиболее эффективным лечением я бы назвала сочетание цитостатических, иммунобиологических препаратов и плазмафереза. Людям, страдающим псориазом, необходимо полностью изменить образ жизни: соблюдение строгой диеты с исключением алкогольных напитков, ограничением жирной, жареной пищи, копченостей, соли. У большей части людей к обострению заболевания приводит растирание и травмирование кожи (в том числе грубой и тесной одеждой, мочалкой и т. д.), стрессовые ситуации.

### СЕЗОННОСТЬ

Поздняя осень, зима, ранняя весна — тяжелое время для псориатиков. Сухой воздух в помещениях, недостаток солнца, холод, много тяжелой одежды — все это ухудшает проявления. В это время нужно особенное внимание уделить профилактике: увлажнять кожу, воздух в помещении.

Возможно, доктор также посоветует фототерапию в это время. Грипп или простуда приводят к ухудшению болезни. Врачи проследили и четкую связь между стрептококковыми инфекциями горла — ангинами, фарингитами и каплевой формой псориаза.

Текст: Мария Римова



«Покрытых кармазинными пятнами, серебристыми чешуйками и желтой коростой калек, безвредных псориатиков в Средние века пугали с прокаженными — да-да, с прокаженными — и тысячи, если не миллионы потрескивали и подвывали, привязанным энтузиастами к столбам, установленным на площадях Испании и прочих огнелюбивых держав». Владимир Набоков

жи зреют и выходят наружу за 3–4 дня. Они не встают на место отмерших собратьев, а нагромождаются друг на друга, создавая те самые бляшки.

## ПРОЯВЛЕНИЯ ПСОРИАЗА

Бляшки — главный признак болезни. Это круглые или овальные части пораженной кожи. Они обычно розовые или красные и покрыты тонким слоем ороговевших частиц кожи.

### Мокрый псориаз

Это тип псориатических бляшек, которые чаще появляются в местах складок кожи: в локтевом сгибе, паховых складках, под

артрит — воспаление и боль в суставах и вокруг них.

## ВАРИАНТЫ ЛЕЧЕНИЯ

### Наружные средства

Мази, кремы разного состава. Часто применяют стероидные средства, их особенно важно согласовывать с врачом.

### Фототерапия

Это могут быть разные облучения: от обычного солярия до ПУВА-терапии, когда пораженную кожу облучают ультрафиолетом, внутрь пациент принимает особый фотоактивный препарат, усиливающий воздействие.

## ФАКТЫ О ПСОРИАЗЕ

Псориаз любит: алкоголь, курение, нездоровое питание, пассивный образ жизни, плохую экологию, сухой воздух, зиму, закрытые участки кожи.



Псориаз не любит: лето, здоровый образ жизни, сбалансированный рацион, чистый воздух, море, целебные воды.

Любой человек в любой момент может заболеть псориазом.

Псориаз редко бывает на лице.

Псориазом болели: Альфред Нобель, Уинстон Черчилль, Джанни Родари, Теодор Рузвельт, Иосиф Сталин, Владимир Набоков.



Доктор Джон Пегано разработал действенную диету от псориаза, которую прописывают пациентам большему дерматологов.

# НОВЫЙ МЕТОД лечения рака груди

**ИННОВАЦИОННАЯ  
ТЕРАПИЯ В РОССИИ**

По статистике, 90% женщин, которые попали к врачу вовремя, на ранней стадии развития рака молочной железы, выздоравливают без операции. К сожалению, множество пациенток обращаются за помощью, когда без этого не обойтись. Как не упустить время, «Планете здоровья» рассказала Елена Артамонова, научный сотрудник Российского онкоцентра им. Блохина.



**Елена Артамонова,**  
доктор медицинских наук,  
ведущий научный сотрудник  
Российского онкологического  
научного центра им.  
Н.Н. Блохина Российской академии  
медицинских наук

— Наши женщины внимательно относятся к своему здоровью?

— К сожалению, несмотря на настойчивые рекомендации врачей, наши женщины недостаточно внимательны к нему. В России около 31% пациенток приходят к специалисту уже с третьей или четвертой стадией заболевания.

**РАСПОЗНАТЬ РАК  
НА РАННЕЙ СТАДИИ**

— Как обнаружить болезнь на ранней стадии?

— Рак молочной железы может развиваться бессимптомно на протяжении долгого времени. Именно поэтому практически невозможно самостоятельно, без медицинского обследования обнаружить его на ранней стадии. Выявить заболевание или оценить возможные риски его развития может только квалифицированный маммолог.

— Врачи советуют делать самообследование. А как правильно ощупывать молочные железы?

— Самообследование рекомендуется проводить с 6 по 12 день цикла. Подняв одну руку и заложив ее за голову, женщина должна внимательно прощупать не только сами молочные железы, но и подмышечные впадины. При обнаружении каких-либо странностей — изменения формы груди, втянутости соска или выделений из него, уплотнения в груди или подмышечной области, нужно немедленно показаться врачу. Подобный домашний мониторинг не отменяет регулярные посещения специалиста, поскольку выявить маленькие опухоли можно только с помощью профессиональной диагностики.



## РАК ГРУДИ В ИСТОРИИ

Первая операция по удалению груди (мастэктомия), описанная и зафиксированная врачами, была проведена в 548 году нашей эры. Пациентка была царских кровей — от рака молочной железы прооперировали Теодору, императрицу Византии.

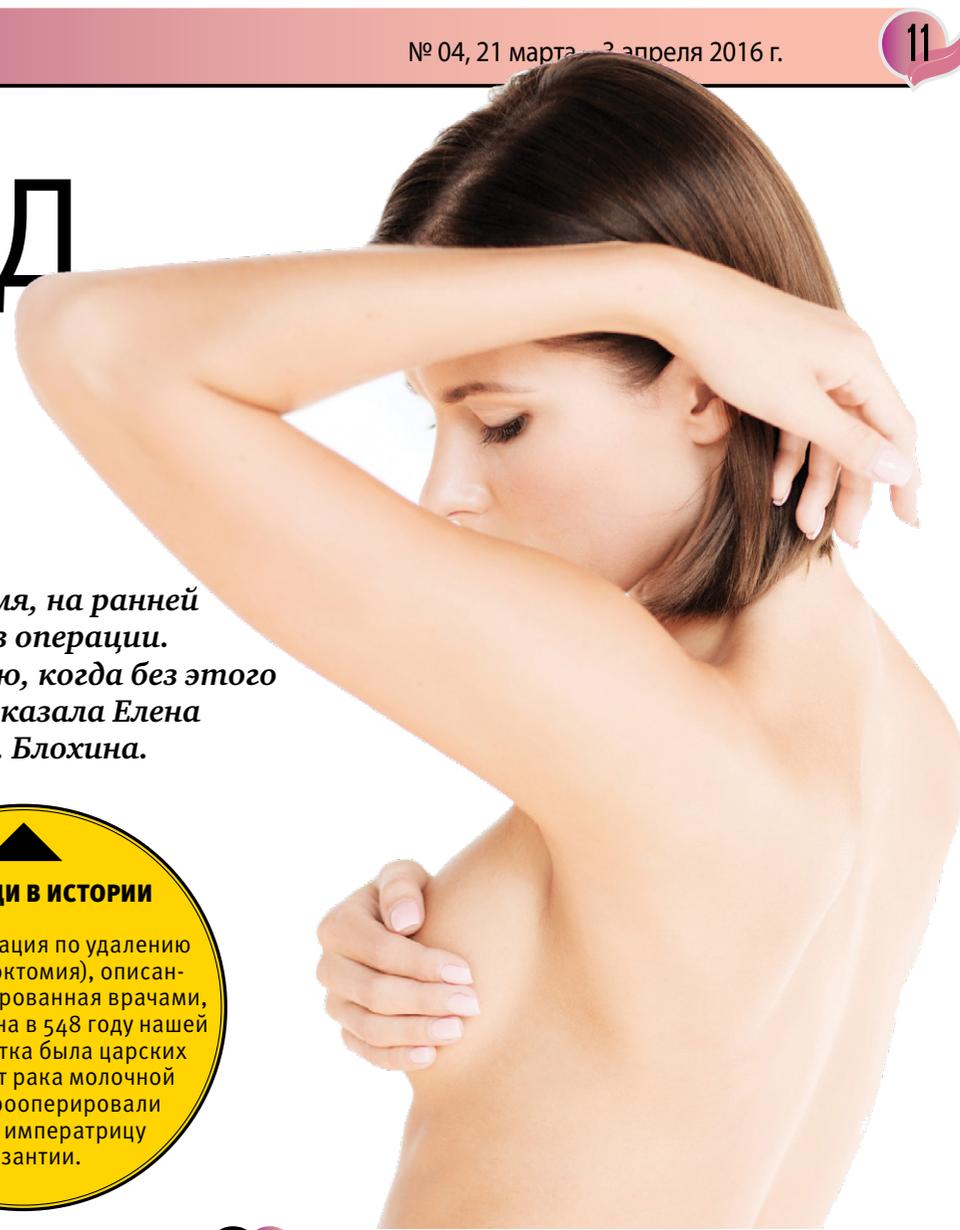
## НОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

— Как изменилось лечение? Появились ли новые методы?

— Одна из главных инноваций в лечении — таргетные препараты, способные эффективно бороться даже с самыми агрессивными формами онкологии. Инновационные методы терапии позволяют эффективно бороться с раком как на ранних, так и на поздних стадиях, давая шанс перевести заболевание в разряд хронических и сохранить качество жизни.

— ...и, что немаловажно, сохранить грудь?

— Верно. Особенно если рак молочной железы удалось обнаружить на ранней стадии. Речь идет о принципиально новой парадигме лечения — одновременном назначении двух моноклональных антител (трастузумаба и пертузумаба) в сочетании с химиотерапией. Мы можем значительно уменьшить объем опухоли, а в ряде случаев — добиться полного ее исчезновения. Эффективное лечение перед операцией позволяет проводить минимальное хирургическое



Статистика по лечению рака на ранней стадии очень благоприятная. Выздоровливают до 90% пациенток при условии своевременного и инновационного лечения.

клаональных антител (трастузумаба и пертузумаба) в сочетании с химиотерапией. Мы можем значительно уменьшить объем опухоли, а в ряде случаев — добиться полного ее исчезновения. Эффективное лечение перед операцией позволяет проводить минимальное хирургическое

вмешательство. После такого лечения более чем у половины пациенток отпадает необходимость в дополнительной химиотерапии после операции. А значит, нам не нужно будет лечить пациентку годами. Мы говорим о возможности полного выздоровления. *Беседовала Софья Трубичкина*



**САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ РАК**

— Правда ли, что рак молочной железы — самый распространенный в мире?

— Совершенно верно. Рак молочной железы в России и большинстве стран мира занимает первое место в структуре заболеваемости женщин злокачественными новообразованиями. Более того, в ряде развитых стран он занимает первое место по смертности от злокачественных опухолей. В России заболевание составляет почти 21% от числа всех злокачественных новообразований у женщин и ежегодно уносит жизни более 23 000 пациенток.

## А ВЫ ЗНАЛИ?



Болезнь монахинь — так называли рак груди в Средневековье. Считалась, что «невесты христовы» чаще мирян страдают от этой болезни. Насколько верно это утверждение и откуда у него ноги растут, трудно сказать.

**ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**  
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

**МАСТОФИТОН**

БАД "Мастофитон" широко представлен по доступным ценам в аптеках города

**Спрашивайте в аптеках  
вашего города**

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

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

Сертификат соответствия СДС.Б00086 от 28.12.2015.

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

**МАСТОФИТОН -  
ДЛЯ ЖЕНЩИН ВАЖЕН ОН**

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

НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" в сотрудничестве с российскими учеными в 1999 г. создали удивительный фиточай "Мастофитон". Как показала практика, БАД "Мастофитон" (и фиточай, и капсульная форма) обладает неограниченными возможностями воздействия на распространенные проблемы женской груди.

Лекарственные растения, входящие в состав "Мастофитона", содержат биологически активные вещества, близкие нашему организму, с более мягким, но устойчивым воздействием, направленным на несколько деструктивных факторов одновременно, способствуют устранению нежелательной ощутимой реакции молочных желез и ускорению процессов возвращения их в нормальное состояние. "Мастофитон" способствует усилению комплексной терапии. Начав принимать травы, вы должны быть уверены в положительном результате, четко выполнять все рекомендации и запастись терпением - фитотерапия может длиться до 12 месяцев.

# Не ходи к психологу лечиться

## ОПРЕДЕЛЯЕМ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ВРАЧОМ И «ДУШЕВЕДОМ»

В нашей стране к психиатрам — врачам, в регулярной помощи которых, судя по оценкам ВОЗ, нуждаются 20–25% людей на земле, ходить не принято. С незапамятных времен слово «психиатрия» звучит как приговор. Результатом этого стала необычайная популярность практикующих психологов.

### Как обнаружить психическую болезнь

Начнем с того, что психического расстройства не стоит бояться или стесняться. Это как стыдиться гриппа или ОРВИ. С этих слов врачам зачастую приходится начинать лечение обычных неврозов. Пациенты так опасаются признаться себе в очевидном, что готовы заливать медицинскую проблему алкоголем, пытаться корректировать ее на бесчисленных курсах и тренингах. Уровень информированности о психических расстройствах в нашей стране пока еще крайне низок, и заболевший человек часто не понимает, что с ним происходит. По оценкам российских психиатров, сейчас к регулярной помощи врачей обращаются лишь 10% тех, кто в ней нуждается.

**Резюме: психиатрическая диагностика не менее важна, чем регулярная сдача анализов.**

### Когда не нужен психолог

Психолог не ставит диагноз, не отвечает за выздоровление, не несет ответственности перед законом. Российская психология — одна из наиболее передовых в научном плане, однако в прикладном есть много отрицательных нюансов. Так, часто бывает, что один психолог говорит больному, что у него плохой характер и нужно скорректировать при помощи каких-либо новомодных расстановок, другой — что проблемы с управлением гневом. Это не

потому, что психологи — мошенники. Они просто в определении психической болезни зачастую не более компетентны, чем сам пациент. Психолог не сможет ни на каких занятиях определить, что человек гневлив из-за того, что у него нарушена функция щитовидной железы или он болен сахарным диабетом. Точно так же психологи могут попытаться расшевелить эмоции и научить стремиться к результату «ленивых» людей — пациентов с психофизиологической апатией, которую могут вызвать многие болезни.

**Резюме: ходить к психологу, страдая от психической болезни, не безвредно.**

### Психологи не компетентны, как врачи

Они не учатся в медицинских вузах, у них нет ординатуры. Получить специальность психолога можно в любом вузе — почти все завели себе психологические факультеты. Более того, получить корочку психолога того или иного направления или просто специалиста по тем или иным групповым занятиям можно за пару месяцев. Проблема усугубляется еще и тем, что против психолога нет власти. Их деятельность не регулирует Минздрав. Любой психолог может снять офис и учить там людей жизни.

«Как конкистадоры 500 лет назад кинулись завоевывать Америку, так полуграмотное племя психологов кинулось отвоевывать свой кусок на рынке жизни. Самое интересное, что среди них есть люди порядочные, искренние, истово желающие вам помочь, жаль только, зачастую малокомпетентные».

Евгения Белякова, писатель, журналист, психотерапевт



### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Михаил Виноградов, психиатр-криминалист, доктор медицинских наук, профессор:**

Психиатры в отличие от психологов — врачи. Они имеют право назначать медикаментозное лечение. Но любой из психологов, если увидит необходимость применения медикаментов, непременно посоветует обратиться к врачу-психиатру. В нашей стране, к сожалению, ни к тем ни к другим ходить не принято. В России сложилось негативное отношение к психиатрии благодаря так называемым правозащитникам. Другое дело — на Западе. На заре врачебной карьеры я занимал в США определенную должность и имел возможность наблюдать за тем, как у них организована психиатрическая помощь. Американцы считают престижным иметь домашнего психотерапевта или психиатра. Семейный психиатр или психотерапевт занимается проблемами семьи, улаживая конфликты между ее членами.

**Резюме: психологи — очень часто малокомпетентные специалисты, которые не получают интегрированных знаний о работе с пациентами.**

### Зачем мы ходим к психологам

Новые психологические методики готовят умные люди, которые могут научить человека общаться, быть убедительным, более привлекательным. Вот только к психическим расстройствам все это имеет мало отношения, и, как говорят врачи, психиатрические больницы полны пациентами, которые годами искали помощи у психологов, вместо того чтобы обратиться к врачу.

**Резюме: психологические курсы и тренинги — для здоровых людей. Больному нужна помощь врача.**

Текст: Дмитрий Травин

Уникальная коллекция православных святынь

## ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



28(4)-й выпуск  
**СВЯТОЙ  
АПОСТОЛ ФОМА**  
в продаже  
с 21 марта

149  
рублей\*

В каждом выпуске  
коллекции  
освященная икона!



№29(5) в продаже  
с 4 апреля

Для создания законченной коллекции приобретайте в киосках



**КИОТ** (иконостас) для икон (1 киот вмещает 24 иконы)  
**ПАПКА** для хранения журналов (1 папка вмещает до 48 журналов)

Заказать пропущенные номера коллекции, папку и киот можно:

- на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Заказ книг» — ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)

- по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.

- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва

12+ ООО «ИД «КАРДОС» \*Рекомендованная цена

# 5 супер тренировок эффективнее бега

## ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ, ЕСЛИ БЕГАТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

*Мы признаем все плюсы бега трусцой, но так же, как многие врачи, подчеркиваем, что он часто противопоказан. Он небезопасен для суставов, часто приводит к болям в спине. 90% бросающих бегать делают это из-за разных суставных болей. При этом бег остается одним из лучших сжигателей калорий. Чем же его заменить?*

### ВЕЛОПРОГУЛКА

Бег трусцой на скорости 7–8 км/ч сжигает не более 600 ккал в час у 65-килограммового человека. Езда на велосипеде со скоростью 10 км/ч, то есть совсем щадящая, позволяет сжечь 650 ккал за то же время. И никаких ударов, отражающихся от ног на позвоночник, никакой ударной нагрузки на суставы ног.

### ПРЫЖКИ ТАБАТА

Это еще одна новомодная тренировка. Нужно делать обычные наклоны до пола и затем вытягиваться вверх, желательно с прыжком, в течение 20 секунд. Главное — настолько быстро, насколько возможно. Через каждые 20 секунд — 10 секунд передышки. И так 4 минуты. Раньше специалисты по физкультуре считали, что лучше всего для сжигания калорий — традиционные кардионагрузки вроде бега. Но новые исследования показывают, что активные короткие тренировки не хуже. Их жиросжигающий эффект продолжается затем в течение 30 минут — и он вдвое сильнее, чем после бега.

### БЕГ НА ЛЫЖАХ

Это не совсем по сезону, но напомнить стоит. Бег или ходьба, если вам такой темп ближе, на лыжах сжигает больше калорий, чем обычный бег по очевидной причине: этот вид спорта требует серьезно задействовать верхнюю часть тела. Активная лыжная прогулка сжигает 12 ккал в минуту (если исходить из 70-килограммового веса лыж-



### ПОДЪЕМ ГИРИ РАСКАЧИВАНИЕМ НА ПРЯМЫХ РУКАХ

Только не пугайтесь слова «гиря». Это не обязательно двухпудовый снаряд, который тягают силачи. Помните, раньше везде продавалась пластиковая пустая гирия? Насыпаешь в нее песок сколько надо и занимаешься. Мы имеем в виду примерно такую. Килограммов на 5–8. Не тяжелее хозяйственной сумки. Когда-то все уважающие себя физкультурники делали это с утра, а сейчас упражнение стало опять модным, так как входит в популярный комплекс кроссфит. В одном из зарубежных вузов подсчитали, что добровольцы теряли 20 ккал в минуту — вдвое больше, чем при небыстром беге трусцой. При этом уровень пульса не превышал возрастной максимум, что важно для здоровья сердца.

### СКАКАЛКА

Долго, конечно, скакать сложно, но можно начать с минуты-двух и дойти до 10–15. За столь короткое время с вас сойдут три пота и около 200 ккал. И, как и в случае с другими интенсивными тренировками, метаболический эффект останется на довольно длительное время после тренировки, так что итоговое число уничтоженных килокалорий окажется выше еще примерно на сто.

Текст: Инга Гогричани



## СКОЛЬКО ЕСТЬ В КАЛОРИЯХ?

Чтобы успешно контролировать вес, нужно не только знать, сколько калорий сжигаешь, но и сколько потребляешь, а главное — сколько этих калорий человеку нужно. Для вычисления ученые Кетч и Макардл придумали формулу. В этой формуле, в отличие от других, учитывается мышечная масса, которая влияет на скорость обмена веществ. Если подставить в нее все нужные цифры, то получится так называемый базовый обмен веществ, назовем его БОВ. МБЖ у нас будет — масса тела за вычетом жира.

**БОВ = 370 + 21,6 x МБЖ (кг)**

Чтобы высчитать жир в процентах, можно использовать другую формулу:

### Для мужчин

Жир = 495 / (1,03 – 0,12 x (объем талии в см – объем шеи в см) + 0,15 x рост в см) – 450

### Для женщин

Жир = 495 / (1,29 – 0,35 x (талия в см + бедра в см – шея в см) + 0,22 x (рост в см)) – 450

Сделав вычисления, вы получаете цифру базового обмена веществ, но это еще не все. Полученное число нужно умножить на коэффициент, который зависит от вашей повседневной активности:

- минимум физической активности, эпизодические занятия — **1,2**



- тренировки 2–3 раза в неделю — **1,275**
- тренировки 3–5 раз в неделю — **1,55**
- тренировки 6–7 раз в неделю — **1,725**
- ежедневная тяжелая физическая работа или тренировка 2 раза в день — **1,9**

Умножив БОВ на коэффициент, вы получаете цифру, которую вам не стоит превышать. Для того чтобы вес сбрасывать, ее нужно уменьшить на определенное число. Например, на 200 ккал в день.

# Там крестьянка-итальянка собирает виноград

«Итальянский полдень» — одна из самых популярных работ Карла Брюллова. Художник передал свое восхищение молодостью, красотой, светом в обычной сценке из жизни.

**1 ДЕВУШКА** Эта крестьянка, собирающая виноград, покорила не только художника. Николай Васильевич Гоголь был очарован. Он напишет: «Женщина страстная, сверкающая, пылающая всей роскошью страсти, всем могуществом красоты». Чтобы ярче получился эффект света и воздушности, художник прикрыл тенью от виноградника лицо, плечи и руки.

**2 РУКИ И ЛИЦО** Секрет красивых ручек и нежной кожи лица был известен итальянкам с древних времен. Свежие ягоды винограда они резали пополам и аккуратно втирали в кожу рук и лица — получали замечательный фруктовый пилинг, совмещенный с маской из натурального сока. Неизвестно, умывались ли дамы после такой процедуры, но сейчас рекомендуется косметологами смывать остатки ягод через 10 минут теплой водой.

**3 СЕРЬГА** Выполняет роль не только украшения (причем крестьянка выбрала серьги идеально для своего овала лица). Раньше в Европе бытовало суеверие, что проколотое ухо улучшает зрение.

**4 ПЛЕТЕНАЯ КОРЗИНА** Детали композиции — и корзина, и старая лестница, и зелень виноградной лозы призваны подчеркнуть теплоту летнего дня в Италии

**5 ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ** Наряду с маслом косточек используется в косметологии. В восточной медицине листья применяют при лечении бронхита. Настой используют при лечении ангина, а при болезнях кожи — для компрессов и обмываний. Чистые листочки винограда прикладывают к ранкам, как подорожник, перемолотые в кашу — хороши для компрессов при лечении варикоза.



Репродукция картины Карла Брюллова «Итальянский полдень». 1827 год, Государственный Русский музей, Санкт-Петербург

## ВОТ ЭТО ДА!

Обе картины Брюллова находились в личных покоях императрицы в Зимнем дворце. В дневнике художника Мокрицкого есть запись 1835 года, где он описывает посещение будуара императрицы Александры Федоровны вместе с Венециановым — доступ к живописным шедеврам был открыт для публики и художников.

**6 ГРОЗЬ ВИНОГРАДА** Кроме игры света спелый белый виноград символизировал довольство и изобилие. Виноград входит в число продуктов, которые продлевают жизнь и оказывают омолаживающее действие. Не случайно итальянцы занимают одно из первых мест по продолжительности жизни — 80,2 и 85 лет для мужчин и женщин соответственно. (Данные ВОЗ за 2014 г.)

Текст: Светлана Иванова

## ИСТОРИЯ КАРТИНЫ

Брюллов написал картину «Итальянский полдень» в пару к своей картине «Итальянское утро». Но обо всем по порядку. В 1821 году было учреждено Общество поощрения художников. Первыми пенсионерами, получившими путевку в Италию, стали братья Брюлловы. Художник посещает мастерские Рембрандта, Тициана, Ван Дейка, Веласкеса. Много работает. Его «Итальянское утро» Общество дарит императору Александру I. Родной брат Александра I — Николай I в 1826 году попросил парную картину для подарка жене. Так появился «Итальянский полдень» в 1827-м. Но критики сочли, что модель не соответствует «классическому идеалу», написана без «кляксовых соразмерностей».

## АМПЕЛОТЕРАПИЯ — ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ

Сок винограда одно из самых древних лекарств. Недаром он упоминается наряду с финиками в самой древней и главной книге — Библии. Гиппократ, Асклепиад, Цельс и другие древние

врачи и целители использовали его в своей практике, отметили способность виноградного сока восстанавливать силы после усталости и переутомления. А с XIX века ампелотерапия (лечение вино-

градом) закрепилось в мире. В России первые исследования и подтверждение пользы для больных подагрой, воспалением легких, туберкулезом были проведены на Южном берегу Крыма.



# Консультация для пациентов

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЮТ ЮРИСТЫ «ЛИГИ ЗАЩИТНИКОВ ПАЦИЕНТОВ»

*Здравствуйте, моя дочь попала в ДТП, получила перелом бедренной кости, прошла реабилитацию, вина водителя установлена. От нервов или болевого ощущения у ребенка начались также гастрит и постоянные головные боли, немеют пальчики на ноге. Сотрясения, как говорят врачи, не было. Как доказать причинно-следственную связь ДТП с возникшими болезнями?*

**Маргарита Анатольевна**

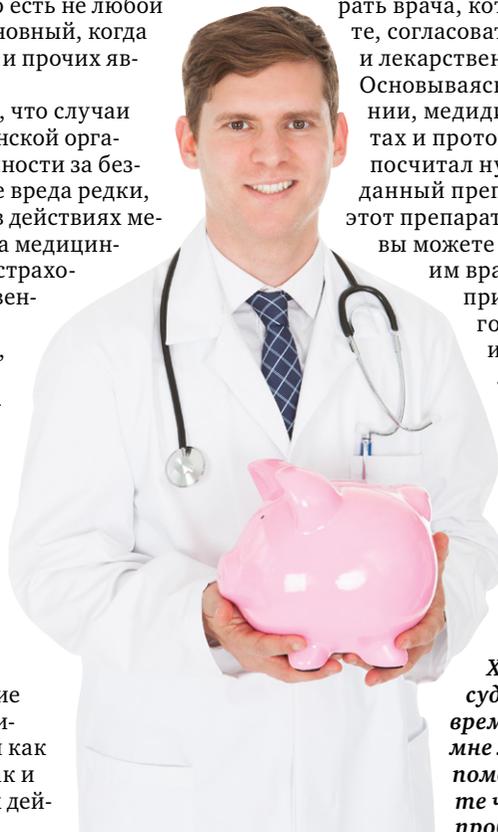
Для того чтобы доказать причинно-следственную связь, необходимы документы, показывающие, что до аварии у вашей дочери не было гастрита и головных болей, а после аварии у нее появились гастрит и головные боли. Доказать, что гастрит — результат аварии, сложно. Причиной гастрита могут быть не только переживания после травмы, но и неправильное питание, например. Причины головных болей тоже не так однозначны. Для того чтобы доказать причинно-следственную связь, нужно, чтобы явно просматривалась причина (авария), которая привела к негативному результату (заболеванию). Чем ближе негативные последствия к событию аварии, тем проще доказать эти последствия.

*Можно ли застраховать себя на случай неудачной операции?*

**Екатерина**

Статьей 931 ГК РФ установлено право медицинской организации застраховать риск своей ответственности перед пациентами в случае причинения им вреда. Практика заключения договоров страхования ответственности показывает, что страховые компании страхуют данную профессиональную ответственность именно по принципу страхования врачебной ошибки, то есть не любой вред, а именно безвиновный, когда нет места халатности и прочих явных нарушений.

Практика показывает, что случаи привлечения медицинской организации к ответственности за безвиновное причинение вреда редки, так как почти всегда в действиях медицинского персонала медицинской организации, застраховавшей свою ответственность, можно найти элементы халатности, небрежности и профессионального неведения. Принятие закона «Об обязательном медицинском страховании при оказании медицинской помощи» эту проблему решит, поскольку в соответствии с этим законопроектом будет предусмотрено страхование ответственности медицинской организации как в случае виновных, так и в случае безвиновных действий ее персонала.



*В психологическом центре врач назначила мне трифтазин для «уменьшения эмоциональных всплесков». Пить его я не стал, не выяснив предварительно, что он из себя представляет у других врачей. В итоге оказалось, что в данном случае назначение этого препарата не только не оправдано, но и представляет опасность для здоровья. Что сделать, чтобы такого не повторилось?*

**А.**

Вы вправе самостоятельно выбрать врача, которому доверяете, согласовать с ним лечение и лекарственные препараты. Основываясь на обследовании, медицинских стандартах и протоколах, этот врач посчитал нужным прописать данный препарат, если вас этот препарат не устраивает, вы можете обсудить со своим врачом возможность приема аналогичного препарата или изменить схему лечения. Если вы подозреваете доктора в некомпетентности, вы можете обратиться с жалобой в Департамент здравоохранения своего города.

*Хочу обратиться в суд по поводу несвоевременно оказанной мне медицинской помощи, в результате чего появились проблемы со зрени-*

*ем — изображения двоются. Подскажите, пожалуйста, где лучше сделать судебно-медицинскую экспертизу и примерно сколько она будет стоить. Проживаю в Самарской области.*

**Татьяна**

В вашем случае нужно сначала обратиться в суд (суд сам назначит экспертизу), а не делать экспертизу до суда, так как суд может ее не принять и вас это введет в ненужные расходы. Стоимость экспертизы зависит от количества поставленных вопросов и вида самой экспертизы. Эта сумма может превышать 20 000 руб.

*Мы подали в суд на некачественное лечение, экспертизой вред здоровью «лечением» не установлен, но в судебном порядке доказан неверный диагноз, взыскан моральный вред. Можно ли подать новый иск на бездействие врачей и опять взыскать моральный вред?*

*Что можно еще взыскать кроме упущенного заработка и неустойки?*

**Владимир Иванович**

Иск на «бездействие врачей» вы можете подать в рамках уголовного судопроизводства, ссылаясь, например, на статью 293 («Халатность») и статью 124 («Неоказание помощи больному»). После возбуждения уголовного дела и до окончания судебного следствия вы можете предъявить требование о возмещении имущественного вреда за дополнительно понесенные расходы, вызванные повреждением здоровья, в том числе расходы на лечение, дополнительное питание, приобретение лекарств, протезирование, посторонний уход, санаторно-курортное лечение, приобретение специальных транспортных средств, подготовку к другой профессии, если судом будет установлено, что вы нуждались в этих видах помощи и ухода и не имели права на их бесплатное получение.



РЕКЛАМА

## Задайте свой вопрос юристам

по телефону:  
**8 (800) 505-92-61**

Звонок с городских и мобильных телефонов Москвы и МО **БЕСПЛАТНЫЙ!**

Или на сайте [www.9111.ru](http://www.9111.ru)

# Наши эксперты

## отвечают на ваши вопросы

### ХОЧУ ГОЛЛИВУДСКУЮ УЛЫБКУ!

Я, как многие, мечтаю о красивой улыбке. Но меня смущают несколько моментов, хотелось бы знать — правда ли, что отбеливание повреждает эмаль и что эффект длится недолго? Что вы думаете об отбеливающих пастах?

Екатерина Сомова, г. Москва



Отвечает **ЕЛЕНА ГУРАЛЬ**, врач-стоматолог-терапевт, клиника «Академия стоматологии»:

Современные системы отбеливания совершенно безопасны для эмали. Конечно, если говорить о профессиональном отбеливании, то специалист подберет индивидуальный способ и метод, в зависимости от желаемого результата. Я рекомендую ламповое или лазерное отбеливание, которое дает стойкий эффект от 1,5 до 5 лет, при этом зубы осветляются от 4 до 7 тонов. Используемые для этих методов гели, содержащие перекись водорода или карбамида, могут причинить вред эмали только при частом применении (чаще 1 раза в год). Также после процедуры мы подбираем средства по уходу за зубами и даем все необходимые рекомендации. Немаловажную роль в сохранении стойкого результата играет отказ от курения и употребления в пищу в первые 48 часов красящих веществ. В домашних условиях можно использовать отбеливающие пасты, но не чаще чем 2–3 раза в неделю, только после консультации со специалистом, так как существует ряд противопоказаний.



Проверка на белизну зубов при въезде в Голливуд

### ЕСЛИ ПОТЕЮТ НОГИ

У меня деликатная проблема. Сильно потеют ноги, что доставляет много неудобств. Что можно сделать?

Ангелина Кузнецова, г. Владимир



Отвечает **МАВДЖУДА ТОХИРОВА**, врач высшей категории, косметолог, дерматовенеролог Клиники немецких медицинских технологий GMTClinic:

Главное эффективное и рациональное средство последнего поколения, позволяющее добиться максимально длительного эффекта в лечении гипергидроза (потливости) у женщин и мужчин, — ботулинотерапия (ботокс), которая более широко известна в связи с коррекцией морщин на лице. В вашем случае по всей стопе вводятся микроинъекции ботокса, блокирующие работу потовых желез. Эффект сможете наблюдать через 1–4 дня после процедуры, средний срок его продолжительности — 6–8 месяцев. Стоит обратить дополнительное внимание на то, что влажная среда (потная ступня) — очень благоприятная среда для развития крайне неприятных и опасных грибковых заболеваний, микозов.

### ЧЕШИТЕ — НЕ ЧЕШИТЕ

Когда нервничаю, все тело начинает чесаться. Как справиться с этим?

Снежана Петрова, г. Петропавловск



Отвечает **АЛИСА СУНГУРОВА**, терапевт сети медицинских клиник «Семейная»:

Кожный зуд может быть признаком ряда заболеваний, например, нейродермита, сахарного диабета или повышенного уровня билирубина (гепатита). Поэтому потребуются консультация сразу нескольких специалистов: терапевта, дерматолога и невролога. В первую очередь необходимо пойти к терапевту и сдать общий анализ крови, мочи и биохимический анализ крови. Для исключения грибковой, бактериальной инфекции кожи и подкожной клетчатки и других дерматологических проблем нужно обратиться к дерматологу. Консультация невролога необходима для выявления возможных заболеваний нервной системы. Резюмируя, еще раз подчеркну, что кожный зуд может быть причиной очень разных состояний, в том числе и психических. Только после комплексного обследования можно назначить эффективное лечение.

### ИГРАЙ, ГОРМОН

Не хочу принимать эстрогены. Есть ли негормональные методы лечения таких симптомов менопаузы, как приливы, потливость по ночам, скачки настроения?

Анна, г. Москва



Отвечает **И.В. РАФАЭЛЯН**, акушер-гинеколог-эндокринолог сети женских консультаций «Медок» (Кузьминки), врач УЗИ, специализация в области коррекции климактерического синдрома, кандидат наук:

Негормональные методы существуют и активно исследуются. Речь прежде всего о фитопрепаратах, содержащих эстрогены растительного происхождения. Например, в США и Англии фитопрепараты принимают 60–80% пациенток, просто потому, что боятся гормональных методов. Наличие реальных противопоказаний к классической гормонотерапии есть только у каждой десятой пациентки. Фитопрепараты разделяют на две группы — фитоэстрогены и фитогормоны. Пока не определена оптимальная длительность лечения фитопрепаратами. Максимальная

эффективность продолжается в течение шести месяцев.

### НЕ ЛИШНИЙ ВЕС

Я хотела бы набрать вес. Мне некомфортно в своем теле — оно слишком щуплое.

Кристина, г. Балашиха



Отвечает **ЮЛИЯ ВОЛОБУЕВА**, диетолог клиники пластической хирургии «Пропорция», кандидат медицинских наук:

диетических наук:

Если вы исключили заболевания, то нужно пересмотреть свой образ жизни. Обратитесь к диетологу, он разработает для вас систему питания, которая помогла бы вам нарастить объем жировых клеток. Тренер подберет комплекс по наращиванию мышечной массы. Необходимо отладить питьевой режим. Это сложная работа, но в результате





она приведет к повышению веса и привлекательности.  
**РИСУЕМ ЛИЦО**  
*Мне 50. Возраст уже не тот, чтобы выходить в люди без косметики. Расскажите, пожалуйста, как создать красивый и ровный тон с помощью макияжа? Я знаю, сейчас столько средств на рынке — чего только не придумали!*  
**Светлана Владимировна, г. Казань**



**Отвечает АННА БЕЛКИНА, визажист:**

Главная задача антивозрастного макияжа — скрыть призна-

ки старения: морщины, пигментные пятна. А значит, огромное внимание уделяем тону кожи. Я очень советую использовать специальную базу под макияж. Выбор велик: база с эффектом лифтинга разглаживает и мгновенно подтягивает кожу; база с силиконами отлично заполняет морщинки; база со светоотражающими частичками придает лицу сияние и выравнивает тон. Также бывают цветные базы: желтая скрывает пигментные пятна, корректирует бледный, болезненный оттенок кожи; зеленая маскирует купероз и сосудистую сетку, лавандовая освежает атоничную, уставшую, «прокуренную» кожу. Тональные кремы выбирайте ультралегкой текстуры, идеально, если они при этом содержат увлажняющие компоненты. Можно использовать ВВ-кремы, которые выполняют сразу две функции — выравнивают тон кожи и ухаживают за ней. В этом случае вам не понадобится даже база под макияж. Ну а те

дефекты кожи, которые просвечивают сквозь крем, можно перекрыть локально — с помощью жирного корректора. Он, кстати, вам понадобится и для маскировки темных кругов под глазами. Советую выбирать корректоры жидкой текстуры — они меньше утяжеляют макияж. Как правильно подобрать оттенок тонального средства? Открою вам профессиональный секрет: выбирайте крем на тон или полтона светлее вашей кожи — и лицо будет выглядеть свежее. Завершающий штрих работы над кожей — пудра. Для антивозрастного макияжа советую использовать рассыпчатую пудру мелкого помола — прозрачную или совпадающую по цвету с оттенком тонального крема. Наносите ее только на Т-зону, иначе она соберется в морщинках и сделает их более заметными.

**БЕШЕНЫЕ СКАЧКИ**

*У меня скачки давления: от повышенного до нормального 10 минут. Это гипертония? И как измерять давление?*  
**Владислав Курицын, г. Суздаль**



**Отвечает ЯРОСЛАВ ШИХМИН, к. м. н., кардиолог, член Европейского общества кардиологов, Американской ассоциации сердца:**

Скачет ли у человека давление или нет, если оно превышает 140 на 90 мм рт. ст. хотя бы дважды — и это зафиксировано врачом, ставится диагноз артериальная гипертония, то есть гипертония. Нужно отметить, что гипертония — это не приговор. То, каким образом врачи будут лечить пациента с таким диагнозом, зависит не от показателей артериального давления, а от того, насколько далеко зашла болезнь, — задела ли она сосуды головного мозга, почки и сердце? Большая ошибка — лечить артериальное давление, вместо того чтобы обра-



**Отвечает АЛЕКСАНДРА ГИБИНСКА, психонали-тик:**

мание на те органы, которые им «задеты». Бывает ситуация, давление вроде не очень высокое, 145 на 95, а у пациента уже есть поражение сетчатки, сердца, почек. А случается, особенно у молодых людей, что давление 150 на 95, но все органы в сохранности — и вот в этой ситуации, когда время еще не упущено, есть шанс вернуть давление в норму без лекарственных препаратов. Для этого нужно повысить физическую активность, сбросить лишний вес и снизить потребление соли. Измерять давление следует в покое. Если вы нервничали или занимались физической нагрузкой, необходимо посидеть 10–15 минут. Манжетка накладывается примерно на два пальца выше локтевого сгиба. Причем оптимально измерять давление лежа или сидя, чтобы правильно спозиционировать манжетку относительно уровня сердца — нижний край ее должен оказаться на его уровне. Если давление измеряется не автоматическим, а ручным тонометром, то очень важно ориентироваться на появление первых сердечных тонов — здесь очень часто допускаются ошибки. После того как давление в манжетке поднимется выше давления в сосудах и немного спустится — нужно прослушать самый первый тон Короткова, это тот самый первый удар в стетоскопе.

Что вы можете сделать? Позна-

комьтесь с классным руководителем. Желательно, если у ребенка есть трудности с общением, заранее обговорить с ним этот момент. Было бы здорово интегрироваться в родительский комитет — чтобы держать руку на пульсе и понимать, что там происходит. Но если в родительском комитете вам места не найдется, практически у всех классов есть группы в WhatsApp или Viber, где родителей оповещают о каких-то событиях и проблемах, и вам нужно в такую группу вступить. Задача — понимать, чем живет этот класс. На родительских собраниях постарайтесь познакомиться с максимальным количеством родителей, узнать, что и как, кто из детей чем интересуется. Дома расскажите об этом ребенку, чтобы он мог строить отношения на каких-то ценностях этого социума. И ни в коем случае не кидайтесь с места в карьер выяснять отношения с одноклассниками сына. Конечно, было бы неплохо, чтобы у ребенка помимо школы был какой-то метод социализации — спортивная секция, кружок 3Д-моделирования. В этом случае отсутствие друзей в классе не стало бы для него таким трагичным.

**НЕ ХОТИМ ИГРАТЬ С ТОБОЙ**

*Сыну 12. Он перешел в новую школу. Могу ли я что-то сделать, чтобы у него появилась круг общения?*  
**Ирина Родионова, г. Пereaславль-Залесский**

**Подготовили: Мария Ремова, Софья Трубицына, Константин Маркелов**



# ОТКУДА ВЕСНОЙ ДЕПРЕССИЯ?

## Расстройство пробуждения после зимы

*Приход весны, казалось бы, должен поднимать настроение, так как поют птицы, дольше и ярче светит солнце, снимают верхнюю одежду люди, раскрываются почки деревьев. Однако у нас устоялось выражение «весенняя депрессия». Что же это такое и как с ней бороться.*

### Солнцу вопреки

Все мы в той или иной мере зависим от физического воздействия окружающей среды. Даже великий полярник Амундсен говорил: «Ко всему можно привыкнуть, кроме холода». А это сам Амундсен! В холоде мы мерзнем, в тепле млеем, под солнцем загорам. Конечно, погода влияет и на настроение, и на поведение. Весной изменения погоды позитивны: дополнительные часы света, подъем температуры — теоретически это может повышать уровни серотонина и дофамина — химикатов, от которых зависит ощущение благополучия. Люди больше времени проводят на улице — тоже позитивный эффект. Для большинства здоровых людей весна — это действительно время физического и душевного подъема. Однако для многих вход в новый сезон оказывается сложным, такие люди начинают чувствовать себя хуже. И это явление далеко не редкое. Недаром у нас есть устоявшееся выражение «весенняя депрессия». В англо-саксонских странах — США, Британии, Канаде — существует понятие сезонного аффективного расстройства.

### Сезонные мотивы

Казалось бы, понятно, что происходит зимой: холодно и темно. Что же весной-то так? Почему сезонное аффективное расстройство не ограничивается осенью и зимой? Весенние симптомы — тревожность, бессонница, раздражительность, потеря аппетита. Часто у людей бывает облегчение в феврале-марте, а затем острое обострение. Психиатры называют три

вероятные причины.

**1** Винят тот самый солнечный свет, который должен добавлять нам гормонов радости. Мы за зиму отвыкли от долгого воздействия солнечного света, перестроились, привыкли к низкой температуре. И тут вдруг сияние и тепло. Врачи предполагают, что шишковидная железа мозга, которая должна вырабатывать гормон сна и от-

дыха — мелатонин, у некоторых людей дает сбой. А ведь этот гормон отвечает за стабильность настроения.

**2** Весенняя аллергия. Медики давно едины во мнении, что аллергия имеет психосоматическое происхождение. А, по статистике, весенние аллергики — самое крупное подразделение в армии страдающих от весенней депрессии.

**3** Социальные факторы. Люди с низким качеством жизни, которым, например, нечем радоваться, весной атакуются со всех сторон требованиями веселиться и чувствовать себя хорошо. Когда человек не в состоянии привыкнуть к массовой радости жизни, он испытывает серьезное психологическое давление. С ним будто бы что-то не так. Из-за этого он впадает в депрессию или просто еще больше погружается в нее, если проблема запущена.



**4** Истощение. Зимнее витаминное истощение — самое частое объяснение весенней депрессии. Другое дело, что при нынешней моде на витаминизацию не всегда выдерживает критики. Впрочем, глубоких исследований на тему весенней депрессии не проводилось, так что о реальных причинах этого состояния можно лишь строить гипотезы. Успокаивает лишь то, что, например, и братья наши меньшие испытывают что-то вроде весеннего спада, так что, похоже, так и задумано природой.

### Весенняя мания

Люди, которые страдают биполярным расстройством — тем, что раньше у нас называли маниакально-депрессивным психозом, — весной переходят в стадию мании. Это состояние проявляется как противоположное болезненное оживление. Оно сопровождается беспричинным хохотом, слезами, порывистыми движениями, бессонницей, желанием совершать нелепые поступки или в лучшем случае писать книги и картины. Это может закончиться нервным истощением и разного рода срывами. Не надо только людей, у которых весенняя мания, путать с маньяками в профанном понимании. Это совсем из другой оперы.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Михаил Виноградов, психиатр-криминалист, доктор медицинских наук, профессор психиатрии:**

Когда речь идет о депрессии, сезонность, безусловно, присутствует. Если осенью возникает депрессия (само время года к тому располагает, нагоняя грусть и тоску), то весной возникают противоположные ей состояния — маниакальные: люди возбуждены, радуются весне, женщины ходят в открытых платьях. Единственная профилактическая мера, которая работает при таких состояниях, — вовремя обратиться к врачу. Можно, конечно, пить валериану и пустырник ведрами, ничего дурного с вами не случится, но никаких медикаментов самостоятельно принимать не нужно, тем более что есть препараты, которые сами вызывают депрессию.

### Как противостоять весеннему обострению?

- Не оставлять впавших в депрессию одних.
- Не сидеть дома. Движение поможет преодолеть расстройство настроения.
- Пытаться контролировать сон. Раньше ложиться, не спать днем.
- Отказаться от алкоголя.
- Не прибегать к самолечению и обратиться к врачу.

Текст: Юрий Рудевич

# Еще раз о простате

## Как сберечь от болезней капризный орган

Больше половины мужчин в своей жизни сталкивались или столкнутся с простатитом — воспалением предстательной железы. Рак простаты развивается у каждого десятого мужчины. Не обязательно даже запустить инфекцию, чтобы заболеть простатитом. Информированность поможет этого избежать.

### САМАЯ СТРАШНАЯ БОЛЕЗНЬ ПРОСТАТЫ

Главная и самая опасная болезнь простаты — рак. У любого родившегося в мире мальчика — 13% вероятность заболеть. При ранней диагностике, как и многие другие злокачественные опухоли, рак простаты возможно успешно и навсегда вылечить. Урологи рекомендуют, чтобы каждый мужчина старше 40 ежегодно проходил осмотр простаты, а старше 50 — проверял уровень ПСА (простат-специфического антигена) в крови. Некоторые врачи считают, что мужчины с высоким риском заболевания должны делать этот анализ раньше — начиная с 35, а с низким — с 45 лет.

### «ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ» АДЕНОМА

Аденома простаты — опухоль предстательной железы, которая возникает из-за возрастных изменений в ней. Это различные опухоли, узлы и т.д. Грубо говоря — разрастание ткани из-за воспалений — простатитов, инфекций, простуд и многих других причин. Из-за аденомы страдают 80% мужчин старше 70 лет. Если начать принимать профилактические меры заранее, то на склоне лет можно обеспечить себе более комфортную жизнь без частых походов по нужде.

### 100% ФАКТОРЫ РИСКА

**ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ.  
СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.  
ИНФЕКЦИИ.**

### ВОСПАЛЕНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Это пресловутый простатит, о котором нам все уши прожужжали. И не напрасно. Он может возникнуть у мужчины любого возраста. Наиболее частая причина — бактериальная инфекция, которая не обязательно связана с половой болезнью, она легко может попасть

в организм и воздушно-капельным путем и затем добраться до простаты. Простатит — самое частое урологическое расстройство у мужчин старше 50. В 25% случаев у молодых мужчин, которые приходят к врачу с урогенитальными проблемами, также диагностируется простатит.

### ПРИЧИНА НОМЕР ОДИН

Это инфекции. Они вызывают острую и хроническую форму простатита. Острые инфекции протекают с температурой и ознобом, сильной болью при мочеиспускании, в спине или животе. Симптомы хронического простатита мягче.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Сергей Кибец, врач высшей категории, уролог-андролог «СМ-Клиники» на ул. Космонавта Волкова:**

Картина заболевания многолика. Это и возможные боли в промежности, и расстройство мочеиспускания, и возможные нарушения эрекции. По статистике, каждый третий-пятый мужчина имеет проблемы предстательной железы. Виновата наша неграмотность, отголоски сексуального разгула, «моднявость» молодежи, недооценка самочувствия. Для здоровья простаты необходимы: активный образ жизни, правильное питание, богатое клетчаткой, адекватная сексуальная жизнь (желательно без переизбытков и без длительного воздержания), адекватная одежда — зимой область таза должна быть утеплена должным образом.

### ПРОСТАТИТ БЕЗ ПОВОДА

Иногда симптомы простатита налицо, а инфекций никаких нет. Это так называемая простатодия, безбактериальный простатит. Состояние вызвано нарушением кровообращения в простате. Ациносы предстательной железы не освобождаются от выработанного вещества, раздуваются, давят друг на друга. Мозг получает ложное сообщение о том, что хранилища переполнены и вырабатывать ничего более не надо. Это приводит к снижению выработки тестостерона. Далее — проблемы с потенцией.

Текст: Константин Маркелов.

### И ЭТО ВСЕ О НЕЙ

Простата, она же предстательная железа, — совсем небольшой орган под мочевым пузырем, весит 20–25 г, в форме каштана, как принято сравнивать. Через него проходит уретра — канал, который выводит жидкость из мочевого пузыря наружу. Именно по этой, сразу оговоримся, причине во время воспаления простаты начинаются проблемы с мочеиспусканием. Эта важная для воспроизводства железа производит питательную белковую жидкость для семени. Простата состоит из двух боковых долей, между которыми находится так называемая междолевая бороздка, по которой как раз проходит уретра, и одной средней. В органе находятся несколько десятков (30–50) ацинусов — своего рода мешочков, которые в нужный момент открываются и подают питательный секрет для сперматозоидов.

В 2014 году была представлена одна из новейших разработок биомедицины — бесконтактный аппарат низкоэнергетического резонансного воздействия «Биомедис М ПРОСТ».

О результатах лечения аппаратом «Биомедис М ПРОСТ» рассказывает специалист центра мужского здоровья ТМЗ Импульс Матвеев Юрий Борисович.

«Когда мы взялись за использование аппарата «Биомедис М ПРОСТ», конечно же, ожидали неплохих результатов, но то, что мы получили, просто поразительно!»

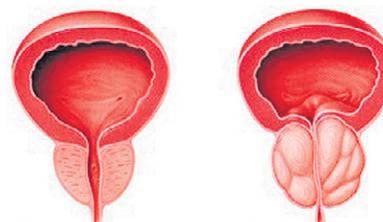
**— Какие же вы получили результаты?**  
«Ну, во-первых, необходимо развеять миф о том, что хронический простатит не лечится. По данным использования прибора «Биомедис М ПРОСТ», из всех пациентов, проходящих лечение, выздоровление при хроническом простатите составило более 93.2%»

Также мы получили очень хорошие результаты при таких недугах, как эректильная дисфункция, раннее семяизвержение, половое бессилие и других сексуальных на-

\*из открытых источников

## ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

рушениях, доброкачественная опухоль предстательной железы или аденома. Придуманы сотни лекарств и чего только нет. Мужчины принимают их годами, но получают временное облегчение. Просвет мочеиспускательного канала увеличивается, становится легче помочиться. А потом, когда мужчина делает УЗИ, обнаруживается гигантская предстательная железа. Там уже 3-я стадия аденомы простаты. И тогда о чём встает вопрос? Об операции! Но вы понимаете, операция есть операция! Это же калечащее дело. А что такое предстательная железа? Как её когда-то называли французы, это «второе сердце мужчины». Ну как сердце убрать? То есть мужчина уже не состоятелен, как мужчина. Редко когда мужчина имеет возможность продолжать вести половую жизнь. А при лечении прибором «Биомедис М ПРОСТ» уже за 3 курса железу можно восстановить практически до нормы, т.е. такой, какой она была до заболевания. По данным использования прибора «Биомедис М ПРОСТ» выздоровление мужчин с диагнозом «Доброкачественная гиперплазия предстательной железы» (ДГПЖ) — свыше



Здоровая предстательная железа      Аденома простаты

91.9%. Прибор «Биомедис М ПРОСТ» со своей поверхностью создаёт низкоэнергетическое излучение нужной частоты. Это поле проходит через организм человека, вызывая резонанс в вышедших из строя органах и системах. То есть прибор, как камертон, настраивает орган на нужный лад — здоровое звучание.

Прибор «Биомедис М» напомнил нам, какой был прорыв в медицине, когда изобрели пенициллин. На сегодня «Биомедис М» — это качественное лечение хронического простатита и аденомы.

Прибор «Биомедис М ПРОСТ» совершил такой же прорыв в лечении урологических и андрологических заболеваний, как когда-то открытие пенициллина. На сегодня «Биомедис М ПРОСТ» — качественное лечение множества мужских заболеваний.

Понимаете, теперь, когда есть аппарат «Биомедис М ПРОСТ», у мужчин есть возможность действительно вылечиться, не калечить себя! И жить прекрасно, ночью по туалетам не бегать, а заниматься сексом и в 70, и в 80 лет.

**Вашу проблему нужно и можно решить прямо сейчас.  
Позвоните нам, звонок бесплатный:  
8-800-555-56-02  
WWW.TMZIMPULS.RU**

ООО «ТМЗ ИМПУЛЬС», ОГРН 1157847341189, 193079, Санкт-Петербург, пр-т Дальневосточный, 59, лит. П, Пер. Удмуртский, № ФСР 2008/03/495, Рекламная

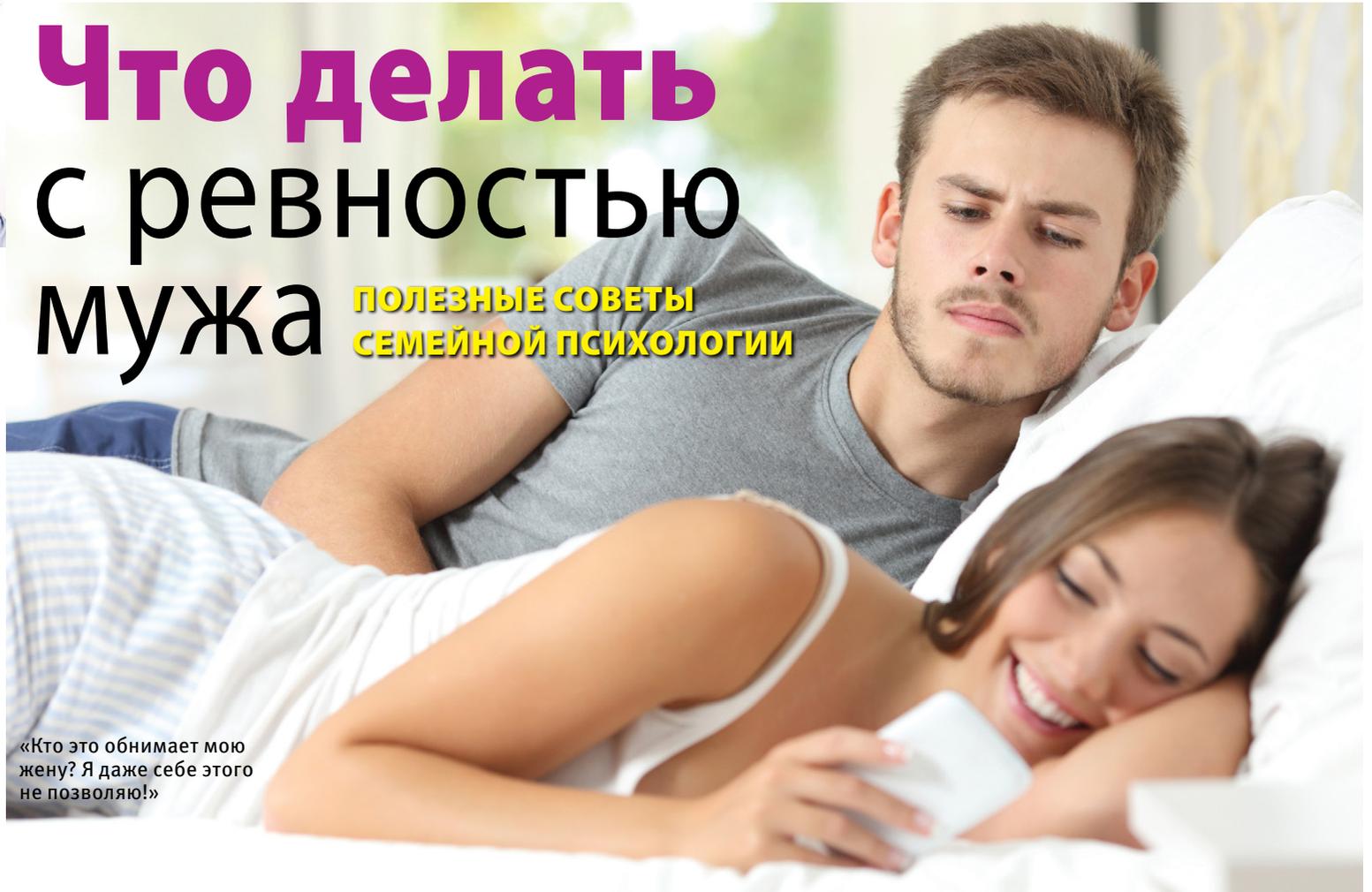
Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Что делать с ревностью мужа

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ  
СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИИ



«Кто это обнимает мою жену? Я даже себе этого не позволяю!»

## ЗНАЧИТ, ЛЮБИТ?

Патологические же ревнивцы о любви практически не задумываются. Чувство собственности? Да! Демонстрация власти? Именно так! Ревность — это желание держать свою женщину на коротком поводке, обладать ею всецело и безраздельно. Даже ее внимание не может принадлежать никому, кроме ревнивца. Состояние, сходное с болезнью, причины которой психологи видят в низкой самооценке ревнивца, в его неуверенности.

## НИВЕЛИРУЕМ СИНДРОМ ОТЕЛЛО

### • Поднимаем самооценку

Хвалите своего партнера часто и искренне, дома и на людях. Ведь вы выбрали его не просто так, он дорог вам, вы любите его. Пусть мужчина все время чувствует это.

• **Держим в курсе** Ненавязчиво, как бы между делом рассказывайте любимому о событиях прошедшего дня, сообщайте о планах на завтра. Всегда держите телефон включенным и перезванивайте, если сразу не смогли взять трубку.

### • Не вспоминаем старое

В особенности бывших ухажеров, любовников, мужей. Все уже в прошлом, зачем махать красной тряпкой перед носом быка?

• **Спокойствие, только спокойствие!** Если вы почувствовали, что стандартные вопросы мужа переходят в разряд допроса с пристрастием, делайте вид, что ничего не происходит. Отвечайте спокойно, прямо смотрите в глаза. К месту можно воспылать и благородным возмущением.

• **Других мужчин не существует!** Ни красивых молодых актеров в фильме, ни денди на светском приеме. Есть только муж, любимый и единственный.

«Ревнивцы вечно смотрят в подзорную трубу, которая вещи малые превращает в большие, карликов — в гигантов, догадки — в истину».

Сервантес

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Наталья Шляпникова, семейный психотерапевт, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги:**

Собственнический инстинкт заложен у нас на генном уровне. Но есть ревность как психическое заболевание — патология сознания, при которой человек не способен адекватно воспринимать реальность. Лечить его нужно у специалиста. И есть случай более частый, бытовой, когда ревность возникает из-за недоверия мужчины. Первое, что нужно сделать в этой ситуации, найти истоки — почему ревнует? Важный шаг к избавлению от этого чувства — честный разговор. Задайте мужу вопрос: «Что я могу сделать, чтоб ты доверял мне?»

• **Изменить ревнивца почти невозможно** Счастье, если вам удастся уговорить его сходить к семейному психологу, но и в этом случае чуда ждать не стоит. Вы можете лишь сгладить острые углы, нивелировать синдром Отелло своей любовью и добрым отношением. Но для этого потребуются немалые силы и терпения.

## 6 ПРИЗНАКОВ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ РЕВНОСТИ

Иногда ревность партнера носит патологический характер. В таком случае специалисты уже ведут речь о психическом заболевании. Жить с таким мужчиной не просто невыносимо, а попросту опасно.

1. Муж ревнует без повода, может закатить сцену на ровном месте и даже ударить.
2. Мужчине постоянно кажется, что жена изменяет. Этот страх превращается в навязчивую идею.
3. Ревнивец обрывает телефон, пытается контролировать партнершу каждую минуту, запрещает встречи с подругами, бурно реагирует на звонки начальника, друзей, подглядывает в чаты.
4. Патологический ревнивец вводит табу на каблуки, женственную одежду, косметику.

5. Ревнивец пускает в ход шпионские штучки: устанавливается слежка за партнершей, телефон ее оборудуется прослушивающими устройствами
6. Мужчина, пораженный вирусом патологической ревности, не контролирует свой гнев. Его агрессия может обрушиться не только на жену, но и на окружающих людей, детей. Это как раз тот случай, когда нужна помощь врача.

Как бы то ни было, ревнуют в той или иной мере все. В некоторой степени это чувство может быть даже стимулирующим и укрепляющим пару, правда, это уже сложное искусство. Лучшее средство от ревности — честный разговор, впрочем, это средство оптимально при большинстве семейных проблем. Не стесняйтесь говорить друг с другом, и жизнь наладится.

Текст: Любовь Анина

## УЧЕННЫЕ ВЫЯСНИЛИ:

- Ревность сокращает жизнь на 10–15 лет, награждая ревнивца такими заболеваниями, как гипертония, неврастения, сердечная недостаточность.
- Не испытывают ревности совсем всего 3–5% жителей развитых стран. Правда, психологи неумолимы — это, как правило, люди эмоционально холодные. Трепетных чувств
- от них тоже ждать не приходится.
- Канадские ученые доказали, что более ожесточенно ревнуют те люди, во внешности которых прослеживается явная асимметрия, а также мужчины с комплексом Наполеона.
- В рейтинге причин разводов ревность занимает почетное второе место.
- 35% ревнивцев ис-





**Татьяна Феофанова,**  
диетолог, кардиолог, канди-  
дат медицинских наук

**НА ЧТО ПОДНАЛЕЧЬ ВЕСНОЙ**

— Наш главный вопрос: как пересмотреть рацион с началом весны?

— Весной уже нет необходимости в высококалорийной пище, но есть повышенная потребность в витаминах и микроэлементах. В рацион нужно вводить продукты, богатые витаминами группы А, В, С, В, Е; железом, калием, цинком, магнием, кальцием, медью. Это цитрусовые — лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты. Содержат и сохраняют аскорбиновую кислоту (витамин С) на протяжении всей зимы. Ви-

# РЕВИЗИЯ РАЦИОНА

## 10 СЕЗОННЫХ СОВЕТОВ НУТРИЦИОЛОГА

Весной на улице теплее, солнечнее и вообще веселее. Но организм все равно страдает от недостатка витаминов. Нужно оказать ему витаминную поддержку. Какие съедобные средства хороши против весеннего авитаминоза, рассказали нам в Российском союзе нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии.



**ВЕСЕЛЫЕ ПРОДУКТЫ**



После небогатой на витамины и солнечные дни зимы хорошее настроение нам помогут поддержать:

- 1. Мясо птицы (индейки или курицы)**  
В нем содержится аминокислота триптофан, именно она превращается в серотонин — гормон счастья.
- 2. Морская рыба**  
Благодаря наличию жирных кислот помогает справиться с дурным настроением.
- 3. Укроп, петрушка — зелень.**  
Богата на фосфор, железо и витамин С. Поможет нормализовать сон.

**НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫ КОНСЕРВЫ**

— Как вы относитесь к консервам? И к самодельным, и к заводским?

— В консервах и заготовках чаще всего много сахара и соли, к тому же любой продукт длительного хранения и после термической обработки теряет большую часть полезных свойств. Например, витамин С разлагается при тепловой обработке, витамины В и жирорастворимый Е сохраняются, но их количество уменьшается за год на 90%. Теперь о пользе. Квашеная капуста содержит большое количество витамина С. При консервации сохраняются минеральные вещества. Кстати, хороший вариант консервации — заморозка. Тут следует помнить, что разморозка и повторная заморозка могут свести всю пользу к нулю.

Беседовала Мария Ремова

тамин С нужен для повышения иммунитета, профилактики кровоточивости десен, также он принимает участие в усвоении железа.

Овощи (морковь, свежая и квашеная белокочанная капуста, цветная капуста, брокколи, свекла) являются источником витаминов, микроэлементов, пищевых волокон. Эти овощи должны оставаться в нашем рационе и весной, поддерживая организм до появления свежих сезонных овощей и зелени. Зелень — зеленый салат, щавель, шпинат, петрушка, укроп, зеленый лук. Зелень содержит витамины группы В, С, Е, РР, К, фолиевую кислоту, калий, кальций, магний и другие необходимые нам микроэлементы.

**СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ ОСНОВНЫХ ПОСТАВЩИКОВ В МАРТЕ**

**Египет, Марокко, Израиль:** апельсин, лимон, грейпфрут, мускусная дыня, лук, картофель, артишок, томаты, зеленые бобы, зеленый чеснок, спаржа, авокадо, папайя, сладкий перец, репа, редька.

**Чили, Аргентина, Эквадор:** персики, виноград, киви, клубника, груша, капуста, брюссельская капуста, цветная капуста, ананас, банан.

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

**№3**

ТЕМА НОМЕРА: **ЗАЩИТА САДА**  
болезни • вредители • экология

**Уже в продаже!**

**15 РУБ\***

**• АПТЕЧКА ДЛЯ ДЕРЕВА**  
Что должно быть всегда под рукой у садовода

**• ДИАГНОЗ: ПЕСТИЦИДЫ**  
В каких овощах копятя нитраты

**• ЧЕМ БОЛЬНА КАПУСТА?**  
Определяем симптомы и проводим лечение

**• БОРЬБА С ЖУКОМ**  
7 способов отведать колорадского жука

**• ОХОТНИКИ ЗА РОЗАМИ**  
Кто вредит королеве цветов, и как ее защитить

**Стань спецом в дачном деле!**

\*Рекомендованная цена

**ПУГАЮЩИЕ СИМПТОМЫ**

**В первую очередь это, конечно, выделения.** Не все выделения у девочек являются патологическими. Светлые, слизистые, с возможным включением тонких тягучих нитей или крошковых примесей выделения настораживать мамочек не должны. Их наличие как раз свидетельствует о том, что органы репродуктивной системы крохи самоочищаются и организм работает правильно. Когда это бывает.

**Гормональный криз новорожденных** Кровянистые выделения из влагалища, набухание сосков и выделение из них молозива могут напугать молодую мамочку. Гинекологи же успокаивают: организм новорожденной крохи таким образом реагирует на материнские гормоны, поступившие через плаценту и с грудным молоком. Симптомы криза обычно исчезают к концу первого месяца жизни девочки.

**Нейтральный период** От 1 года до 7 лет. Синтезируется мало гормонов. Вторичные половые признаки еще не выражены.

**Пременопаузальный период** От 8–9 до 13–14 лет. В это время начинается гормональная перестройка организма, в работу включаются собственные гормоны ребенка. У девочек появляются физиологические выделения из влагалища. Мамочке стоит поговорить с дочкой и успокоить, рассказав, что это нормально и совершенно неопасно.

**ПОРА К ВРАЧУ!**

Однако случаются ситуации, когда девочка начинает жаловаться на зуд, дискомфорт. Наружные половые органы отекают, наблюдается их покраснение. Проблемы могут оказаться следующими:

- Бактериальный вульвовагинит сопровождаются зудом, покраснение, выделения желтого или желто-зеленого цвета.
- Дисбиоз влагалища проявится се-

бя молочными или сероватыми выделениями с запахом несвежей рыбы.

- Грибковая инфекция сопро-

вождается сильным зудом и обильными творожистыми выделениями.

- Трихомонадная инфекция — это обильные, пенящиеся, слизистогнойные выделения с неприятным запахом.
- Герпетический вульвовагинит может не проявить себя обильными выделениями, но выдаст себя пузырьками и язвочками на наружных половых органах.

Как бы то ни было, любые изменения характера выделений — явный признак того, что пора обратиться к врачу. Самолечение в такой ситуации не место.

**УСТРАНЯЕМ ПРИЧИНЫ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ**

Причин воспаления половых органов у девочки немало. Однако заботливая мама большинство из них может свести на нет.

- **Снижение иммунитета** Своевременно пролечивайте любые детские инфекции, именно они могут трансформировать условно патогенную флору влагалища в патогенную, вызывая воспаление.

- **Несоблюдение личной гиги-**

**ны** Подмывайте малышку два раза в день проточной водой, не используйте средства с отдушками и парабенами для интимного ухода.

- **Аллергические заболевания** Важно работать в тандеме с аллергологом. Необходимо выяснить, какой аллерген досаждал крохе, не пренебрегать влажной уборкой квартиры, гипоаллергенным питанием и базисной терапией, назначенной врачом.

- **Травма половых органов и**

**попадание инородного тела во влагалище** Детки активны и любопытны, всегда стоит учитывать это. Но все же предотвратить последствия озорства и шумных игр не всегда бывает возможно. Будьте внимательны и деликатны.

Текст: Любовь Анина

Благодарим за помощь в подготовке материала детского гинеколога Ирину Юрк

Маленькая девочка — это будущая женщина, мама, поэтому к ее интимному здоровью необходимо относиться очень внимательно. С самого раннего возраста прививайте крохе навыки интимной гигиены, рассказывайте о физиологических изменениях, происходящих в организме девочек, следите за питанием своего ребенка. Вместе занимайтесь спортом. А при необходимости вовремя обращайтесь к врачу. Здоровья!»

Ирина ЮРК, врач-акушер-гинеколог, детский и подростковый гинеколог

# Болезни, которых НЕ НАДО СТЕСНЯТЬСЯ

## КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ ГИНЕКОЛОГУ

Сталкиваясь с необходимостью посетить детского гинеколога при поступлении в сад или школу, многие мамочки до сих пор недоумевают: «Что там смотреть? Это же малышка, у нее еще не может быть проблем». И впадают в настоящий ступор, обнаруживая у крохи «недетские» проблемы.

**ВНИМАНИЕ!****КОНСУЛЬТАЦИЯ ГИНЕКОЛОГА НЕОБХОДИМА, ЕСЛИ:**

- Вы заметили у дочки покраснение и отечность наружных половых органов.
- Есть подозрение на патологию строения наружных половых органов.
- Вторичные половые признаки у девочки появились раньше восьми лет.
- Появились любые нехарактерные выделения из влагалища, зуд.
- Ребенок часто жалуется на боли в животе.
- У девочки имеются заболевания эндокринного характера, ожирение.
- В анализе мочи обнаружены бактерии и повышен уровень лейкоцитов.
- Подозрение на инородное тело во влагалище.
- Вы обнаружили у малышки паховую грыжу.



# ЙОГА БЕЗ МАНТР

## ЧЕМ РЕАЛЬНО ПОЛЕЗНА ПОПУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА

Говорят, что йога — это верный путь к здоровью, предлагая принять этот тезис на веру. Физиолог, исследователь йоги Ринад Минвалеев объяснил «Планете здоровья» с научной точки зрения — каким образом йога помогает продлить долголетие, сохранить здоровье и завязать с вредными привычками.



**Ринад Минвалеев, кандидат наук, физиолог, профессор Санкт-Петербургского государственного университета**

— Как так случилось, что вы заинтересовались физиологией йоги?

— Этому была посвящена моя диссертация «Особенности внутрисердечного и внутриорганного кровотока при избранных позах тела».

— Какие открытия вы сделали тогда?

— Мы доказали, что перевернутые позы — это неспецифическая профилактика целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний. То есть современный человек просто обязан иногда находиться вниз головой.

В течение дня мы находимся вверх головой, поэтому, исходя из соображений компенсации, иногда следует принимать перевернутое положение — просто для того, чтобы снять нагрузку с сердечно-сосудистой системы. Стойка на голове — как раз тот самый один ответ на семь бед. Если человек регулярно практикует эту позу, сердечная мышца функционирует лучше, снижаются артериальное давление и вероятность появления варикозного расширения вен. Кроме того, мы выясни-

ли, что, находясь в позе плуга (халасане), человек может существенно улучшить функцию печени, а поза кобры (бхуджангасана) благотворно сказывается на работе почек.

— Но все ли могут выполнять стойку на голове?

— Если стойку на голове выполнить сложно, можно изобразить то, что на уроке физкультуры называлось свечкой или полуберезкой. То есть лечь на спину, поднять ноги чуть выше и придержать себя руками под таз. Воздействие на тело будет такое же, как в стойке на голове, только эффект менее выраженный.

Женщины от природы более гибкие, чем мужчины, так что йога им дается легче.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Еще один «знаменитый» советский йог — Станислав Курилов. Пока он жил в СССР, о нем мало кто знал, но стоило Станиславу прыгнуть с круизного лайнера «Советский Союз», проходящего мимо берегов Филиппин, о перебежчике и предателе родины заговорила вся страна. Он занимался сам по тем скудным источникам, которые можно было достать в Союзе, и за 10 лет в совершенстве овладел как асанами, так и пранаямой. Быть может, именно эти навыки помогли ему не погибнуть — три дня плыл он до берегов Филиппин, без маски, трубки, еды и воды.

— С каких асан вы бы посоветовали начинать день?

— С комплекса «Поклонение солнцу» (сурья-намаскар) — это самая древняя физкультура в мире. Поклонился солнцу — и сразу захотелось что-то

делать. Фактически в комплекс включены позы, которые делают все животные, — это прогибы в грудном отделе позвоночника. Симпатические нервы как раз проходят между лопаток через спинной мозг, и если мы напряжем мышцы в этом месте, то запустим симпатический отдел вегетативной нервной системы — именно он отвечает за работоспособность. Совсем не обязательно, чтобы это все выглядело как на картинках журналов. Главное, чтобы были усилия на прогиб между лопаток.

»Современный человек просто обязан иногда находиться вниз головой».

— Есть асаны, которые помогают бороться со стрессом?

— Если вы хотите снять стресс, не прибегая к медитативным техникам, примите позу кобры. Я много работал над эндокринными эффектами в этой асане, и мы доказали, что при правильном ее выполнении происходит снижение кортизола — гормона стресса.

— А как правильно ее выполнять?

— Вся суть — в названии. Изобразите кобру. У нее нет ни рук, ни ног, поэтому опираться на них нельзя. Прогибаться нужно между лопаток, при этом опуская подбородок, — тем самым мы вызываем напряжение в районе надпочечников.

— А возможно ли овладеть дыхательными практиками самостоятельно?

— Конечно. Ничего сложного в этом нет. Самая простая дыхательная практика — это имитация чихания. Называется «капалабхати». Человек сидит с прямой спиной, скрестив ноги, и резко выдыхает, втягивая живот, — как будто чихает. Поэтически настроенные люди склонны переводить слово «капалабхати» как «сияние черепа». На самом деле здесь имеется в виду прочищение полостей черепа — также мы чистим нос, вычихивая всякую слизь.

— Какую асану вы могли бы назвать ключевой?

— Поскольку я часто веду занятия для новичков, всегда начинаю с позы кобры — она не требует дополнительной подготовки, ее могут выполнить люди любого возраста. И физиологический эффект ощущается сразу.

— Могут ли асаны навредить?

— Конечно. Например, если человек не прислушивается к своему телу, стоит на голове по полчаса, как рекомендует некоторые учителя. Или начинает разрабатывать колени, стремясь быстрее сесть в позу лотоса, и в итоге травмирует их. В йоге не нужно спешить.

## ВСТАЕМ В ПОЗУ

Очень часто люди любят рассуждать теоретически о том, чего сами не пробовали. Но наш эксперт Ринад Минвалеев с легкостью встает в позы, даже при виде которых кружится голова.



**Вришикасана — поза скорпиона**



**Врикшасана — поза дерева**



**Симхасана — поза льва**



**Сиршасана — стойка на голове**



**Халасана — поза плуга**

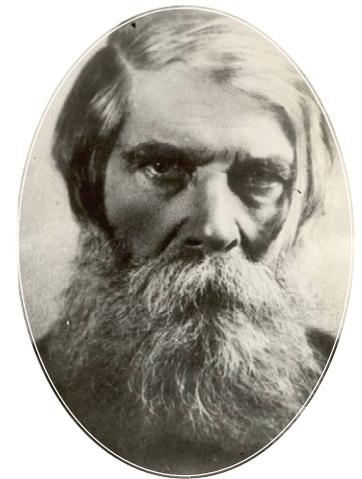


## ЙОГА В СССР

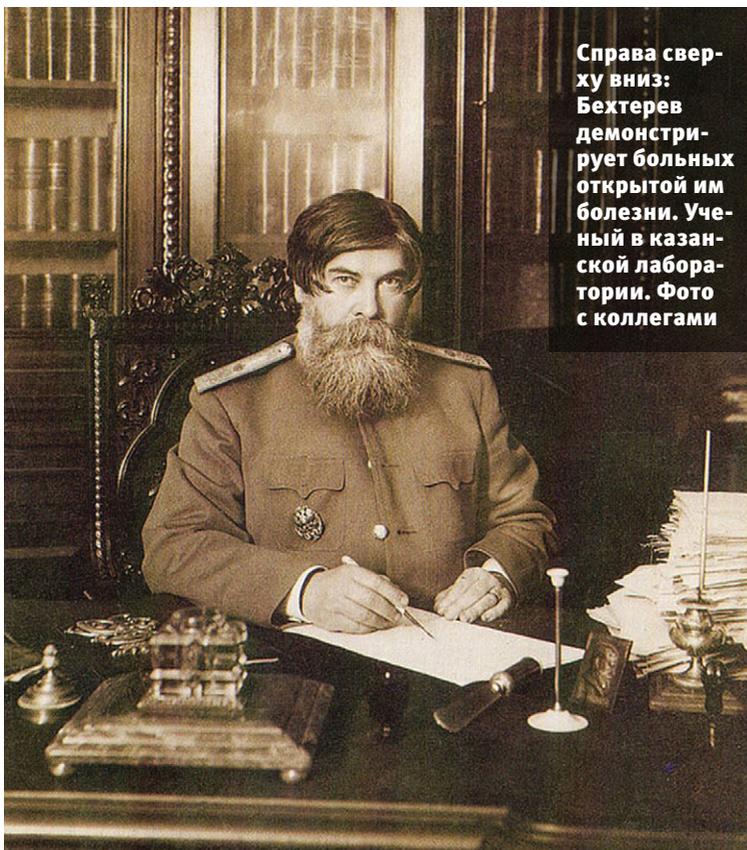
Йога в СССР была очень популярна, начиная с 1960 годов. Актер Вицин, к примеру, каждый день стоял на голове не менее 15 минут и практиковал дыхательные упражнения. Как-то он признался, что без йоги у него было бы куда меньше замечательных ролей. Ведь, на съемках можно сутками ждать природы, тут уже не до шуток — «весь юмор из тебя сам собой выдохнется». Но у актера всегда был эффективный способ собраться с силами и мыслями для работы. Постоял на голове — и опять в строю.

# Русский открыватель БАЦИЛЛЫ РЕВОЛЮЦИИ

Ученый внес огромный вклад в развитие психологии, психиатрии и неврологии. Он впервые описал ряд заболеваний нервной системы, одно из которых получило его имя. Ему принадлежат множество трудов о функциях мозга, нервной системы, рефлексологии, гипнозе. До сих пор актуален в научных исследованиях его принцип единства теории, практики и эксперимента.



Владимир Сергеевич Бехтерев  
(1 февраля 1857 года —  
24 декабря 1927 года)



Справа сверху вниз: Бехтерев демонстрирует больных открытой им болезнью. Ученый в казанской лаборатории. Фото с коллегами



## Казань. Становление ученого

Еще находясь за границей, Бехтерев получил приглашение в профессию в Казани. 28-летнего ученого тогда не привлекала профессорская деятельность, и он написал не «формальную отписку», что для работы ему необходима лаборатория. И в Казанском университете была открыта первая в стране экспериментальная психологическая лаборатория. Ученый, кроме клинических исследований и научной работы, создает Общество невропатологов и психиатров, специализированный журнал «Неврологический вестник», который выходил до 1918 года под редакцией Владимира Михайловича. Именно в Казани Бехтерев сложился как ученый с широкими научными взглядами, творчески решающий новые задачи.

## Военно-медицинская академия в Петербурге

Избранный в 1895 году профессором в Военно-медицинской академии, Бехтерев при академической клинике создает новую лабораторию. С ним работал большой коллектив неврологов и психиатров, которые совмещали научную работу с врачебной практикой. И через 12 лет, снова по инициативе Бехтерева, открывается первый Психоневрологический институт в Петербурге, который сейчас носит его имя.

## Гипотезы о кончине Бехтерева

По одной из версий, Бехтерев был отравлен НКВД, так как незадолго до этого обследовал Сталина и поставил диагноз — «паранойя».

## ОСНОВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВЛАДИМИРА БЕХТЕРЕВА

- Изучил и исследовал ход отдельных путей в центральной нервной системе, состав белого вещества и ход волокон в сером веществе.
- Определил функции частей центральной нервной системы (ЦНС), локализации различных центров в мозговой коре.
- Создал учение, названное рефлексологией, которое стало преемницей объективной психологии.
- Провел опыты совместно с известным дрессировщиком В. Дуровым по мысленному внушению дрессированным собакам заранее задуманных действий.

По другой — все началось с опытов над животными с трансляцией мыслей. Бехтерев серьезно изучал психологию толпы. Потом эта идея выросла в эмоциональное управление толпой с техническими усилениями мысленных сигналов. Этим методом якобы хотели воспользоваться советские спецслужбы. Метод в 1927 году был опробован, и, скорее всего, Бехтерев воспротивился внедрению такого метода и дальнейшей работе.

Текст: Светлана Иванова



## Доктор в 24 года

Врача-стажера Бехтерева распределили в клинику душевных и нервных болезней. В 1879 году его принимает в свои ряды Петербургское общество психиатров. Здесь же Владимир Михайлович находит свою любовь и делает предложение 19-летней студентке женских педагогических курсов Наталье Базилевской, которая также приехала в Петербург из Вятки. После свадьбы молодой ученый перестал засиживаться в клинике и торопился домой. Однако денег жалованья начинающего врача не хватало (333 рубля 33 копейки в год) и он обратился к частной практике. В 1881-м Бехтерев блестяще защитил докторскую диссертацию на тему о температуре тела душевнобольных. Доктору медицины было 24 года. Весной 1884 года у Бехтерева было уже 58 печатных работ.

## Изучение мозга

Бехтерева направляют делиться опытом в Европу. Весной 1884 года доктор отправляется в Берлин. Здесь знакомится с поста-

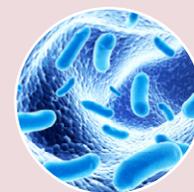
новкой клинического дела по нервным и душевным болезням у Менделя, Вестфала — лучших профессоров того времени. Бехтерев исследует спинной мозг, и затем в России публикуется его двухтомник «Проводящие пути спинного и головного мозга». Этот труд Академия наук России в 1900 году оценила премией Бэра за выдающиеся заслуги в области естественных наук. Бехтерева ждет еще много открытий и наград, потрясений и предательств.

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Изучая психологию толпы на примере сект, Бехтерев использовал термин «психический микроб», который сейчас можно отнести к любой цветной революции. «Достаточно, чтобы кто-нибудь

возбудил в толпе низменные инстинкты, и толпа, объединяющаяся благодаря возвышенным целям, становится в полном смысле зверем, жестокость которого может превзойти всякое вероятие».

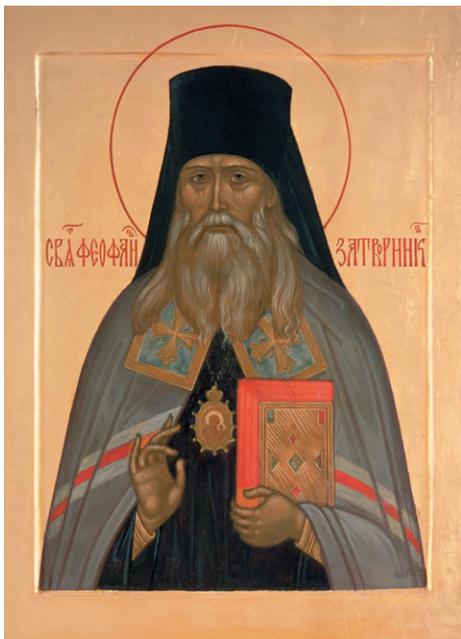
В.С. Бехтерев, «Внушение и его роль в общественной жизни»



Памятник у музея уездной медицины им. Бехтерева в Елабуге

## Дорога в медицину

Мог ли предположить мелкий государственный служащий в селе Сорали Вятской губернии Михаил Павлович Бехтерев, что зимой 1857 года в его семье родится будущее светило русской психологии — третий ребенок — сын Владимир. Мать, Мария Михайловна, после смерти мужа от чахотки поставила себе задачу дать детям хорошее образование: сначала гимназия, затем медицинская академия в Вятке. Знаменитый Сергей Петрович Боткин призвал студентов принять участие в летней кампании русско-турецкой войны 1877 года, и Бехтерев вступил в санитарный отряд. Стране требовались врачи.



**Веги служения**

Жизнь у него была очень насыщенной на события. Георгий Васильевич Говоров (мирское имя святителя) был сыном священника. После того как он решил пойти по пути духовного служения и принял в постриге имя Феофан, его карьера стала развиваться стремительно: он возглавил Киевское духовное училище в 26 лет; в 27 — инспектировал Новгородскую духовную семинарию, в 40 — стал главой Олонецкой духовной семинарии, а в 42 — ректором Санкт-Петербургской духовной академии.

Отец Феофан был членом Русской духовной миссии в Иерусалиме и настоятелем русской посольской церкви в Константинополе.

В 1859 году, когда архимандрит Феофан стал епископом Тамбовским и Шацким, он сравнил свою жизнь с шаром, «без треска и шума катящимся туда и сюда по направлению сообщаемых ему ударов».

На каждом месте своей службы отец Феофан был невероятно плодотворен. Будучи ректором Олонецкой семинарии, он за один год собрал для нее библиотеку из 10 000 томов. Она стала одной из самых богатых «либерий» духовной литературы в Европе.

**Деятельное затворничество**

В возрасте 51 года владыка Феофан подал прошение об увольнении на покой. Удовлетворено оно было не сразу — стремление к затворничеству столь деятельного и успешного миссионера и руководителя было понято далеко не однозначно.

В 1872 году епископ Феофан уходит в затвор в Вышинскую пустынь Тамбовской епархии. Но это мало похоже на затворничество как уход от мира: Феофан Затворник много трудится, пишет свои работы, переводит святоотеческую литературу и отвечает на 40 писем ежедневно. Феофан стал одним из самых ярких духовных писателей не только XIX века, но и всей православной традиции святоотеческой литературы.

# РОДОНАЧАЛЬНИК ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

## НАУКА О ДУШЕ ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА

*Епископ Феофан Затворник был канонизирован Русской православной церковью в лике святителя в 1988 году, но еще при своей земной жизни (1815–1894) он почитался верующими как угодник Божий. Находясь в своем затворе, Феофан Затворник оставался одним из самых деятельных православных мыслителей, его произведения легли в основу так называемой православной психологии. Психологии, где человек настолько совершенен, насколько живет по вере.*



«Мы обладаем истиною, и весь труд у нас обращается на усвоение, а не на открытие ее».

Святитель Феофан Затворник

**А ВЫ ЗНАЛИ?**

Большинство трудов Феофана Затворника можно отнести к сотериологии — учению об искуплении и спасении человека. Раскрывая миссию Богочеловека, сотериология раскрывает и путь спасения каждого человека через веру в Иисуса Христа и связанное с верой благодатное преобразование жизни. Святителю удалось построить основы психологии не с позиции гуманитарных наук и философии, а с позиции веры и знания работы законов «науки из наук» — Святой веры.

Святитель Феофан в своих работах не отходит от канонических основ веры. Душевное здоровье невозможно без деятельного стремления человека к добродетелям — вере, воздержанию, кротости, любви, милосердию, молитве, надежде, нестяжанию, покаянию, послушанию, рассуждению, ревности (к духовной жизни), святости и смирению. В основе же постижения законов духовной благодати

**Православная психология**

«Наука о душе» Феофана Затворника построена на строгом следовании Божьему Закону. Поскольку знание и вера без дела мертвы, то работа над душой человека должна быть очень деятельной.

Ревнитель православия и ярый борец с так называемыми «прогрессистами», святитель Феофан в своих работах не отходит от канонических основ веры.

лежат покаяние и молитва. Восприятие молитвы Феофан Затворник сравнивал с действием телеграфа. Святитель говорил, что истинная сердечная молитва как «лучом света» долетает до святых, тогда как молитва от ума — только молитвенный прием и такого «луча в небо» не дает.

Феофан Затворник писал, что человек, наделенный Господом свободой воли, всегда делает выбор между тем, чтобы «стать на путь спасения, либо впасть в обычную «дебелость».

На дела святитель рекомендует «смотреть отвлеченно», поскольку так проще всего определить их достоинства. Если дело сделано по заповеди — хорошо; если дело противно заповеди — худо.

**Предсказавший революцию**

Феофан Затворник, будучи в затворе, не терял связь с миром и текущими событиями, и на свой добровольный подвиг затворничества смотрел без прельщения. Он понимал, что в своем подвиге не ушел от мира.

У святителя были на этот мир ясные и прозорливые воззрения.

В 1881 году в письме, написанном через несколько дней после гибели императора Александра II, Феофан Затворник пишет: «Как шла французская революция? Сначала распространились материалистические воззрения. Они пошатнули и христианские, и общерелигиозные убеждения. Пошло повальное неверие: Бога нет, человек — ком грязи; за гробом нечего ждать. И пошло все вверх дном. Что у нас? У нас материалистические воззрения все более и более приобретают вес и обобщаются. Силы еще не взяли, а берут. Неверие и безнравственность тоже расширяются. Требование свободы и самоуправления — выражается свободно. И вот выходит, что и мы на пути к революции!».

В последние годы жизни святитель тяжело болел. Скончался он на Крещение в 1894 году. Так же, как и жил, в одиночестве, наедине с Богом.

Текст: Наталья Белогой

**Дорогие братья и сестры!**  
 Община Православного Прихода Храма Воскресения Словущего в Марьинском Парке г. Москвы просит оказать посильное участие в возведении храма. Даст Бог, этот храм станет и Вашим храмом!  
 Реквизиты храма для перевода денег:  
 Местная религиозная организация  
 ИНН 7704271024, КПП 772301001  
 р/с 40703810738250125223 в Люблинском отделении № 7977 Сбербанка России БИК 044525225 к/с 30101810400000000225  
 Тел. для справок: 8-903-517-02-24 Татьяна

# Не предавать себя

*Домой идти не хотелось. Забрать бы сына из школы и рвануть на все четыре стороны, подальше от спивающегося мужа, вечных проблем с деньгами и неуютной квартиры с обшарпанными обоями.*



орущую и угрожающую, то умоляющую простить и дать выпить. Мама делала все безэмоционально, строго, молча. Лишь ночами она тихо плакала в подушку, когда думала, что я сплю и не могу ее услышать.

## У меня есть ты!

Я же не учила сына оттопыривать мизинчик при вкушении молока и не молчала, когда приходилось отмывать испоганенные мужем полы, я не стеснялась рыдать и проклинать свою ничемную жизнь. И все это время ненавидела себя за слабость и неумение быть счастливой. Ну смог же мой отец уйти от матери, когда понял, в каком болоте ему придется жить, если он останется. Правда, освободив себя от последствий загулов тещи, он заодно забыл и о моем существовании. И, конечно, я никогда не смогла ему этого простить. Мне не хватало отца все детство и юность. Не могу же я теперь лишиться и своего сына отеческой заботы.

Я лгала сама себе, Генка давно перестал быть заботливым отцом и любящим мужем.

— Мам, ты плачешь? — сынишка подошел ко мне, обнял тонкими теплыми ручонками за шею и прижался острым носом к щеке. — А здорово было бы жить на море, правда? Там всегда тепло, волны журчат, солнышко светит и, наверно, никто не пьет. Ведь и так хорошо, зачем же еще пить?

## Вопреки всему

Мне кажется, Генка даже не понял, что мы разведемся. После суда он привычно клянчил у меня «соточку на посидеть с друзьями», не уточняя, что все его друзья — это шайка местных алкашей. Гладко прошел и раздел имущества. Мне не нужна была Генкина доля, я честно и без сожаления оставила ему половину всего, что нажили мы в браке. Скорее всего, он пропьет все это, но мне уже было все равно.

Теперь мы с сыном живем в уютном городе у моря. Пока еще на съемной квартире, но она уютная и по утрам нас будит солнышко. Каждый день мы ходим смотреть на корабли и слушать шепот волн. И только тут я начала узнавать, что такое счастье!

*Марина,  
Краснодарский край*



Меня вся эта суета вокруг кумира забавляла. Кокетничать я не умела. Зато неплохо умела петь, чем, видимо, и покорила неприступного музыкального гения общаги.

## Застрял в прошлом

Поженились мы сразу после института. Компания сохранилась, и душевные встречи продолжались. Вот только друзья наши год от года выросли, материли, обрастали связями и закреплялись на перспективных работах, а Генка все так же пел, пил и играл на гитаре наскучившие всем мелодии. К тому моменту я уже тянула всю нашу семью, пополнившуюся чудным малышом. Устроилась бухгалтером в небольшую фирмочку, работала еще в двух на удаленке.

— Галю-ю-юня-а-а! — бывало проникался

Генка нежностью и лез обниматься, дыша в лицо перегаром. — Люблю тебя, Галчонок, жить не могу.

Первое время я жалела мужа, разговаривала, просила обратиться к врачам. Затем злилась, кричала, вызывала неотложку, чтобы Генку вывели из недельного запоя. Со временем я стала просто тихо ненавидеть его... и себя.

## Мамина боль

В такие моменты я вспоминала маму, вспоминала, как приходилось искать ушедшую в очередной запой бабушку по помойкам, гаражам и бомжатникам. Как мама отмывала ее, изгаженную, посиневшую, провонявшую рвотными массами и испражнениями, то стенающую, то

## Кумир студенческой общаги

Познакомились мы с Генкой еще в институте. Душа компании, виртуозный гитарист с отменным чувством юмора, он был завсегдатаем студенческих вечеринок и дружеских посиделок. Все пацаны пытались подражать ему, а девчонки очаровывали, томно моргая ресницами и вздыхая над каждым аккордом.

## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

### В НОМЕРЕ:

- **РЕЖИМ ПИТАНИЯ ОВОЩЕЙ**  
Сколько раз и какими удобрениями подкормить растения

- **ПРИВЫКАЕМ К АНОМАЛИЯМ?**  
Можно ли защитить сады при изменениях климата

- **В ПОИСКАХ ЛУЧШЕЙ КАРТОШКИ**

О сортах, подходящих для жарки, варки и хранения

- **ПОСЛЕ ПРИВИВКИ**  
Как правильно привить растения и как ухаживать

- **НАЛОГИ И ЛЬГОТЫ**

Какие льготы и кому полагаются по налогам на недвижимость

- **ОВОЩНАЯ КАРТА РОССИИ**

Сорта корнеплодов, специально созданные для разных регионов

**№5**  
УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

**№6**  
В ПРОДАЖЕ  
с 28 МАРТА

000 «ИД «КАРДОС» 12+



# 5 СКРЫТЫХ ОПАСНОСТЕЙ В ДОМЕ

НА ЧТО МЫ  
НЕ ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЯ



## КОВРЫ-СОБИРАТЕЛИ

Ковры и ковровые покрытия, особенно изготовленные из искусственных материалов, могут относиться к обоим типам домашних опасностей. Собирая пыль и таящихся в ней микробов, ковры становятся источниками биологической опасности. В то же время материалы, из которых они изготовлены, могут даже выделять нежелательные для человеческого организма химические вещества. А в некоторых случаях — вызывать аллергию.



жен быть не менее 0,8 мм. Также нелишне взглянуть на сертификат качества, который должен сопровождать каждую партию линолеума. Особенно тщательно нужно подходить к выбору напольного покрытия, если в доме есть аллергики и астматики. Не рекомендуется стелить линолеум в помещении с обогреваемым полом и детских комнатах. Даже качественный линолеум нужно менять раз в 7–8 лет.

## КСТАТИ

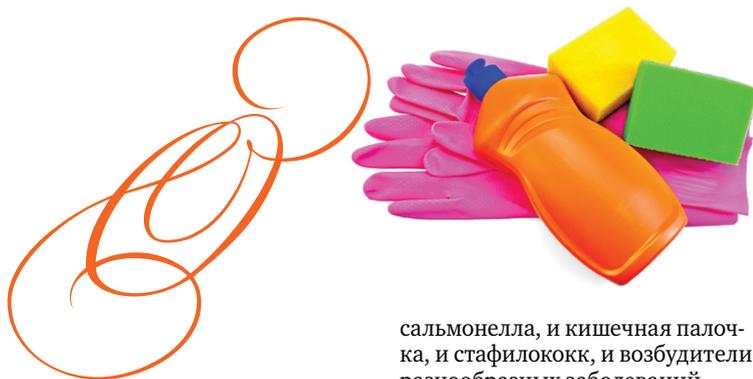
Бытовая химия — обязательная составляющая чистого дома. Средства для мытья посуды, чистки раковины, плиты... — всех не перечислить. Безусловно, они значительно облегчают нашу борьбу за чистоту. Однако чем более эффективно химическое средство, тем более оно агрессивно по отношению к нашему организму.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

По возможности при мытье посуды перейдите на проверенные народные рецепты чистоты. Так, например, простой горчичный порошок отмывает любой жир не хуже дорогих средств. И, конечно, не следует забывать, что при работе с любой химией, будь она хоть трижды заявлена безопасной, необходимо надевать резиновые или латексные перчатки.

Текст: Вера Андреева

Нередко мы связываем плохое самочувствие и пониженный иммунитет с внешними факторами — промозглой погодой, плохой экологией. Однако очень часто причина наших недугов находится в нашем собственном доме.



Опасности, подстерегающие вас дома, можно разделить на два типа: химические и биологические. Оба типа незаметны глазу, неощутимы тактильно, но могут действовать на организм отрицательно. Посмотрите внимательно вокруг себя — возможно, вам стоит принять некоторые меры для сохранения собственного здоровья. А с чем-то, возможно, придется и вовсе расстаться.

## ЧИСТЮЛЯ — ГРЯЗНУЛЯ

Как ни странно, губка для мытья посуды — самая грязная вещь на кухне. Дело в том, что на ней скапливаются все возможные болезнетворные микробы: тут и

сальмонелла, и кишечная палочка, и стафилококк, и возбудители разнообразных заболеваний — все, что может находиться на продуктах и их упаковке, но убивается при термической обработке.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Конечно, менять губку для мытья посуды как можно чаще. Раз в день было бы идеальным выходом из положения. Но, если вы очень-очень экономны, обезопасьте себя очень тщательным мытьем/стиркой самой губки в том числе в воде высокой температуры. Если губка не имеет металлических вкраплений, ее можно дезинфицировать в микроволновой печи. Губки, которыми вы мыли разделочные доски после обработки на них сырого мяса или рыбы,

все-таки лучше сразу выбросить. Для мытья детской посуды займите специальную губку.

## ПОДСТАВКА ДЛЯ ЩЕТОК

Еще одна биологическая опасность поджидает вас в ванной комнате. Это зубная щетка и особенно подставка под нее. Именно в подставке скапливается и активно размножается вся бактериологическая фауна, которая может каким-либо образом оказаться в этом помещении. Поэтому, даже если вы периодически моете зубную щетку с мылом, как того требует элементарная гигиена, невымытая подставка сведет на нет все ваши усилия.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если использовать подставки всяческого типа, их тоже надо мыть. Словом, не забывайте мыть с мылом свой аксессуар для зубных щеток. И чем чаще — тем лучше.

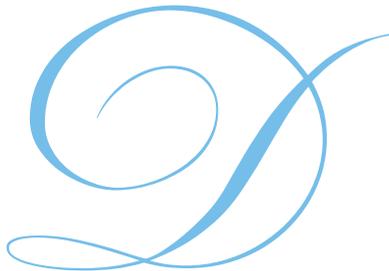


## ОПАСНОЕ ПОКРЫТИЕ

Еще одно покрытие, способное доставить неприятности, — это линолеум. Даже самый качественный линолеум делается на основе искусственных компонентов. Предохранять человека от их воздействия

# ЧУДО ЧАГИ, или О пользе «березового гриба»

Чага — удивительный природный феномен. Этот черный, будто присыпанный углем нарост на стволе березы появляется из крошечной споры, попавшей на поврежденную кору. Чага — это гриб, но очень необычный.



## ДОЛГОЖИТЕЛЬ С СЕКРЕТОМ

Споры чаги, прорастая, углубляются в дерево и образуют нарост на противоположной стороне ствола. Плодовое тело гриба растет медленно и долго, до 20 лет, питаясь березовым соком и аккумулируя все полезное, производимое деревом. Поэтому чага богата природными микроэлементами (железом, калием, магнием, марганцем, цинком и т. д.), минеральными солями, полисахаридами, фитонцидами, органическими кислотами, алкалоидами, стеринами и смолами. Все эти вещества являются мощными биостимуляторами. Оказывают неоценимое влияние на человеческий организм.

Отвары, настои и масло чаги применяют при заболеваниях печени, почек, пищеварительной системы, для укрепления иммунной и нервной систем, понижения холестерина в крови, а также при обострении многих хронических заболеваний и для профилактики онкологических.



«Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья».

**Николай Чернышевский**

## ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Чага с древнейших времен используется как народное средство от многих хворей и недугов. Не обошла вниманием «березовый гриб» и официальная медицина. Первые клинические испытания прошли еще в XIX веке в клинике при Московском институте. Уже тогда были выявлены положительные аспекты влияния на человеческий организм препаратов чаги. Отмечено повышение иммунитета и улучшение общего состояния, а также деятельности пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, замедление

развития опухолей. В середине XX века Минздрав СССР официально признал положительные лечебные качества гриба чаги. Исследования его свойств продолжаются во многих странах мира и по сей день.

## ЗАВАРКА, НАСТОЙКА, НАСТОЙ

Для профилактики различных заболеваний и повышения иммунитета чагу можно просто заваривать и пить, как чай. Для этого рекомендуют столовую ложку измельченного сырья залить двумя стаканами крутого кипятка и дать настояться 5–10 минут. Добавляя к такому на-

питку различные травы, можно обогатить и вкус, и качество. Для использования чаги в качестве активного врачевания недугов знатоки народной медицины рекомендуют делать настой более концентрированным. В этом случае измельченный гриб нужно залить горячей водой и настаивать не менее двух часов. Соотношение чаги и воды должно быть 1:5. Измельчить свежую чагу можно с помощью мясорубки или терки. Кусочки сухой чаги перед измельчением придется подержать некоторое время в воде — для размягчения.

## ЧУДО-МАСЛО

Масло, обогащенное чагой, обладает удивительными действиями, в том числе антисептическими. Его можно применять при лечении гайморита, ломоты в суставах, мышечных болей, кожных болезней, грибковых инфекций, сосудистых «звездочек» на коже и даже трофических язв.



## ЗНАЙ И ПОМНИ

Если вы решили подлечиться чагой, обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Лечение препаратами чаги необходимо проводить строго под контролем врача. Чага — настолько мощное средство, что самолечение может нанести серьезный вред здоровью. Не рекомендуется употребление чаги даже в виде чая беременным, а также при дизентерии и колите. Кроме того, при длительном применении возможна повышенная возбудимость и другие неприятные явления.

Также настоящим на чаге масло эффективно при лечении опухолей различной этиологии. Масло чаги готовят на основе настоя. На 5 столовых ложек растительного масла требуется 2 чайные ложки настоя. Жидкости надо смешать и настаивать в темном месте не менее суток.

## ГДЕ ВЗЯТЬ «БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ»

Чага в готовом к употреблению виде продается в аптеках. Но можно производить заготовку и самостоятельно. Лучшее время для этого — весна, когда чага наполняется березовым соком. Лучшее место — лес вдали от города и оживленных автотрасс. Отделять чагу от ствола нужно крепким ножом или топориком. Плодовое тело этого гриба состоит из трех слоев: темного, практически черного верхнего, шоколадно-коричневого среднего и рыже-бурого нижнего. В лечебных целях используется только средний слой. Неиспользованное сразу сырье можно высушить, свойства его от этого не пострадают. Хранить сухую чагу без потери качества можно до двух лет.

Текст:  
**Вера Андреева**



## АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА  
ВЕСЕЛОВОЙ

Пациент жалуется врачу: — Моя правая нога не дает мне покоя — ноет и болит, ноет и болит. — Это возраст, — отвечает врач. — Но левой ногой ровно столько же, и она не болит!

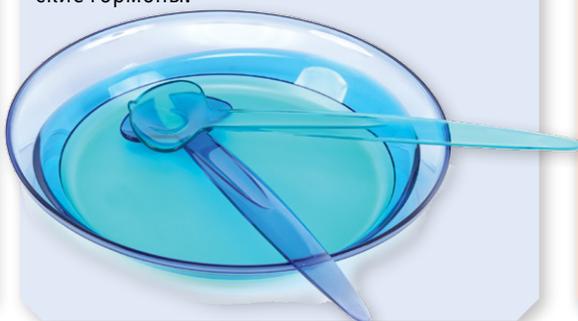


## Сон от диабета

**Нарушения сна увеличивают риск диабета второго типа. Речь идет не только о бессоннице, но и об апноэ — остановке дыхания во сне, и о ночной работе.** Более того, даже затруднения с засыпанием, что для многих современных людей норма, увеличивают риск диабета на 45%. Еще одна из бесчисленных причин серьезно заняться нормализацией сна.

## Опасности пластиковой посуды

**Пластиковая посуда не только загрязняет округу. Она может быть вредна для здоровья. Общества потребителей за рубежом периодически проводят проверку пластиковых изделий.** Так вот, по их данным, часто опасные вещества выявляются в товарах, предназначенных для приема пищи. В частности, речь идет о столь любимых детьми трубочках для напитков. Оказывается, они содержат фталаты — производные фталиевой кислоты, которые добавляются для придания пластмассе эластичности. Эти вещества сами по себе не связываются с пластиком, не интегрируются в его состав, то есть они с едой и напитками легко попадают в организм. При этом эти вещества считаются условно вредными. Предположительно, они нарушают баланс в эндокринной системе, так как их молекулы, ни много ни мало, по структуре имитируют эстрогены — женские гормоны.



## Правильная привычка

**Не сидеть на диетах. В общем-то диеты созданы как питание при болезнях, а не для похудения.** 75% пациентов, которые посещают диетологов, диеты не нужны. Нужно правильное, здоровое питание. Это в нашем понимании разные вещи. Конечно, когда есть проблемы со здоровьем, без исключения тех или иных продуктов не обойтись. Но это диета не для снижения веса. Диеты для похудения не работают.

## Поза успешного человека

**Постоять пару минут в «позе сильного» поможет в профессиональных свершениях: будь то собеседование, презентация или критические переговоры.** Общая идея такова: поза униженного, уставшего, закрытого человека отражается и на внутреннем состоянии. Это так называемое невербальное поведение много говорит о вас и собеседнику, он бессознательно начинает думать, что вы неудачник. А вот открытая героическая уверенная поза с достаточно высоко поднятым подбородком, прямой спиной, разведенными руками — это универсальная поза победителя. И в животном мире победитель, доминирующая особь раскрывается, чтобы показать, что она занимает больше места. Так вот, Эми Кадди советует практиковать такую позу по две минуты один или несколько раз в день для повышения общей самооценки и улучшения лидерских качеств.



## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

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

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун, бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебряные монеты, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор, КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, военную форму, старшие награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфоровые статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ.

### РАБОТА

■ 8-916-273-65-35 Офисная работа с сотрудниками и информацией в сфере красоты и здоровья. Своя наука и производство (в России тоже!). Работаем без посредников. Всё включено! От 25 лет. Знания и опыт АКТИВНОГО пенсионера востребованы. Собеседование. Владимир Александрович

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

1. Позвонить 8 (495) 792-47-73
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

### ЗДОРОВЬЕ

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

■ 8-9615-82-11-11 ПРЕДЛАГАЮ: Аконит, болиголов, окопник, катарантус, витекс, татарник, цвет боярышника с листьями, морозник и др. Высылаю рецепт мази с аконитом и окопником при проблемах с костями и кожей. 350000 г. Краснодар, ул. Карасунская, д. 61, кв. 5, Титаренко Татьяна Сергеевна.

**ЭКСТРЕННАЯ МЕДСЛУЖБА**  
Москва и область

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

24 часа

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

Лиц. ЛО-77-01-001691

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

**НЕМЕЦКИЕ ОКНА**

ОСТЕКЛЕНИЕ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ  
Ремонт окон. ЖАЛЮЗИ.

5 900 р. 9 500 р. 8 500 р.

www.deokna.ru

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

### МЕБЕЛЬ

**Dolce Diletta**  
САЛОН ОРТОПЕДИЧЕСКИХ МАТРАСОВ И МЕБЕЛИ ДЛЯ СПАЛЬНИ

**МЕБЕЛЬ** из массива сосны, дуба, бука  
от ведущих российских производителей

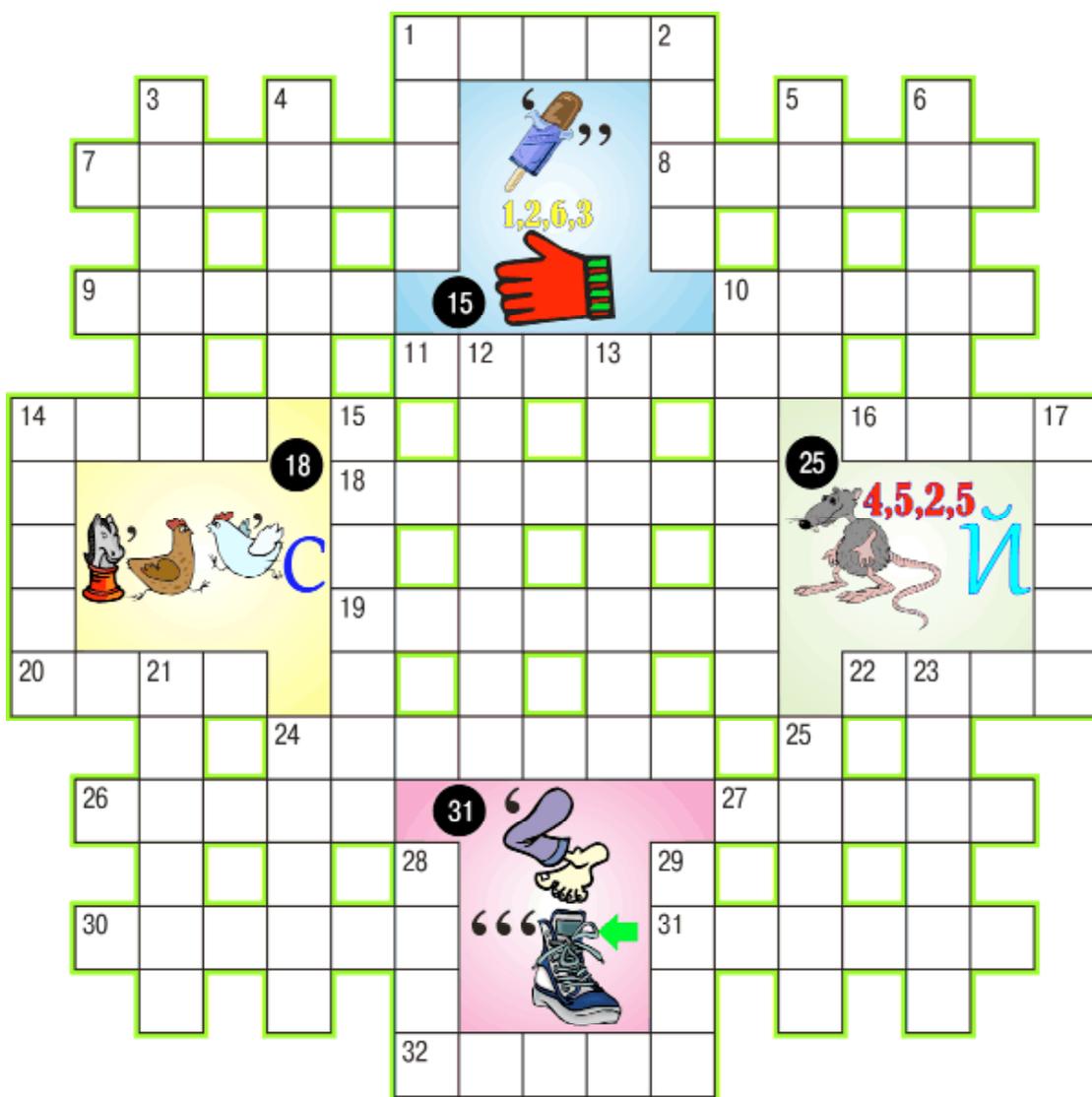
**ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МАТРАСЫ**  
**ПОДУШКИ**

скидки до 70%

рассрочка, кредит  
весенние акции

MrOrtoped.ru Dolce-diletto.ru

- г. Москва, АТЦ «Москва», Каширское шоссе, д. 61, стр. 3А, второй этаж. Тел.: +7(915)303-59-16
- г. Домодедово, Каширское шоссе, 17А. ТОЦ «ДОМ», первый этаж. Тел.: +7(915)184-27-20, +7(915)303-59-16
- г. Зеленоград, корпус 1104, ТЦ «Ольга на Панфиловском», цокольный этаж. Тел.: +7(926)338-92-26
- г. Зеленоград, Панфиловский проспект, 6А, ТРЦ «Панфиловский», цокольный этаж. Тел.: +7(926)338-92-06
- г. Лобня, ТДЦ «Невский», ул. Промышленная, д. 8, вход 5, этаж 2. Тел.: +7(926)338-92-66



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Воздушный транспорт Гарри Поттера. 7. Степная равнина в Северной Америке. 8. Стеклообразная поилка для шприца. 9. Главная работа школьника. 10. У Сент-Экзюпери был Маленьким и каждое утро начинал с уборки своей планеты. 11. Вывоз товаров за границу. 14. Вежливое обращение к женщине в Польше, Чехии и Словакии. 16. Он кислый у лимона и изысканный — у хорошо одетого человека. 19. Этот предмет педальный, не транспортный, а музыкальный. 20. Кем приходится братец Иванушка аленушкиной бабушке? 22. Мама ягненка. 24. «Руль» капитана. 26. Готовит щи да кашу. 27. Ковбойская веревка, что ловит лошадей ловко. 30. Имя царевны из мультфильма «Летучий корабль». 32. Он побелит потолок, как бы ни был тот высок.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Великан стоит в порту, освещая темноту, и сигнализирует кораблям: «Заходите в гости к нам!» 2. Али-Баба по национальности. 3. «Если бьет дрянной... слабого мальчишку, я такого не хочу даже вставить в книжку» (Владимир Маяковский). 4. Музыкальный инструмент, на котором учился играть Незнайка. 5. Профессиональное занятие физкультурой. 6. Боевое острое кинжала или шашки. 10. Трон монарха. 12. В греческой мифологии наполовину лошадь, наполовину человек. 13. Сеть на Цокотуху, но так называют и интернет. 14. Водная процедура для растений. 17. На ней играют актеры. 21. Все собранное на полях и в садах. 23. Корабль (названный в честь стороны света) с Гагариным на борту. 24. Если ветки вместе сложим, дом в лесу построить сможем, иль на берегу речном отдохнуть приятно в нем. 28. Половина футбольного матча. 29. Добытчик молока из коровы.

По горизонтали: 1. Метла. 7. Пирея. 8. Ампула. 9. Учёба. 10. Принц. 11. Экспорт. 14. Пани. 16. Вкус. 18. Конкурс. 19. Пинанино. 20. Внук. 22. Овца. 24. Штурвал. 26. Пивар. 27. Ласко. 30. Забава. 31. Огарок. 32. Мадьяр. По вертикали: 1. Маяк. 2. Араб. 3. Дрянун. 4. Труба. 5. Спорт. 6. Книжок. 10. Трон. 12. В греческой мифологии наполовину лошадь, наполовину человек. 13. Сеть на Цокотуху, но так называют и интернет. 14. Водная процедура для растений. 17. На ней играют актеры. 21. Все собранное на полях и в садах. 23. Корабль (названный в честь стороны света) с Гагариным на борту. 24. Если ветки вместе сложим, дом в лесу построить сможем, иль на берегу речном отдохнуть приятно в нем. 28. Половина футбольного матча. 29. Добытчик молока из коровы.

Отвечи

### КАК РЕШАТЬ РЕБУСЫ

Слово или предложение делится на такие части, которые можно изобразить в виде рисунка. Запятыя рядом с картинкой означают, что в загаданном с помощью картинки слове нужно удалить столько букв, сколько стоит запятыя. Если запятыя стоят слева, то буквы удаляются в начале, если справа — то в конце.

Цифры рядом с картинкой означают, какие именно буквы и в каком порядке нужно взять из слова, изображенного картинкой.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
С 1 апреля Вы сможете оформить подписку  
на газету «Планета здоровья PRESSA.RU»  
на 2-е полугодие 2016 года  
во всех почтовых отделениях связи.



Подписной индекс  
в каталоге «ПРЕССА РОССИИ»  
**43217**

Ф. СП - 1

**АБОНЕМЕНТ** на газету журнал **43217**  
(индекс издания)

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU** Количество комплектов

На 2016 год по месяцам

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

Куда \_\_\_\_\_ (почтовый индекс) \_\_\_\_\_ (адрес)

Кому \_\_\_\_\_

Линия отреза

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА** **43217**

ПВ место литер

На газету журнал **ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU**

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов
	переадрес.	руб.	

На 2016 год по месяцам

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

город \_\_\_\_\_  
село \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс) \_\_\_\_\_ область \_\_\_\_\_  
район \_\_\_\_\_  
улица \_\_\_\_\_

дом \_\_\_\_\_ корпус \_\_\_\_\_ квартира \_\_\_\_\_

Фамилия И. О. \_\_\_\_\_

# Здоровье по сезону

## СОВЕТЫ ЗВЕЗД НА НАЧАЛО МАРТА

ДЛЯ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» СОСТАВИЛА АСТРОЛОГ ПОЛИНА СКОВСКА



### ОВЕН

Удачный месяц для старта новых дел. Однако им могут помешать проблемы со здоровьем.

Не допускайте их. Постарайтесь больше бывать на свежем воздухе, особенно полезны прогулки перед сном. Очень важно одеваться при этом по погоде и не форсировать.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** В новолуние, 9 марта, Луна войдет в созвездие Овна и пробудет там до 11 марта. Это ваше время — получится не только задуманное, но и то, что прежде казалось нереальным.



### РАК

Раки могут немного расслабиться и не стремиться обогнать всех в жизненной гонке: все получится само.

Используйте моментом: самое время начать посещать спортзал или бассейн. Или хотя бы заняться утренней гимнастикой.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** 16 и 17 марта, когда растущая Луна будет находиться в Раке, вам, возможно, нужно будет принять решение. Действуйте смело, уверенно, но старайтесь не рисковать — и все сложится наилучшим образом.



### ВЕСЫ

Весы проведут спокойный, умиротворенный март: никаких особенных неприятностей, тихие семейные радости.

Чтобы не болеть, займитесь профилактикой возможных простуд: держите ноги в тепле, не допускайте сквозняков, принимайте комплексные витамины.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** Неприятностей от Луны в марте вам ждать не нужно, она будет только способствовать вашему умиротворению. Читайте книги — лучшего времени для этого занятия найти трудно.



### КОЗЕРОГ

Козероги боятся утонуть в бытовой рутине? Напрасно — весна принесет им много нового и интересного.

Вам стоит обратить внимание на свою внешность: следы зимы нужно ликвидировать. Больше двигайтесь, нажимайте на витамины.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** Козероги настолько сильны, что воздействия убывающей Луны 4 и 5 марта практически не заметят даже несмотря на то, что эти дни она проведет в их созвездии. Разве что возможно некое волнение.



### ТЕЛЕЦ

Ваши энергия и работоспособность принесут заслуженные плоды — руководство оценит их по достоинству.

Главное, не загоните вашу нервную систему, давайте ей отдых. Старайтесь высыпаться, есть больше овощей и пить отвары лекарственных трав вместо крепкого чая.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** Растущая Луна в Тельце 12 и 13 марта дает вам шанс на новое успешное предприятие. Это может быть и новое знакомство, и новая работа, и крупная покупка.



### ЛЕВ

Львам придется немного поволноваться, но волнения эти напрасны — звезды особо благоволят вам.

К концу месяца все благополучно разрешится. Чтобы избежать стресса, чаще бывайте в компаниях интересных и дорогих вам людей.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** Решающие дни месяца — с 18 по 20 марта. Растущая Луна во Льве может заставить вас беспокоиться. Не унывайте никогда и помните: звезды на вашей стороне, все будет хорошо, не нужно огорчаться.



### СКОРПИОН

Звезды прочт Скорпионам в марте много дел, большинство из которых будут чрезвычайно успешны.

Для стимуляции мозговой деятельности ешьте больше рыбы, содержащей омега-3 жирные кислоты, и продукты, богатые витаминами группы В.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** С первой четверти новолуния (15 марта) до полной Луны (23 марта) надо быть настороже — излишний риск может повредить вашему делу. Прочитывайте каждый шаг, и вам не придется жалеть ни о чем.



### ВОДОЛЕЙ

Водолеи любят март, и в этом году он ответит им взаимностью. Возможны новые вершины в карьере и перспективные знакомства.

Позаботьтесь о коже: уберите следы зимы. Введите в меню продукты, содержащие витамины А, D, PP, а также группы В.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** Убывающая Луна 6 и 7 марта способна ненадолго испортить вам настроение. На делах и здоровье это не отразится. Зато в полнолуние, 23 марта, вас может ожидать приятное известие.



### БЛИЗНЕЦЫ

Общительных Близнецов в марте будут буквально рвать на части нуждающиеся в их внимании друзья и родственники.

Помогайте всем и каждому, не забывайте о себе. Особенно внимательно следите за желудком: в гостях не перекармливайте, ограничьте в своем меню сладкое, мучное и жирное.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** 14 и 15 марта растущая Луна будет находиться в созвездии Близнецов. В эти дни вам лучше отдохнуть от чужих забот, расслабиться и заняться собой.



### ДЕВА

Дева ожидает прекрасный, веселый, легкий март. Месяц, когда произойдет много приятных встреч, интересных знакомств.

Однако не забывайте о своем здоровье, особенно о сердечно-сосудистой системе. Чрезмерные волнения, даже приятные, не идут ей на пользу.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** Неблагоприятный день для вас — новолуние, 9 марта. Не планируйте на этот день больших вечеринок или дальних поездок. Также не стоит заводить новые знакомства.



### СТРЕЛЕЦ

Стрельцам придется много двигаться, поэтому не мешает заняться позвончиком, которому зимнее затишье не пошло на пользу.

Включите в комплекс утренней гимнастики упражнения на растягивание, а в рацион — кисломолочные продукты.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** Первая четверть новолуния — 15 марта — ваш день. Чтобы вы ни придумали, что бы ни предприняли, все сложится наилучшим образом. Смело можете планировать на этот день самые важные события.



### РЫБЫ

В этом году звезды и планеты расположились так, что Рыбы могут праздновать день рождения весь месяц — настолько благоволят им светила.

Не забывайте о печени и почках — возможные обильные застолия не лучшим образом отражаются на их состоянии.

**ЛУННЫЙ СОВЕТ:** 8 марта, на убывающей Луне в Рыбах, не отказывайтесь от посещения увеселительных заведений — вы будете блистать и срывать овации. Готовьтесь к комплиментам, их будет много.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 4 апреля

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Чего вам не расскажут стоматологи: вся правда о здоровых зубах.

Зачем Анна Семенович ест на ночь, и чему она хочет научить на своих курсах.

Вот какой рассеянный! Откуда берется склероз, и как его избежать.

Можно ли заострить ум?

Два типа. Все, что нужно знать о сахарном диабете.

Учимся расслабляться, чтобы лучше напрягаться.

Урок визажиста: основы макияжа для элегантного возраста. Ну-ка, выпрямись!

Почему мы так заботимся о спинах детей.

## А ТАКЖЕ В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

Советы медицинского юриста.

Врачи консультируют читателей.

Здоровая кухня: диетолог подскажет.

Школа здоровья: учимся сохранять главное.

планета ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»

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

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «Издательский дом КАРДОС»  
Генеральный директор Андрей ВАВИЛОВ  
Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15, Телефон: 8 (499) 992-29-69  
Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14 Email: pz@kardos.ru

Главный редактор ПРОКОФЬЕВ А.Н.  
Редактор Ольга Савина  
Арт-директор Степан Локтев

Директор департамента дистрибуции Ольга Завьялова, тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru  
Менеджер по подписке Светлана Ефремова тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы Алла ДАНДЫКИНА тел.: 8 (495) 792-47-73  
Менеджеры по работе с рекламными агентствами: Ольга Бех, Любовь Григорьева тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273  
Телефон рекламной службы: тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 4. Дата выхода в свет 21.03.2016 г. Подписано в печать 17.03.2016  
Номер заказа — 840  
Время подписания в печать по графику — 22.00, фактическое — 22.00.

Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, д. 58

Тираж 150 000 экз. Рекомендованная цена в розницу 14 рублей  
Газета для читателей 16+ Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Фотоизображения предоставлены фотобанком Lori.ru

Сайт газеты kardos.media

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

### НОВЕЙШАЯ РЕКТИФИКАЦИОННАЯ КОЛОННА с увеличенной производительностью

**3500 2500 руб.** **Новинка!**  
Данный аппарат производит и спирт, и самогон. Имеет сороккратную степень очистки и в час производит до 3000 мл. самогона крепостью до 80 град. об., или 1250 мл. водочного спирта крепостью до 92 град. об. Подробная инструкция в комплекте. Производство - Россия.

**В ПОДАРОК!**

**КОНЦЕНТРАТ для ИЗГОТОВЛЕНИЯ до 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА!**

### ПРИБОР ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ВОЛОС

**Виззит**

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне бикини, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волосы на корневом уровне.

**Маникюрный набор в подарок!**

### МАССАЖНОЕ УСТРОЙСТВО

**Релакс Делюкс**

**7700 1390 руб.**  
Теперь 12 насадок в комплекте! Хотите улучшить фигуру? Пользуйтесь Релакс энд Тон 10-15 мин. в день. Мощная вибрационная система воздействует на глубокие слои кожи и способствует расщеплению жира на животе, ягодицах, бедрах, ногах и руках. Поможет при неприятных ощущениях в спине и шее.

### МАША-ПОВТОРЯША

**7790 1190 руб.**

**Маша-повторяша** из мультфильма «Маша и медведь» станет любимой игрушкой вашего ребенка. Она является точной копией мультяшного персонажа. Поверьте, она сможет развеселить любого человека на земле. **Маша-повторяша** способна проговаривать ваши слова, а также бегать. Благодаря этой кукле, ваш ребенок быстрее научится говорить. Также она станет хорошим стимулом развиваться умственно: учить стишки, ходить, петь.

### «ЗОЛУШКА» - ультразвуковое устройство для бережной стирки

**7490 1190 руб.** **Новинка!**

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестраивает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергию менее 20 Вт. Пьезокерамический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации частотой от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Работает бесшумно, тратит минимум электричества (меньше 20 Вт в сутки). Благодаря маленькому, компактному размеру, ультразвуковую стиральную машинку «Золушка» удобно брать с собой в командировку, на дачу — она легко помещается в обычной сумке. Ультразвуковое устройство «Золушка» может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Производство: Россия.

### ГЕЛЕВЫЙ ФИКСАТОР

**Валгус Про**

**7690 990 руб.**

Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «шишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор предотвращает сдавливание обуви и останавливает рост «косточки», а особые его свойства нормализуют физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и надежно защищает ее между пальцами от трения, образования натеростей, мозолей и ороговелостей.

**КУПИТЕ ОДИН КОРРЕКТОР И ПОЛУЧИТЕ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!**

### Кардио Слим

**Тренажер степпер**

**6990 4990 руб.**  
Тренажер степпер Кардио Слим — одно из уникальных изобретений для борьбы с лишними килограммами. Благодаря этому тренажеру Вы сможете самостоятельно сформировать и укрепить свою мускулатуру. При работе на Кардио Слим активно задействованы: мышцы рук, грудные мышцы, мышцы спины, прямые и косые мышцы живота, мышцы бедер и ягодиц, пресс. Более того, тренажер осуществляет кардио-тренировочный процесс, только с ним Вы укрепите свое сердце и всю сердечно-сосудистую систему.

**Это ваш путь к здоровью и молодости, к стройной и красивой фигуре!**

### ЭЛЕКТРОНАГРЕВАТЕЛЬ - кран проточный бытовой

**3990 2490 руб.**

Компактный и простой в использовании водонагреватель — это один из самых эффективных приборов для нагрева проточной воды, который сделает вашу жизнь намного комфортнее! Если на даче нет горячей воды, просто подключите водонагреватель. И дома этот прибор пригодится вам, особенно в период сезонного отключения воды. В отличие от громоздкого накопительного водонагревателя эта модель легко демонтируется, когда необходимость в ней отпадает. Вода нагревается мгновенно, ждате пока потечет горячая вода, вам не придется. К тому же эта модель совмещена со стандартным краном, просто поверните ручку вверх, и уже через несколько секунд пойдет горячая вода, поверните ее вниз и пойдет холодная. Любая справится с установкой этого водонагревателя — просто прикрутите его и включите в розетку!

### Иар Зум

**Усилитель звука**

**7790 1190 руб.**

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

### Электропростыня

**7990 1790 руб.**

**Электроплед**  
**2990 2490 руб.**  
Дома, в квартире, в коттедже, на даче и даже на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудьте о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Ваш диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром! (1 коп./час). Позволяет спать в помещении с температурой около ноля градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрытие из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году!

**Отличный подарок для всей семьи!**

### УКРАШЕНИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ

**ЦЕНА ЛЮБОГО КОМПЛЕКТА 7750 990 руб.**  
**Комплект состоит из цепочки с подвеской, браслета, серег и кольца.**

**ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ**  
Красивейший камень золотисто-коричневого цвета с шелковистым отливом. Этот камень считается одним из самых мощных оберегов от несчастий, скандалов, ссор, опасностей для жизни. Трудолюбивому человеку тигровый глаз поможет достигнуть успехов и привлечет прибыль.

**АМЕТИСТ**  
Необыкновенные оттенки этого камня от светло-лилового до темно-фиолетового цвета завораживают, а сам камень называют **«камнем любви»**. У многих народов аметист является символом миролюбия, чистосердечия, искренности и доброты. Его внутренняя энергетика помогает обрести душевный покой и внутреннюю гармонию.

**ЦЕРАГАТ**  
Магические свойства камня известны с древних времен. Считается, что церагат несет в себе женское начало, стремление к жизни, любви и счастью. В странах Востока из этого камня изготавливали амулеты, изгоняющие тоску и приносящие радость. Современные практикующие маги изготавливают обереги, способные отгонять злых духов, оберегать от ночных страхов.

### Уникальная цепь «Арго»

**женская 1300 790 руб. Новинка!**  
**мужская 1490 890 руб.**

— это аксессуар, который удачно подчеркивает создаваемый образ успешного человека. В меру оригинальная и в то же время консервативная, эта цепь выглядит, как украшение высокого уровня. Цепь выполнена в красивом двойном панцирном плетении и имеет подлинное золотое покрытие, нанесенное гальваническим методом, что позволяет защитить изделие от преждевременного истирания и царапин. Не требует постоянного ухода с определенным видом одежды, подходит буквально ко всему! «Арго» — это украшение, которое можно носить в любой обстановке, а также сочетать с одеждой в любом стиле.

### СУПЕРНОВИНКА!!!

**Самогонный аппарат - дистиллятор 1990 1490 руб.**

Эта самая простая в использовании установка с электрическим теном. В комплекте вы найдете все необходимое, для приготовления качественного, чистейшего самогона. От вас потребуется только брага, трехлитровая стеклянная банка и емкость для охлаждения дистиллятора. Производительность — до 400 мл самогона в час. Не требует водопровода. **В НАБОР ВХОДИТ РОСКОШНЫЙ ПОДАРОК** — вкусоароматические концентраты Etol (Евросоюз, Словения) для приготовления: бренди, джина, виски, текилы, белого рома. Подробная инструкция в комплекте. Производство - Россия.

### Москитная сетка на дверь

**7250 690 руб. Новинка!**

Сетка на магнитна состоит из двух створок и просто закрепляется за секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматическая закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Защищает помещение от насекомых, мелкого сора, пуха. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства. Размер 194x105 см.

### Прибор для чистки ушей WaxVac

**790 руб. Купи один и получи второй в ПОДАРОК!**

Вакуумный очиститель Waxvac безопасно и эффективно удаляет воду и загрязнения из ушей. Он действует мягко и почти бесшумно, но результат потрясающий! Просто вставьте в ухо наконечник прибора, и через пару секунд проблема решена. Особая система защищает от слишком глубокого проникновения в ухо. Waxvac можно использовать в любом возрасте: от раннего детства — до глубокой старости. Waxvac имеет несколько разноцветных насадок из мягкого силикона. У каждого члена вашей семьи будет индивидуальная насадка, так что использование очистителя будет максимально гигиеничным.

### Ультразвуковой отпугиватель кротов на солнечных батареях

**7750 990 руб.**  
Ультразвуковой отпугиватель кротов работает на солнечных батареях, что позволяет забыть о замене обычных батареек! Прогонит с участка кротов, крыс, мышей и др. Он генерирует неповторяющиеся ультразвуковые излучение, к которому невозможно адаптироваться — вредители уходят быстро и не возвращаются. Площадь воздействия до 350 м. кв. Безопасен для людей и домашних животных.

### ТРЕНАЖЕР "Вандер Кор СМАРТ"

**7990 3990 руб.**

Укрепите мышцы тела, используя тренажер **Вандер Кор СМАРТ**. Вы сможете делать упражнения, направленные на мышцы живота (верхние, нижние, средние), а также боковые мышцы. Тренажер заставит ваши мышцы работать на 100% больше и помогает создать фигуру, о которой уже давно мечтаете. Секрет **Ван Кор СМАРТ** его мощное сопротивление, которое позволяет работать в оба направления, обеспечивая максимальную пользу от каждого движения. Внутренние пружины и особые детали по бокам позволяют настроить от 12 до 22 кг. сопротивления на каждой стороне тренажера. Мышцы работают во время всего процесса тренировки.

### ПИЛА УНИВЕРСАЛЬНАЯ Роторайзер

**4990 2990 руб. Новинка!**

**Роторайзер** - уникальный инструмент, который позволит работать с любыми материалами: плотными породами деревьев, ламинатом, фанерой и гипсокартоном, керамической плиткой, каменными блоками, мрамором и гранитом, коммутационными досками, ковровыми покрытиями, металлом. С помощью этой пилы вы можете разрезать металл горизонтально или вертикально, прямыми и выгнутыми линиями, методом вырезания или врезания. Пила заменит: лобзик, дисковую пилу, ленточную пилу, слесарную ножовку и пилу для разрезания плитки (черепицы).

### Экономитель воды Waterlux

**7800 990 руб. Новинка!**

Это инновационное изобретение российских ученых, которое позволяет экономить до 80% потребляемой воды. **Waterlux** - специальный прибор с водосберегающими насадками - аэраторами различного типа, который крепится на обычный кран всего за пару минут. Экономитель разделяет струю воды на множество мелких струек, при этом получающаяся водно-дисперсная смесь насыщается воздухом - аэрируется. Этот эффект позволяет получать комфортный для использования поток воды при меньшем напоре, за счет чего и происходит ее фактическая экономия до 80%. Экономитель воды сделан из особого металла, оказывая антибактериальное и противовирусное действие на воду. Вода обогащается слабыми ионами, которые активизируют процессы заживления и обмена веществ человека.

### СУПЕРНОВИНКА!!!

**УМНАЯ ЛАМПА со встроенным аккумулятором и пультом управления**

**7490 890 руб.**

С умной лампочкой Вы не останетесь без света, даже если в доме отключат электричество! Лампочка, которая светит без электричества! Это возможно благодаря тому, что в нее встроены аккумулятор, максимальной зарядки которого будет достаточно для нескольких часов бесперебойной работы. Зарядка происходит автоматически, когда лампочка подключена к сети. Ее можно использовать как источник света в квартире и как фонарь вне дома! Надежность светодиодов не даст этой лампочке перегореть в течение 800 000 часов работы. Цоколь E27 подходит для стандартного патрона. Вы можете вкрутить ее в люстру, абажур, торшер, настольную лампу. В комплекте пульт управления с двумя режимами включения: автоматически при отключении электричества или по нажатию кнопки пульта.

### Обогреватель настенный

**1990 1490 руб.**  
Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! **Постоянная t 60-70°C позволяет быстро прогреть помещение.**

**Woody O' Time (Original) Говорящий хомяк**

**7710 990 руб.**

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося поговорить с ним. Если у Вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомяком. Он повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак, когда Вы что-то жуете, он жует с Вами и отлично имитирует хохот!! Эта интерактивная игрушка **«Хомячок - повторяшка»** поднимет Вам настроение и поможет развеселить друзей! Надолго покори сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

### Швабра 5 в 1 паровая

**4990 2990 руб.**  
Паровая швабра благодаря технологии постоянной подачи и регулировке мощности пара безопасно и эффективно почистит в доме пол, ковры, одеяла, окна и стеклянные поверхности, продезинфицирует, устрани неприятные запахи и др.

### Ручной отпариватель

**Стим Браш 7090 990 руб.**  
Легко разгладит и освежит одежду из льна, шелка, вельвета и др. тканей, из натурального и искусственного меха. Не оставляет лоснящихся пятен на ткани. Подходит для дезинфекции мягких игрушек, постельных принадлежностей.

### Отпугиватель грызунов и насекомых

**7790 1290 руб.**  
Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашнихцев. И в него встроены уютные ночники.

### Слим энд Лифт суприм

**Шорты утягивающие 2070 1190 руб.**

**Закажите шорты и вторые (черные) получите в подарок!**

Шкала размеров исходя из окружности бедер:  
S 71-86 см, M 78-92 см,  
L 83-101 см, XL 89-110 см,  
XXL 103-124 см,  
XXXL 120-148 см.

Шорты с добавлением бретелей мгновенно делают фигуру стройнее, уберут складки от линии бюста до колен; особый покроя снизу; можно не раздеваться в дамской комнате; подтянут ягодицы, внешнюю и внутреннюю части бедер; подходят под любой наряд.

### Ах Бра Бюстгальтер

**7710 990 руб.**  
Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без теленок, крючков, швов и косточек; не собирает складки и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движений; удобно сниматься спортом.

**Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.**

### 3 БЮСТГАЛТЕРА АХ БРА В КОМПЛЕКТЕ

### ЭНЕРГОСБЕРЕГАТЕЛЬ

**Electricity Saving Box 7790 990 руб. Новинка!**

Фактически мы используем всего 60-70% электроэнергии, которая поступает в наши квартиры, остальные 30-40% не используются, но оплачиваются. Энергия бывает активной и реактивной, активная электроэнергия (полезная энергия) служит для работы электроприборов, реактивная является побочной, она создает дополнительную нагрузку на электросеть. Энергосберегатель равномерно распределяет получаемое от сети электричество и подает только необходимое количество в электроприборы, тем самым экономит до 40% электроэнергии. Дополнительно **Electricity Saving Box** работает как стабилизатор и понижает риск резких скачков электричества надежно защищая ваши электроприборы.

**Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!**

\*По итогам продаж 2015 г. Подробную инф-ю о рекламируемых товарах, условиях их приобретения, использования, инф-ю об организаторе акций, правилах, месте их проведения по тел.: 8 (499) 213-03-16. **АКЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ДО 31.03.2016 г.**

**ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ: с 09:00 до 21:00**

**8 (499) 213-03-16 (многоканальный)**

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юридический адрес: 115191, г. Москва, 2-я Родинская ул., д.4, офис 503. Реклама.