

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 18 (113)

26 сентября –
9 октября 2020

ГЛАВНОЕ:

КОНЬЮНКТИВИТ

СЕРДЕЧНЫЙ
ПРИСТУП

ФАРИНГИТ

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

ДЕЙСТВУЕМ ГРАМОТНО И БЫСТРО

СТР. 7

ФАРИНГИТ

КАК НЕ ЗАПУСТИТЬ БОЛЕЗНЬ

СТР. 15

ХОЛОД И ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗА

СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА

СТР. 8-11

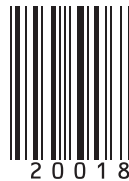
ОБЛЕПИХА

ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАГОТОВИТЬ
НА ЗИМУ



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 0018

ДИЕТА
ПРИ ГРИППЕ
+ РЕЦЕПТЫ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



Татьяна ДУДИНА –
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЛФК:

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА, ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ НА СТОПЫ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ГДЕ ДОБЫТЬ ВИТАМИН N?

Что такое витамин N, зачем он нужен и где его добыть?

Дело в том, что дочка пошла в спортзал, решив нормализовать вес, и тренер посоветовала ей принимать этот витамин. А я, к стыду своему, о нем и не слышала никогда.

Варвара Краснова, г. Псков

Скорее всего, вам этот витамин знаком под названием альфа-липовая кислота. Диетологи и фитнес-тренеры любят ее за то, что этот нутриент помогает организму быстрее и эффективнее восстановить форму после физических нагрузок. К тому же витамин рекомендован тем, кто находится в состоянии стресса, поскольку может позитивным образом влиять на эмоциональный фон. Интересен и вот какой факт: липовая кислота участвует в жировом метаболизме, стимулирует холестериновый обмен. А это значит, что не только способна помочь эффективнее сбрасывать лишний вес, притупляя голод и повышая выработку энергии, но и очень полезна в плане снижения уровня сахара в крови. Прием альфа-липоевой кислоты в виде таблеток должен назначить врач, но и в продуктах в довольно большом количестве этот нутриент тоже содержится. Например, в бобовых (фасоли, чечевице, горохе), зерновых (ржи, пшенице, льне), а также в картофеле, болгарском перце, белокочанной капусте, в косточках земляники.

НЕ СПЕШИТЕ ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ

У меня сейчас временно живут внуки. Их родители переехали в другой город, устраиваются на новом месте. А я тут с внучатами воюю. Никак не могу заставить их заправлять постель сразу после сна. Есть какие-то надежные методы убеждения?

Ольга Картунен, г. Гатчина

Ольга, если верить немецким медикам, заправлять постель сразу после пробуждения вредно. Дело в том, что постельное белье, на котором человек спал всю ночь, еще какое-то время остается влажным и теплым. Если постель заправить сразу, накрыв ее при этом покрывалом, создается благоприятная среда для размножения болезнетворных организмов и пылевого клеща. Если человек аллергик, он особенно остро будет ощущать последствия этой привычки. Так что, если после сна постель какое-то время останется неубранной, это не так уж плохо. А если, пока человек чистит зубы, принимает душ и завтракает, в спальне открыть окно, будет совсем здорово. Так что, дабы не нервничать по поводу неубранной постели, просто придумайте для детей новый алгоритм утреннего ритуала, в котором заправлять постель дети будут после зарядки и завтрака, например.



ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ВРЕМЯ БЕЖИТ БЫСТРЕЕ

Чем старше становлюсь, тем все быстрее ход времени. Вот почему так? Ведь в сутках все те же 24 часа.

Римма Игоревна Н., г. Шадринск

Психологи утверждают: такое явление объясняется тем, что с возрастом люди часто испытывают дефицит позитивных эмоций. Груз ответственности, хронический стресс, бесчисленное количество дел и обязанностей... Времени на отдых порой не хватает, не говоря уж о каких бы то ни было развлечениях. Вот и начинает казаться, что время бежит быстрее. Вспомните себя в детстве – позитивных эмоций больше, ответственности меньше, а соответственно, и дни кажутся более насыщенными и длинными.

Психологи советуют научиться получать удовольствие от ежедневных маленьких побед, радоваться мелочам и постараться избавиться от всего, что вызывает негатив. Это непросто, но, чем больше позитивных эмоций в нашей жизни, тем моложе мы выглядим и лучше себя чувствуем. Разве ради такого не стоит немного потрудиться?

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● МАГНИТОСФЕРА

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

● МАГНИТОСФЕРА

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

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

27 сентября 2020 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

28 сентября 2020 возможны возмущения магнитосферы Земли

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

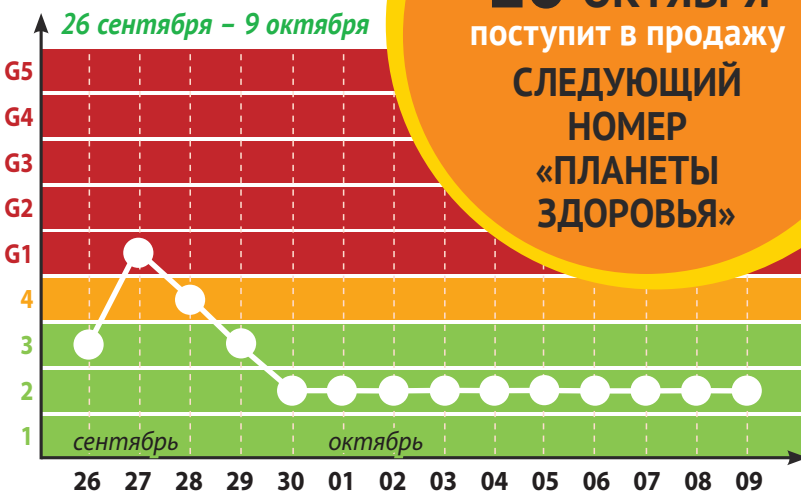
● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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



10 ОКТЯБРЯ поступит в продажу **СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



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

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

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

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

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

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

250 ml
1190 руб

500 ml
1640 руб



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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТВАР ИЗ КРАПИВЫ ДЛЯ ВОЛОС КРАСИВЫХ

Полгода назад у меня случился приступ холецистита. Я скорее к гастроэнтерологу, но болезнь оказалась с подвохом, так скоро не поддавалась. Несколько месяцев пришлось на диете сидеть, таблетки глотать, да работу кишечника налаживать. И вот полегчало. Думала, выдохну, уж больно меня эта болячка измотала. А тут, как назло, волосы полезли. Я к трихологу, а она мне сказала, что, возможно, это от того, что у меня так долго с пищеварением неполадки были. И снова кучу анализов назначила, лечение на пол-листа расписала. Я сначала сникла, а потом взяла себя в руки и решила начать с народной медицины. И не прогадала. Помог мне шевелюру восстановить вот какой рецепт: 3 ст. ложки сухой крапивы смешивала с таким же количеством сухих листьев мать-и-мачехи и заливала 1 л кипятка. Выдерживала средство на водяной бане 10 минут. Затем отвар остужала и процеживала. Этим средством ополаскивала волосы 3 раза в неделю в течение двух месяцев. И потихоньку-помаленьку волосы лезть перестали. Даже, мне кажется, седины чуть меньше стало.

*Елена Наумовна П.,
Владимирская обл.*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УЗНАЙ РАЗМЕР БЮСТГАЛЬТЕРА

Покупая бюстгальтер, легко понять, будет ли его удобно носить. Так, если не получается просунуть под резинку два пальца, значит, он слишком тугой. Если же с легкостью проходит кулак – бюстгальтер велик и будет плохо держать грудь.

Дина Симонова, г. Москва

✉ ТРАВУШКИ ОТ ФЛЮСА И В АПТЕКЕ ПРОДАЮТСЯ

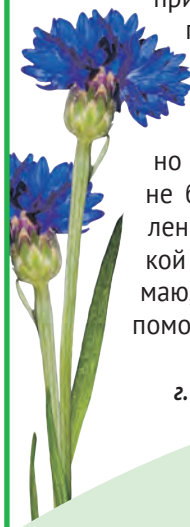
Поехали мы с сыном недавно картошку в деревню копать. Весь день провозились. Насажали-то страсть, а убирать кроме него да меня некому оказалось. Устали, силушки нет. Без ног спать повалились, а утром проснулась, чувствую десну у меня дергает. К зеркалу подошла – батюшки-матушки, щеку-то мне всю разнесло! Флюс, будь он неладен. «Петя, сынок, – кричу, – надо в город ехать, к врачу». Сын вскочил, спросонья-то перепугался. Скорее машину заводить, а она, паразитка, глохнет и не заводится. Что делать? Пошарила по закромам, нашла травушки, что еще с лета заготовила, да вот хорошо, в город забрать не успела. Давай себе снадобье готовить. Смешала 3 ст. ложки шалфея лекарственного, 4 ст. ложки зверобоя обыкновенного и 2 ст. ложки коры дубовой. 3 ст. ложки сбора залила литром кипятка, укутала, дала полчаса постоять. Затем процедила и полоскала рот несколько раз до вечера (раз 10 получилось), пока сын машину чинил. В город уже не такая опухшая приехала. Врач меня даже похвалила, сказала, что я все правильно сделала.

Ульяна Лапина, г. Рязань

✉ ВАСИЛЁК СИНИЙ – ПОМОЩНИК СИЛЬНЫЙ

Ни разу в жизни у меня не было конъюнктивита. А в конце лета переболела вирусной инфекцией, да так тяжело, что еле ноги носили. И вот чуть похолодало, подул ветер, и у меня воспалилась слизистая глаза. Ощущения крайне неприятные. А тут как раз сестра ко мне в гости забежала, увидела мой покрасневший слезящийся глаз и подсказала, что в аптеке купить и какое средство от этой напасти приготовить. Итак, 1 ст. ложку измельченных сухих цветков василька синего залить полулитрами кипятка, на малом огне прокипятить 2–3 минуты. Емкость снять с огня, тепло укутать и дать настояться отвару в течение часа. Процедить через три слоя марли. В теплом отваре смачивать ватные тампоны и делать примочки на больной глаз трижды в день, держа их каждый раз 15 минут. Отвар мне очень помог, но скажу сразу, у меня не было гнойных выделений. Конечно, при такой симптоматике, думаю, без медицинской помощи не обойтись.

*Ирина Грибова,
г. Люберцы*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НОСОК-СПАСАТЕЛЬ

Если, одеваясь, вы заметили, что на одежде остались пятна от только что нанесенного дезодоранта, не откладывая в долгий ящик, протрите их чистым капроновым носком. Пятен как не бывало!

Вероника О., г. Коломна

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ КОНФЕТЫ ОТ ЗАПОРА

Заболела моя дочка, пришлось ей на операцию ложиться. Зять в командировке, вахтами работает. Пришлось мне ехать в город гостевать, за внуком приглядывать. А он у нас в первый класс пошел. И так-то тяжело, да еще мамы с папой в такой тяжелый момент рядом нет. Смотрю, мальчишка мой совсем сник, есть перестал. Ключнет чуток и уходит за книжки свои. Попробовала с ним поговорить, а он злится. Но вижу ведь, что-то мучает его. Так да эдак к нему, он и сказал, что живот, мол, болит уже несколько дней, в туалет сходить не получается. Вот они, стрессы-то. И сделала я внуку своему... конфет. Да не простых, а для кишечника полезных. Взяла 0,5 кг размоченной кураги, столько же чернослива, изюма, инжира, фиников и провернула через мясорубку. Все хорошенько перемешала. Добавила 5 ст. ложек меда. Скатала круглые конфетки и в холодильник убрала. Даю внуку это лакомству утром натощак и вечером перед сном. Да и сама ем тоже. Внук – от запора, я для сердечка. И повеселел мой Лёнечка, заulyбался. А скоро и дочку выписывают. Все наладится, все хорошо будет.

Юлия Топоркова, Орловская обл.



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ ПОЛЫНЬ ОТ БОРОДАВОК

В бассейне схватил подошвенную бородавку. Но не стал отчаиваться, еще бабка в свое время научила, как от напасти такой избавиться. 3 ст. ложки измельченной сухой полыни залить литром кипятка. Емкость укутать и дать настояться в течение двух часов. По истечении времени настой процедить. Смочить в нем бинт и приложить к папилломе, зафиксировать пластырем на ночь. Что я и сделал. И продолжал делать до полного исчезновения бородавки. У меня на это ушло 2 недели.

Роман Кирьянов, г. Псков

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ



Искривление позвоночника, артриты и артрозы, остеохондроз и варикоз – эти заболевания всерьез беспокоят многих из нас. Суставы и позвоночник с годами доставляют все больше трудностей, боли в коленях и пояснице, отечности ног и головокружение, боли в шее. С каждым годом становится только хуже. Зачастую мази и таблетки лишь снимают симптомы, источник проблемы остается.

Самое главное разобраться в причине проблемы и устранить именно ее.

Любой грамотный специалист сразу скажет, что в большинстве случаев это

недостаток необходимых веществ, пережатые микрокапилляры нарушают кровообращение, и поэтому замедлены, а иногда и вовсе почти остановлены обменные и регенеративные процессы в тканях... А что же делать?

Здесь вам на помощь придет лечебно-профилактический тренажер **Медспектр!**

Медспектр – это инновационный лечебный тренажер для всего опорно-двигательного аппарата. Инновационная технология разработанная отечественными учеными поможет избавиться от проблем и вновь почувствовать себя активным и здоровым человеком! Общеизвестно и много раз доказано специалистами что почти все сбои в организме идут именно от позвоночника. Тут как остеохондроз, артроз и варикоз, так и заболевания внутренних органов. Позвоночник – это фундамент не только опорно-двигательного аппарата, но и огромного количества нервных окончаний словно нитей связывающих организм воедино.

Медспектр приводит мышцы спины в здоровое природное состояние, уходит скованность, спазмы, боли и дискомфорт. Запускается процесс регенерации тканей суставов во всем организме!

Применяя **Медспектр** всего 15 минут два раза день вы удивитесь насколько быстро может произойти улучшение.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!

- ✦ Способствует лечению остеохондроза и сколиоза.
- ✦ Способствует снятию болей и воспалений при артрозе, артрите и варикозе.
- ✦ Способствует нормализации обмена веществ в тканях суставов.
- ✦ Способствует улучшению кровотока и циркуляции лимфы.

Подробнее о лечебно-профилактическом тренажере **МЕДСПЕКТР** узнавайте у наших специалистов по телефону

8 (800) 500-30-77

ООО «Новафармс», ОГРН 1197746282777, Юр. Адрес 115088, г. Москва, Угрешская улица, д. 2, стр. 80, эт. 2, пом. 01. РЕКЛАМА

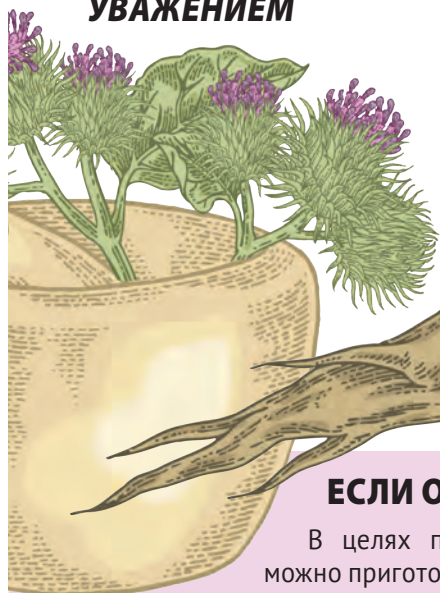
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Рискнём предположить, что сушёный корень лопуха, который можно купить в каждой аптеке, не входит, к сожалению, в число самых популярных у населения растительных препаратов. Люди, интересующиеся фитотерапией, возможно, вспомнят, что средство это рекомендуют как вспомогательное при лечении болезней ЖКТ и мочеполовой системы. Но этим целебные свойства корня лопуха далеко не исчерпываются.

Корни растения при использовании в лечебных целях оказывают противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, жаропонижающее и обезболивающее действие. Помимо этого, корень лопуха может стать одним из средств для защиты от простуд и гриппа в осеннее время – ведь содержащиеся в нем вещества способствуют укреплению иммунитета.

НУ ТЫ И ЛОПУХ!

...ПО ОТНОШЕНИЮ К РАСТЕНИЮ
МЫ ГОВОРИМ ЭТУ ФРАЗУ
С ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМ
УВАЖЕНИЕМ



“

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы.

Гиппократ



ЕСЛИ ОДОЛЕЛО ОРВИ

В целях профилактики ОРВИ можно приготовить отвар по следующему рецепту.

2 ст. ложки сушеных корней лопуха залить 0,5 л холодной кипяченой воды. Оставить настаиваться (да-да, в холодной воде!) не менее чем на два часа. После довести настой до кипения на водяной бане. Полученный отвар процедить и принимать по 3 ст. ложки трижды в день после еды.

Отвар рекомендуется принимать по такой схеме: 20 дней – потом 10 дней перерыв – потом еще 20 дней.

ПРИ ГАСТРИТЕ

Отвар из корней лопуха для лечения гастрита, способствующий устранению воспалительных процессов, готовят несколько иначе. На 1 ч. ложку сушеных корней потребуются все те же 0,5 л воды, но в данном случае кипятка! Сырье следует залить в керамической посуде, накрыть крышкой, и оставить на 12 часов. После процедить и пить по полстакана дважды в день за 20–40 минут до еды, в течение месяца.

ОТ ЦИСТИТА И УРЕТРИТА

Облегчить симптомы цистита и уретрита может помочь отвар, приготовленный по следующему рецепту. 1 ч. ложку корней залить 200 мл кипятка в эмалированной посуде. Накрыть емкость крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут при частом помешивании.

Затем дать отвару охладиться 15–20 минут и не просто процедить, а отжать оставшееся сырье. Объем отвара довести кипяченой водой до исходных 200 мл. Эти 200 мл нужно выпить в два приема за сутки за 20–40 минут до еды. Повторять процедуру желательнее на протяжении двух недель.

УКРЕПИМ КОРНИ КОРНЯМИ

С корнем лопуха готовят не только отвары, но и спиртовые настойки, мази, лечебное масло... А принимают его как внутрь, так и наружно. Из обилия рецептов приведем только парочку – для укрепления волос и для предотвращения их выпадения.

Чтобы шевелюра стала крепче, залить 2 ст. ложки корней 1 л кипятка, варить 15 минут, процедить, охладить и использовать отвар для ополаскивания волос 1–2 раза в неделю (но не чаще!).

Чтобы укрепить корни волос, одного лишь корня лопуха будет недостаточно. К 1 ст. ложке корней добавить 2 ст. ложки соцветий календулы. Готовить отвар по рецепту, приведенному выше, и бережно ополаскивать охлажденным отваром волосы 2 раза в неделю.

Юрий Александров

Сердечный приступ может застигнуть человека дома, на работе, на даче или просто на улице. Если мы станем свидетелем сердечного приступа, важно действовать быстро и правильно, ведь от нас, как от человека, который оказался рядом, зависит жизнь.

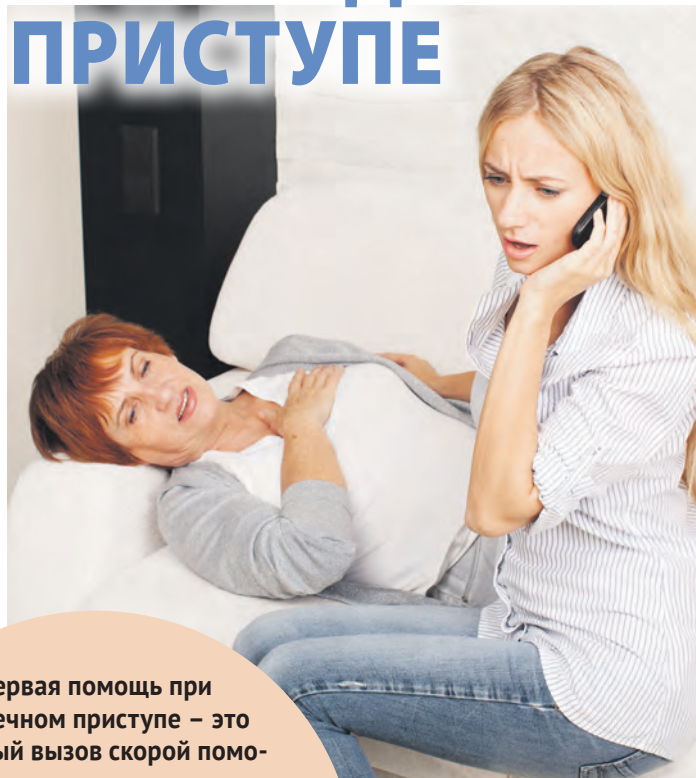
Сердечный приступ – это резкое нарушение кровообращения в сосудах, которые питают сердечную мышцу, доставляя ей кислород и питательные вещества. Он может начаться тогда, когда один из сосудов закупорился тромбом, сгустком крови либо холестериновой бляшкой. В результате часть сердечной мышцы блокируется, лишается питания и начинает умирать (происходит некроз). Если вовремя не оказать человеку квалифицированную медицинскую помощь, он может умереть.

КАК РАСПОЗНАТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП?

Важно знать три признака, по которым можно заподозрить у человека сердечный приступ. Даже если мы явно видим только один из этих признаков, это уже сигнал: «нужно действовать!»

1 Острая боль в области сердца (боль за грудиной, в центре, между грудными мышцами). Да-

Как действовать ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ



Первая помощь при сердечном приступе – это быстрый вызов скорой помощи. Жизнь человека при сердечном приступе зависит от скорости доставки его в стационар, кардиореанимацию или кардиохирургию.



вящая, сжимающая, жгучая. Может отдавать в шею, левое плечо, левую руку, челюсть с левой стороны.

2 Одышка, частое и поверхностное дыхание.

3 Бледность кожных покровов, слабость, холодный пот.

ВАЖНО!

В некоторых случаях могут быть: головокружение, тошнота, рвота, боли в желудке.

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ НИТРОГРИЦЕРИН ПОД ЯЗЫК?

Если человек ранее принимал это лекарство, можно дать ему одну таблетку до приезда скорой. Если нет, то давать не стоит, поскольку это может вызвать снижение артериального давления, и человеку может стать только хуже.

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

Любые доврачебные действия до приезда скорой помощи не влияют на выживание человека с сердечным приступом или влияют минимально. Но можно облегчить состояние пострадавшего и помочь ему дождаться приезда скорой.

1 Помочь принять удобное для человека положение: сидя или полужа. Если он хочет прилечь, уложить его, приподняв ему голову. Как правило, лежа дышать тяжелее, поэтому не стоит укладывать человека насильно.

2 Обеспечить доступ свежего воздуха (расстегнуть стесняющую одежду, воротник, ослабить ремень, открыть окна и двери, зимой – форточки).

3 Если пострадавший сердечник и имеет при себе таблетки на случай сердечного приступа, помочь ему принять необходимый препарат, дать воды.

4 Быть в постоянном контакте с пострадавшим, беседовать с ним, стараясь отвлечь от боли. Подбадривать и внушать надежду на улучшение состояния.

ПОМНИТЕ!

Аспирин или другие препараты, которые есть в аптечке, имеют противопоказания и побочные эффекты. Мы не можем знать, как отреагирует на них сердечник, поэтому рисковать не стоит. Незнакомый препарат может усугубить состояние человека. Кофе, чай и спиртосодержащие препараты также противопоказаны.

ИНФЕКЦИИ ГЛАЗ:

Осенью различные виды инфекций чаще, чем в другое время года, атакуют наши глаза. Могут вызвать проблемы со зрением, вплоть до полной его утраты.

ЭКСПЕРТ



Так как же вовремя заметить проблему и что делать при встрече с этим коварным недугом, рассказывает **К. М. Н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург Алла АНИКИНА**

И ВИРУСЫ ПОЛЬЗУЮТСЯ ТРАНСПОРТОМ

– Алла Юрьевна, почему инфекции занимают особое место среди всех воспалительных заболеваний глаз?

– Начнем с того, что это очень большая группа заболеваний, в которую входят вирусные, бактериальные, грибковые и смешанные инфекции. Они могут иметь разные причины и симптомы, а также локализацию, повреждая все среды глаза, начиная от конъюнктивы и заканчивая зрительным нервом.

К тому же, это очень контагиозное заболевание. Так, можно проехать в транспорте с человеком, который болен конъюнктивитом, а на следующий день обнаружить все симптомы у себя. И поверьте, такое вполне возможно, поскольку бактериальная инфекция передается воздушно-капельным путем. Так, в этом году, как, впрочем, и лет пять назад, мы отмечаем пик заболеваемости аденовирусным конъюнктивитом.

– Какие из инфекционных заболеваний наиболее коварны?

– Напомню, что основные виды глазных инфекций – это разные виды конъюнктивита, блефарит, воспаление зрительного нерва, дакриоцистит, кератит, гнойные поражения, ячмень. Их возбудителями являются вирусы, грибковые патогены или бактерии, которые попадают внутрь глаза.

Что касается самого коварного заболевания, так это тот недуг, что долго и тяжело лечится.

Если вирусную инфекцию вовремя поймать, то ее можно вылечить довольно быстро. А вот с бактериальной инфекцией этот «фокус» не пройдет. Вся сложность здесь заключается в том, что одна инфекция может присоединять к себе другую. И лечение будет проходить очень тяжело и долго.

Часто бывает и так, что причина заболевания в том, что инфекция с кровью за-

носится из одного органа в другой, и в результате поражается глаз. Например, при ангине может возникнуть осложнение в виде склерита и увеита.

Ну, а самые опасные недуги, как мне кажется, – кератит и увеит. При запущенном кератите роговица мутнеет, и если это можно увидеть невооруженным взглядом, то это уже совсем плохо.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

– Какие симптомы должны вызывать опасение и желать показать доктору?

– Сколько существует видов инфекционных заболеваний, столько и специфических признаков. Среди самых частых симптомов:

- » покраснение глаз и выделение гноя,
- » образование сухих корочек в уголках глаз после сна,
- » ощущение «песка» или «соринки» в глазах,
- » отек век и шелушение кожи в области глаз,
- » боль и дискомфортные ощущения,
- » повышенная восприимчивость к свету и светобоязнь,
- » слезотечение и снижение остроты зрения.

Хочу подчеркнуть, что эти симптомы могут сопровождать не только инфекционные, но и другие заболевания. Поэтому ни в коем случае не ставьте себе диагноз и не занимайтесь самолечением! При покраснении, боли

ВАЖНО!

Любые инфекции глаз должны быть под контролем врача!



почему осенью нужно быть особенно внимательным

или гнойных выделениях в глазах сразу же обращайтесь к офтальмологу.

– Чем характеризуется самое распространенное глазное заболевание – инфекционный конъюнктивит?

– Действительно, эта патология, при которой воспаляется наружная оболочка глазного яблока, самая распространенная. Ее жертвами могут стать люди любого возраста – от новорожденных детей до людей преклонного возраста.

Конъюнктивит чаще всего характеризуется краснотой глаз. При бактериальном конъюнктивите по утрам из глаз выделяются желтые или зеленые выделения, из-за которых могут слипаться ресницы и веки, а также возникает сухость глазного яблока и прилегающих тканей.

При вирусном конъюнктивите отделяемое из глаз не содержит гной и кажется прозрачным и водянистым. Главный симптом – ощу-

щение инородного тела в глазу, как будто что-то мешает, «песок» в глазах. Иногда это состояние сопровождается увеличением лимфатических узлов и болезненными ощущениями в районе ушей.

ДОВЕРЬТЕ ДИАГНОСТИКУ ВРАЧУ

– Как проявляют себя другие инфекции?



● При одном из наиболее частых поражений глаз – **блефарите** – воспалительный процесс сосредоточен на краю одного или обоих век. Основные симптомы простой формы недуга – покраснение век, малая отечность, ощущение «соринки» в глазу, которое не проходит после умывания. Большая отечность и покраснение края век, зуд и боль при моргании, а также чешуйки серого или желтоватого цвета характерны для чешуйчатого блефарита.

● Первыми симптомами внутриглазного воспаления, которое затрагивает **Читайте дальше**
на стр. 10



Инфекционная сезонность

– Пик каких заболеваний глаз приходится на осень?

– Для осени характерны вирусные заболевания. Как правило, в это время происходят системные воспаления, например, ангины. При осложнении может развиваться стафилококковая инфекция, а значит, присоединиться увеит и иридоциклит.

Если говорить о самом характерном осеннем занятии многих россиян – работе на приусадебном участке, то нужно помнить, что при попадании грязи в глаза частенько возникают бактериальные инфекции глаз. И осенью чаще всего преобладают вирусные конъюнктивиты.

Вот почему офтальмологи не устают напоминать – не трогайте лицо и глаза немытыми руками, теплее одевайтесь в холодное время года, берегитесь от переохлаждения, носите шапку, пролечивайте своевременно инфекционные заболевания. А если нужно выйти на улицу в ветреную, сухую погоду, носите очки – это уберезет глаза от попадания пыли и пыльцы.

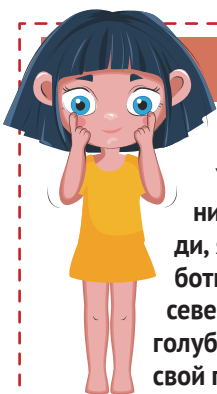
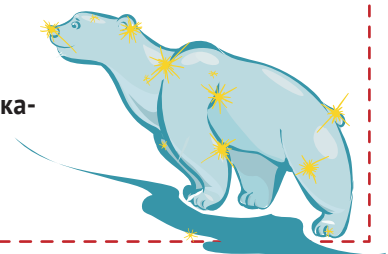
НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

ГОЛУБОГЛАЗАЯ РОДНЯ

Удивительно, но факт – оказывается, все люди с голубыми глазами могут считаться родственниками. Дело тут в том, что голубой цвет глаз появился в результате мутации в гене **HERC2**. Люди, являющиеся носителями данного гена, отмечены одной особенностью – у них снижена выработка меланина в радужной оболочке глаза. Мутации этой от 6 до 10 тысяч лет и возникла она в районе северо-западной части побережья Черного моря. Исследование, итогом которого стала гипотеза о едином голубоглазом предке, принадлежит «перу» британских ученых. Кстати, у людей с небесным цветом глаз есть свой праздник – День голубоглазых людей, который отмечается 18 июля.

ЗВЁЗДОЧКА НА НОСУ МЕДВЕДИЦЫ

Знаете, как проверяли остроту зрения древние арабы? Смотрели ночью на небо и искали взглядом Большую Медведицу. Если удавалось разглядеть на ручке ковша, возле средней звезды, небольшую звездочку, считалось, что зрение ясно, а глаз зорек. Советуем, попробуйте, занятие очень увлекательное и полезное.



ИНФЕКЦИИ ГЛАЗ: ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ



ПОДРОБНОСТИ

Как правильно заложить под веко мазь

- Нередко мази, назначаемые для лечения ячменя, рекомендовано хранить в холодильнике. А поскольку холодную мазь закладывать под веко нежелательно, ее стоит предварительно немного согреть, подержав тубу в руке. К тому же это способствует размягчению мази и увеличению скорости ее растворения в слезной жидкости.
- Перед процедурой необходимо тщательно вымыть с мылом руки, после чего насухо вытереть их чистым полотенцем.
- Встать перед зеркалом, слегка запрокинуть голову.
- Взять в одну руку стерильный ватный тампон, с его помощью оттянуть нижнее веко.
- В углубление между внутренней поверхностью нижнего века и глазным яблоком заложить мазь с помощью специальной стеклянной лопаточки, либо, если туба снабжена удобными длинным наконечником, выдавить полоску мази вдоль углубления под веком.
- Отпустить нижнее веко и поморгать несколько раз, это позволит мази равномерно распределиться. С этой же целью можно слегка помассировать закрытые веки.
- Удалить излишки мази с помощью ватного диска.

Как правильно закапать капли

- Тщательно вымыть руки с мылом и вытереть их насухо чистым полотенцем.
- Слегка запрокинуть голову, посмотреть вверх и при помощи стерильного ватного тампона оттянуть нижнее веко.
- В образовавшееся углубление между внутренней поверхностью нижнего века и глазным яблоком закапать необходимое количество капель.
- Отпустить нижнее веко и закрыть глаза на пару минут.
- Излишки капель удалить ватным тампоном.



Продолжение.

Начало на стр. 8

зрительный нерв – *неврита глазного нерва* – являются снижение остроты зрения без видимой причины, нарушение восприятия цвета и границ зрительного поля, а также краснота глаз и снижение остроты зрения.

- Очаг воспалительного заболевания «*склерит*» расположен в глазной склере. Он развивается на фоне общей инфекции вирусного или бактериального типа и характеризуется локальной болезненностью и болью при нажатии.

- На *инфекционный кератит* – воспаление роговой оболочки, могут указывать покрасневшие и помутневшие белки глаз, болезненность глазных яблок, слезотечение, высыпания в виде небольших пузырьков, язвы, резкое ухудшение остроты зрения, зуд, слезотечение и желание закрыть глаза и находиться в темном помещении.

- При *иридоциклите* или *увеите* поражается радужная оболочка и ресничное тело глаза. Для заболеваний характерна боль в глазах, болезненность при надавливании на глазное яблоко.

- Не будем забывать и про всем известное с детства глазное воспалительное заболевание – *ячмень*. В области поражения – сальная железа или волосяной мешочек ресницы, сначала возникает краснота, затем отек и гнойник, похожий на ячменное зерно.

Словом, без врача разобратся в причинах дискомфорта, боли и воспаления практически невозможно.

А ведь каждое заболевание требует индивидуального лечения, которое также может назначить только доктор.

САМОЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ СТОИТ ЗРЕНИЯ

– Многие не считают нужным обращаться к врачу и занимаются самолечением. Чем это опасно?

- Главная опасность – большая доля вероятности развития осложнений. Так, печальным итогом нелеченого инфекционного конъюнктивита могут стать рубцы на конъюнктиве, в результате чего глаз будет плохо поворачиваться, двигаться и открываться.

- Также нелеченая инфекция поражает глаза в области роговицы, что может значительно ухудшить остроту зрения. Вообще же, лечение вирусного конъюнктивита занимает до двух месяцев, а вот если его вовремя не диагностировать и не принять меры, то последующая терапия может длиться очень долго и не всегда успешно.

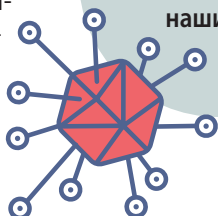
- Если мы говорим про кератит, то при отсутствии лечения может развиваться помутнение роговицы. Если это центральная зона роговицы и к вирусному кератиту присоединяется бактериальная, то роговица в ряде случаев может расплавляться, а глаз лопаться и вытекать.

- Если это последствия увеитов, то результаты такие же – внутреннее воспаление с последующей возможной асептической отслойкой сетчатки и слепотой.

НУЖНО БЫТЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ

● Не вылеченные вовремя невриты, в зависимости от их локализации, могут также привести к слепоте, частичному выпадению полей зрения и другим не очень приятным последствиям. Поэтому лучше вовремя обращаться к врачу, а это значит – при появлении первых признаков инфекции.

Дело в том, что эффективность лечения практически всегда напрямую связана с ранней диагностикой. Если терапия была начата вовремя, то шансов восстановить здоровье намного больше. Поверьте, запущенные инфекции глаз лечить гораздо сложнее, чем на раннем этапе. Придерживайтесь рекомендаций врача, не используйте во время терапии контактные линзы и соблюдайте гигиену – тогда успех в лечении инфекций вам обеспечен!



КСТАТИ
150 видов вирусов способны заразить наши глаза.

СОВЕТЫ ДОКТОРА АНИКИНОЙ

Как противостоять инфекции:

- ✓ мойте руки и умывайтесь утром и после прихода с улицы;
- ✓ не пользуйтесь чужими полотенцами и чужой косметикой;
- ✓ старайтесь не трогать руками (даже в варежках и перчатках) глаза;
- ✓ если вы носите контактные линзы, то на время болезни обязательно снимайте их – ведь это благоприятная среда для размножения бактерий и вирусов, как и декоративная косметика для глаз, которую следует обновить после болезни;
- ✓ укрепляйте иммунитет и не забывайте про витамины и поливитамины осенью;
- ✓ теплее одевайтесь в холода, старайтесь не переохлаждаться;
- ✓ если вы заболели – изолируйтесь, чтобы не заражать остальных.



РАВНЕНИЕ НА ГИГИЕНУ!

– Существует ли профилактика инфекционных заболеваний глаз?

– Как известно, большинство инфекционных болезней глаз может передаваться контактным путем. Поэтому профилактика этих недугов как раз и направлена на то, чтобы максимально уменьшить риск заболевания. А это значит, что главное – тщательная гигиена лица и рук.

Постарайтесь избавиться от привычки трогать глаза ладонями рук. А лучше никогда не делайте этого вовсе.

Если вы носите контактные линзы, то соблюдайте ряд правил. Во-первых, в период заболевания ОРВИ или другими инфекционными болезнями не носите линзы. Во-вторых, всегда тщательно очищайте контактные линзы плановой замены, если не хотите, чтобы вместе с ними в глаза попадали бактерии. В-третьих, не разрешайте другим людям пользоваться вашими линзами.

Укрепляйте свой иммунитет. Сбалансированное пи-

тание, умеренные физические нагрузки и закаливание в этом вам помогут. Ну, а в период простуд старайтесь не посещать места массового скопления народа.

Знайте, что любую инфекцию можно, а главное нужно обязательно лечить. Поэтому при обнаружении первых симптомов сразу же обращайтесь за квалифицированной офтальмологической помощью. Она поможет вам избежать осложнений, вылечить инфекцию в короткие сроки, а главное – сохранить зрение!

Наталья Киселёва

АНАГРАММЫ

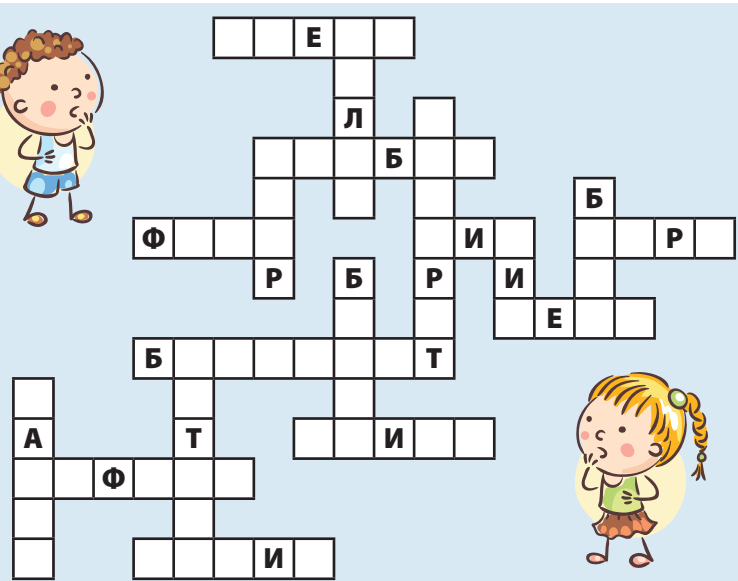
Уважаемые друзья, предлагаем вам небольшой кроссворд, чтобы потренировать и омолодить мозг. Итак, условие:

Ниже представлен набор букв, которые можно использовать в кроссворде. Каждую букву из набора представленных можно использовать в каждом новом слове только единожды. В кроссворде есть буквы-подсказки. Итак, вперед!

И Ф Р А Е Л Т Б

ОТВЕТЫ

‘шлг ‘фпд
‘шдвпгп ‘пндэг ‘шлгп ‘длф ‘вдшпш ‘шлгп :пшжпшдгг ош
‘вдшп ‘дшлф ‘дпс ‘шдпшф ‘шлгпшф
‘вдгдл ‘фпдшл ‘шлпдшлгп ‘шлп ‘дшлфпш :пшшпшпшпшг ош



Можно ли определить возраст человека, если видишь его издали и со спины? Увы, чаще всего – да. С возрастом, как правило, усиливается сутулость, появляется холка, изменяется положение тела. Замечали, что пожилые люди зачастую ходят, наклонившись вперед? Основная причина этих изменений: неправильное использование мышц и суставов.

ЭКСПЕРТ



О том, как сохранить здоровье спины на долгие годы, расскажет наш эксперт – инструктор ЛФК, йогатерапевт, автор курса «Йогатерапия. Здоровая спина» Татьяна ДУДИНА

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ХОЛКА?

Мы много времени проводим, наклонив голову вперед: читаем книги, пишем, смотрим в смартфон. Но этим мы многократно увеличиваем нагрузку на мышцу, поднимающую лопатку и всю воротниковую зону, и шею. Это неправильное использование мышц!

Трапеция – это динамическая мышца, она призвана поднимать плечи, а не удерживать шею в статичном положении. При длительном наклоне головы мыш-

цы сильно перенапрягаются, появляются боли в области шеи и укорачивается ее задняя поверхность.

Чтобы помогать мышцам, организм наращивает соединительную ткань. Область верхней части спины и плеч становится все более и более зажатой и неподвижной. Нам сложно опустить плечи, сложнее выпрямиться. Появляется холка.

ПОЧЕМУ МЫ ВСЁ СИЛЬНЕЕ НАКЛОНЯЕМСЯ ВПЕРЕД?

Если большую часть жизни мы проводим в определенных позах и выполняем определенные движения, наши суставы привыкают к одним и тем же нагрузкам.

Если тазобедренный сустав все время находится в согнутом состоянии (мы очень много сидим) – он теряет способность разгибаться. Итог: у пожилых людей отсутствует задняя фаза шага, они просто не могут разогнуть тазобедренный сустав. Не разгибая спину, мы теряем возможность прогибать ее. А значит, не сможем делать широкий шаг.

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ ПОЗВОНОЧНИКУ?

Если вы ведете активный образ жизни, упражнения вам могут и не понадобиться. Но если вы проводите много времени в одном положении, обязательно включите занятия в свой распорядок дня. Позвоночник скажет вам спасибо!

Но одних упражнений для спины недостаточно. Нужен

комплексный подход. Так, например, напряжение в дыхательной диафрагме часто передается в поясницу. Ножки диафрагмы крепятся к третьему и четвертому поясничному позвонку, и, если напряжена диафрагма – это передается в поясницу и наоборот. Состояние стоп тоже сильно влияет на здо-

ровье спины. Если нарушаются своды стоп, пальцы ног не могут отталкиваться правильно. Итог: выключение ягодичных мышц и всей задней цепи. Из-за этого формируется прогиб в пояснице. В нашем теле все взаимосвязано. Восстанавливая работу одних зон, мы можем влиять на другие.

ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОСАНКИ

Каждое упражнение повторяем 10 раз.

Мягкая растяжка для спины. Снятие напряжения

Лягте на спину. Потяните колени к себе. Оставайтесь в этом положении на 5–7 дыхательных циклов.



Разминка для суставов и позвоночника без нагрузки

Лежа на спине, выпрямите ноги, а ладони поместите на локти. Со вдохом потяните носки ног на себя, отведите локти вверх и направьте взгляд вверх.



На выдохе потяните носки ног от себя, опустите локти вниз, а также направьте взгляд вниз.



Улучшаем питание межпозвоночных дисков и снимаем спазм с мышц спины

Из положения на четвереньках опустите предплечья на пол и подтяните локти к коленям. На вдохе прогните спину и отведите лопатки по спи-



ПОРТИТСЯ ОСАНКА

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ?

- Регулярно, по 5–20 минут ежедневно.
- Следите за правильностью выполнения упражнений.
- Начинайте с небольшой амплитуды движений, выполняя их плавно, без рывков.
- Следите за ощущениями, если упражнение доставляет боли и дискомфорт, отложите его выполнение.
- Если ощущаете боль в состоянии покоя, обратитесь к врачу.

не вниз. Не запрокидывайте голову и не заламывайте шею. Тянитесь мягко и плавно. На выдохе опустите голову и потянитесь круглой спиной вверх.



Тракция (растяжка) для спины

Опустите таз на пятки и потянитесь руками вперед. Колени вместе или немного разведены в стороны.



Есть облегченные варианты с подушкой под таз и кулачки под лоб.

Растяжка подвздошно-поясничной мышцы – облегчение болей в спине

Лежа на спине с прямыми ногами подтяните к себе правое колено. Задержитесь в этом положении на 3–5 дыхательных циклов. Постарайтесь выпрямить левую ногу. Повторите на другую сторону.



Повторите первое упражнение и сравните, что изменилось в ощущениях.

Помните – наш образ жизни напрямую влияет на ее качество. У кого-то старость наступает в 30–40 лет, а у кого-то не наступает и в 80. В какой категории хотите оказаться вы?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

Все упражнения для стоп необходимо начинать сидя или лежа. После освоения базовых упражнений можно переходить к упражнениям стоя.

Исходное положение: сидя с прямыми ногами. Руками можно опираться на пол за собой, спина прямая.

Работаем со сгибателями пальцев ног и голеностопом

- 1 Сжимайте и разжимайте пальцы ног.
- 2 Тяните пальцы ног на себя.
- 3 Обхватите пальцами одной ноги ручку или карандаш. Постарайтесь удержать. Если получилось, усложните: потяните стопу на себя и от себя, а также выполните вращение стопой по кругу, не роняя ручку.



Улучшаем управляемость пальцами ног и стабилизируем своды стоп

Согните одну ногу в колене и поставьте стопу на пол.

- 1 Удерживая стопу на полу, поднимите все пальцы от пола.
- 2 Удерживая стопу и большой палец на полу, поднимите четыре пальца от пола.
- 3 Удерживая стопу и четыре пальца на полу, поднимите большой палец ноги от пола.



Каждое упражнение выполняем 10 раз и повторяем на вторую ногу.

ДОМАШНИЕ МАСКИ

для кожи 50+

С возрастом на лице появляются морщинки, покраснения и пигментные пятна. Кожа выглядит сухой и уставшей. И сколько бы нам ни говорили, что это естественный процесс увядания, увядать как-то не хочется, согласитесь. Чтобы вернуть коже былой тонус, свежесть и уменьшить морщины (а это возможно), возьмите за правило регулярно делать маски. И совсем необязательно для этого потрошить семейный бюджет ради похода в салон. Можно обойтись и весьма дешёвым, но эффективным вариантом.

ОМОЛОДИМ И ОСВЕЖИМ

1 спелый помидор без кожицы натереть на мелкой терке.

1 ст. ложку пюре смешать с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой классического йогурта, без добавок. Нанести на кожу лица и шеи на 20–30 минут. Смыть.

Таким же действием обладает **маска из картофеля**. Картофель вымыть, отварить в мундире и горячим размять с 2 ст. ложками молока. После остывания добавить яичный желток. Нанести на лицо, включая область вокруг глаз. Можно усилить тепловое воздействие, накинув сверху горячую салфетку. Держать маску 15–20 минут. Смыть.



УВЛАЖНИМ И ПОДТЯНЕМ

На мелкой терке натереть свежий огурец, натертую мякоть нанести на лицо и шею на 20–30 минут. После чего сполоснуть лицо водой и нанести привычный крем.

Похожим действием обладает **незрелый помидор**. Снять с него кожицу, помидор размять, удалить семечки. Можно добавить ложку оливкового масла. После этого нанести на 15–20 минут на лицо и шею. Смыть теплой водой.



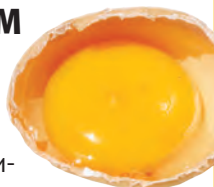
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАСОК

- Для масок используйте только свежие, качественные продукты.
- В осветляющие маски можно добавлять немного ромашкового отвара.
- Перед нанесением маски кожу следует очистить, косметику смыть.
- Перед процедурой кожу желательно распарить, подержав на лице несколько минут горячее влажное полотенце.
- Маски смываются чередованием горячей и холодной воды. Сначала маска смывается горячей водой, затем кожа охлаждается холодной. Благодаря такому контрастному «купанию» еще больше активизируется работа клеток и тонизируется кожа.
- После маски рекомендуется наносить крем.
- Готовая смесь для маски наносится по направлению массажных линий, чтобы кожа не растягивалась.
- Маски стоит делать не чаще 2–3 раз в неделю.

ТОНИЗИРУЕМ И ВЫРОВНЯЕМ

Маска помогает подтянуть обвисшие участки кожи, борется с мимическими морщинами.

1 яичный желток взбить с 1 ст. ложкой пшеничной муки до кремообразного состояния. Нанести на кожу лица и шеи на 15–20 минут. Смыть теплой водой.



ПОДПИТАЕМ

Особенно хороша при повышенной сухости кожи и склонности к раздражению.

Соединить 1:1 сметану 15–20% жирности и сок алоэ, добавить 15 капель глицерина. Все ингредиенты хорошо размешать и нанести на лицо и шею. Через 15–20 минут смыть.



ОСВЕТИМ

Маска борется с пигментными пятнами.

Свежую зелень петрушки измельчить. Смешать в равных пропорциях с медом и соком лимона. Достаточно по 0,5–1 ст. ложке каждого ингредиента. Нанести на кожу лица и шеи на 20–30 минут. Смыть.



Что такое боль в горле, знают все, и практически все считают, что это совершенно нормальное явление при простуде. Однако простой дискомфорт может обернуться довольно серьёзным заболеванием – фарингитом.

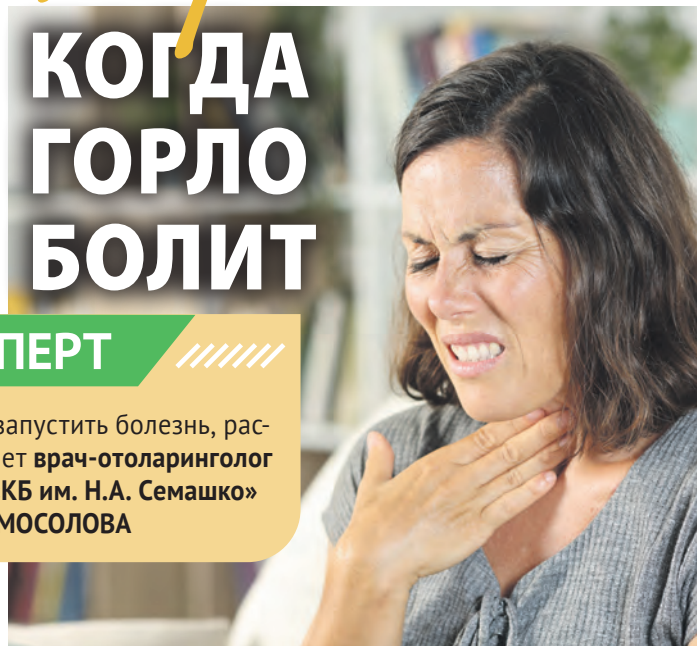
Фарингит:

КОГДА ГОРЛО БОЛИТ



ЭКСПЕРТ

Как не запустить болезнь, рассказывает врач-отоларинголог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Светлана МОСОЛОВА



ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Фарингит – воспаление слизистой оболочки глотки – может быть острым и хроническим. Будучи одним из проявлений ОРВИ и гриппа, острый фарингит – результат воздействия вирусов на нашу слизистую.

А вот у хронического фарингита может быть множество причин:

- частое раздражение слизистой глотки химическими жидкостями и парами – алкоголь, курение, вредные газы;
- частые и длительные голосовые нагрузки;
- затрудненное носовое дыхание;
- хронический гайморит со стеканием слизи или гноя по задней стенке глотки;
- хронический тонзиллит, когда инфекция в миндалинах переходит и на глотку;
- гастроудоденальный рефлюкс, когда кислое содержимое желудка попадает на заднюю стенку глотки, раздражая ее и вызывая воспаление.

Хронический фарингит имеет периоды ремиссии и обострения. Порой достаточно немного переохладиться или долго говорить, например, как лекторы, дикторы и учителя, или принять раздражающую пищу, например, погрызть семечки, и стадия ремиссии перейдет в обострение.

СИМПТОМЫ НЕДУГА

Боль и жжение в глотке, боль при глотании, иногда общее недомогание.

При осмотре, в зависимости от формы фарингита, а он бывает катаральный, гипертрофический, атрофический, можно увидеть покраснение в глотке или, наоборот, бледность задней стенки глотки, наличие на

ней фолликулов, покраснение и выбухание боковых валиков глотки, просвечивающие сквозь слизистую кровеносные сосуды.

В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ

Фарингит причиняет много дискомфорта заболевшему, но не имеет каких-то угрожающих жизни последствий. Однако часто идет рука об руку с каким-то другим заболеванием, которое может нанести удар по организму. Будь то хронический гайморит, гастроудоденальный рефлюкс или хронический тонзиллит со всеми его грозными осложнениями. Кроме того, инфекция может «спускаться» на голосовые связки и вызывать охриплость голоса и кашель.

Если не хотите столкнуться с хроническим фарингитом, заботьтесь о здоровье своего горла. И в этом вам поможет закаливание, отказ от курения и алкоголя, регулярная замена зубной щетки, своевременное лечение заболеваний глотки и ротовой полости, повышение иммунитета!

КАК ЛЕЧИТЬ

● Исключить действие провоцирующих факторов: вдыхание вредных веществ, прием алкоголя, воздействие резких перепадов температур.

● При лечении любых форм фарингита необходим полный отказ от курения!

● Пройти курс лечения гастрита или гастроудоденального рефлюкса, гайморита или тонзиллита.

● Соблюдать щадящую диету: не употреблять в пищу слишком горячее, холодное, кислое и острое.

● Медикаментозное лечение, а это может быть и прием антибиотиков. Любое медикаментозное лечение должно проводиться по назначению и под контролем врача!

● Не обойтись и без местного лечения – это могут быть полоскания, смазывания, орошения растворами антисептиков или травяными настоями, лечение продуктами пчеловодства.

Здесь важна систематичность – если врач назначил полоскать или смазывать глотку пять раз в день, то нужно это выполнять! При несоблюдении количества процедур вряд ли можно ждать эффекта от местного лечения.

● Также врач может назначить физиолечение, общеукрепляющие процедуры и закаливание.

фото редакции

Наталья Киселёва

Наталья ТЕРЕХОВА: СДЕЛАТЬ КОЛЕСО

У 38-летней актрисы Натальи Тереховой внушительная фильмография. Если с ней ознакомиться, невольно отметишь, что в названиях картин, где она снималась, часто встречаются слова «счастье» и «любовь». Судите сами: «Ключи от счастья», «Примета на счастье», «Сколько стоит счастье», «Счастливая серая мышь», «Колдовская любовь»... Наверное, это не просто так.

ДВОЙНОЕ СЧАСТЬЕ

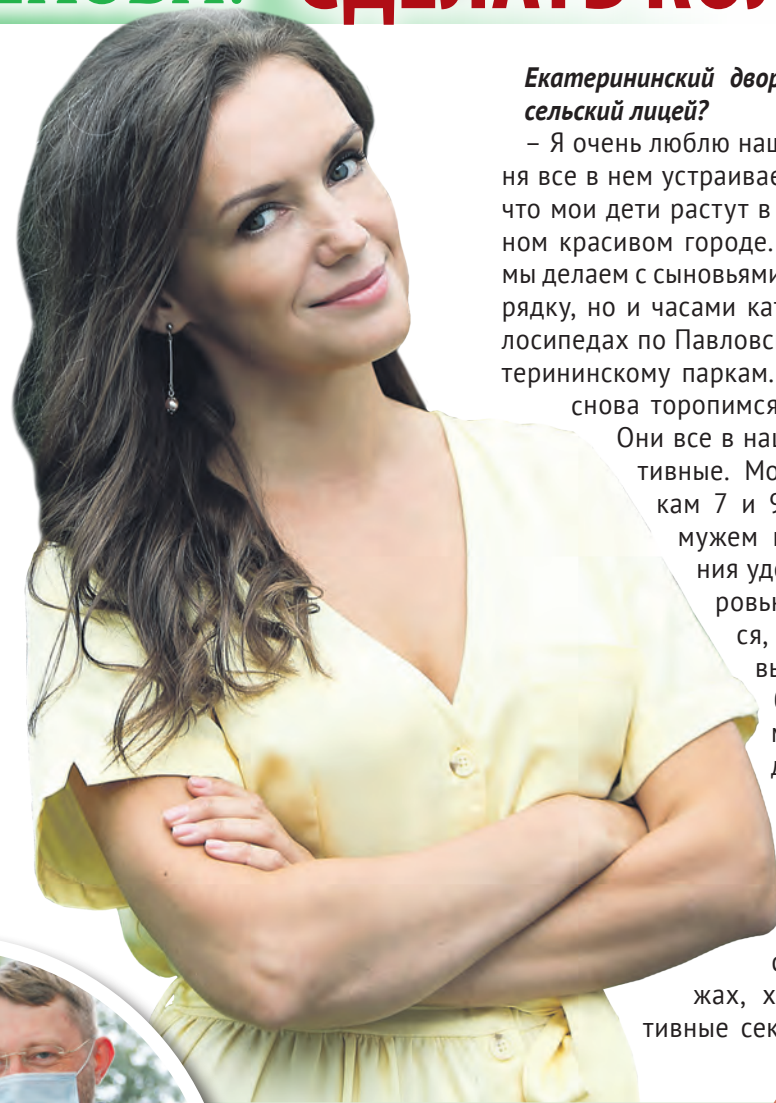
– Наталья, что сами думаете по этому поводу?

– Думаю, это хороший знак (смеется).

– Ваша крайняя работа в кино опять же носит название «Механика любви» для телеканала Домашний. Насколько знаю, съемки только закончились?

– Да, снимали почти весь июль в Ярославле, где, кстати, сейчас работает заместителем директора театра им. Волкова мой муж Анатолий Ильченко. Так что съемки в Ярославле стали для меня двойным праздником, настоящим счастьем.

Мы с сыновьями живем в Пушкине под Петербургом и с Толей видимся реже, чем хотелось бы. Честно скажу: в Ярославле, будь моя воля, снималась бы круглый год. Мне очень нравится город, его набережные, сама Волга и, конечно, люди. В провинции люди более открытые. Даже когда



Екатерининский дворец и Царско-сельский лицей?

– Я очень люблю наш Пушкин, меня все в нем устраивает. И радуюсь, что мои дети растут в зеленом уютном красивом городе. Каждое утро мы делаем с сыновьями не только зарядку, но и часами катаемся на велосипедах по Павловскому или Екатерининскому паркам. После обеда снова торопимся на прогулку.

Они все в нашей семье активные. Моим мальчишкам 7 и 9 лет, и мы с мужем много внимания уделяем их здоровью, стараемся, чтобы сыновья как можно больше времени проводили на улице. Летом они катаются на великах и самокатах, зимой на санках и лыжах, ходят в спортивные секции. Один из

По утрам ем с детьми кашу, иногда позволяю себе блинчики.



выезжаем с театром «Комедианты», где я служу, из Петербурга в Ленинградскую область, зритель принимает нас совсем по-другому, нежели в северной столице. Да и в целом провинция мне по душе.

ГЛАВНЫЙ ЗАЧИНЩИК

– Не потому ли продолжаете жить под Петербургом в небольшом, но известном на всю страну городе Пушкине, где находятся знаменитые

сыновей футболист, второй каратист. Со спортом мальчики дружат, а тон им задает папа Толя. Он главный зачинщик, заводила, и мы с радостью на него ориентируемся.

– Поэтому вы в такой прекрасной физической форме?

– Ко всем нашим семейным спортивным нагрузкам я занялась еще фитнесом, по утрам стала бегать, и результат вижу сама, заметно похудела. Правда, толстой я не была, поскольку раньше занималась хореографией и форму поддерживала. Во всяком случае, ноги-руки многое помнят. Шпагат и колесо и сейчас могу сделать.

И СЕСТЬ НА ШПАГАТ МОГУ ДО СИХ ПОР

НЕ ТЕРЯЛИСЬ И В КАРАНТИН

– Но за время карантина многие поправились...

– Мы и в карантин не терялись, физические нагрузки оставались прежними. К тому же, когда потеплело, переехали на дачу под Выборг, где роскошные леса, озера и потрясающий хвойный воздух. Мальчишки на воле чувствуют себя еще лучше, там здоровая витаминная еда, так сказать, с грядки. Я посадками не занимаюсь, но за садом-огородом слежу. У нас 20 соток земли, только успевай поворачиваться. Помогаю родителям в прополке грядок, собираю граблями в стожки скошенную траву. Это своего рода тоже фитнес.

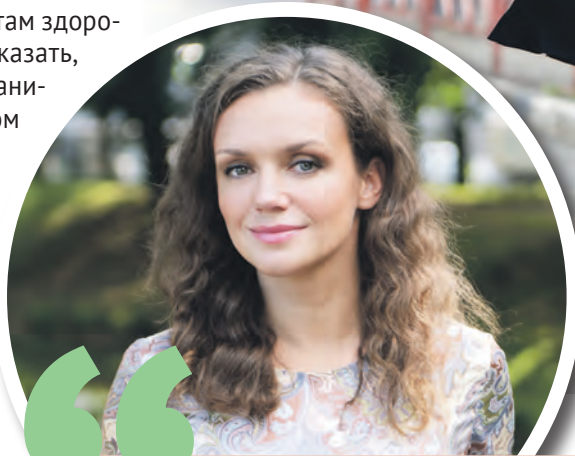
– Смею предположить, что вы вегетарианка?

– Нет, но за питанием своим слежу. По утрам ем с детьми кашу, иногда позволяю себе блинчики. Потом идут легкие перекусы из кефира и яблок. В обед – супы, которые люблю готовить сама, рыбу. Но вечером стараюсь не есть ничего, кроме вегетарианского салата. Если придерживаться такого распорядка в еде, фигура вам гарантирована. А иметь хорошую фигуру хотят не только актрисы, а любая женщина. Тем более у меня в перспективе ожидается пластический спектакль, где придется много двигаться, играть без слов. И тут тело – главный сценический инструмент.

В ЦЕНТРЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЬЕ

– Наталья, вы не только снимаетесь в кино, выходите на театральные подмостки, но и пишете замечательные детские стихи – светлые, добрые, шутливые. Давно этим делом «грешите»?

– Со студенческих лет, когда училась в Санкт-Петербургской академии теат-



Мы с мужем смотрим в одном направлении, потому что мы – семья. Не побоюсь сказать – счастливая.

трального искусства. Там часто приходилось что-то сочинять. Сейчас в основном пишу стихами посты в Инстаграм.

– А что за «карта желаний» есть в вашей семье?

– Это достаточно известная история, как мне кажется. Собирается вместе семья, берет лист ватмана и наклеивает на него свои пожелания. К тому, что хотите получить от жизни, находите иллюстрации в любых газетах-журналах, вырезаете и приклеиваете. Каждый снимок (или рисунок) нужно обязательно подписать. Если вы просите здоровья, вырезайте кого-нибудь спортсмена, поднимающего, например, штангу. Если речь идет о путешествиях, ищите любой туристический объект, о деньгах – долларовую или рублевую купюру и т.д. Постепенно все, о чем вы мечтаете, в результате сбывается. Не сразу, но это работает. Нужно только найти время,

чтобы собраться семьей и выложить на бумаге свои заветные мечты. Нюанс: в центре ватмана должно быть пожелание о здоровье. Вывешивать этот лист не нужно, он может храниться в столе.

ПОТОМУ ЧТО МЫ – СЕМЬЯ

– Вы часто произносите слово «семья», чаще, чем работа...

– Семья для меня первостепенна. Я сумасшедшая мама, мне отрываться от детей всегда сложно. Когда я на съемках, звоню оттуда беспрерывно – как дела? Сделали ли уроки, погуляли, поели... Контроль тотальный (смеется). Даже на съемках мысли все дома. Меня радует, что сегодня кино снимают быстро, даже многосерийное. Это не значит, что мало люблю свою профессию. Очень люблю, но семью больше. И делаю все для того, чтобы мои родные и близкие были здоровы, активны, веселы, полны оптимизма. В этом мне очень помогает муж, мы смотрим с ним в одном направлении, потому что мы – семья. Не побоюсь сказать, что счастливая.

Наталья Анохина

ОБЛЕПИХА: ВИТАМИНЫ НА ВЕТКЕ

Сочные золотистые ягоды с кислым вкусом и ярко выраженным ароматом – настоящий подарок осени. Облепиха активно произрастает на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии, а также на Урале и в Зауралье. Однако самым «облепиховым» краем считается Сибирь и Алтай, именно там знают всё о невероятных лечебных свойствах солнечной ягодки и ценят её неповторимый вкус и пользу, за которые облепиха имеет полное право называться нашим родным, истинно русским супер-продуктом.

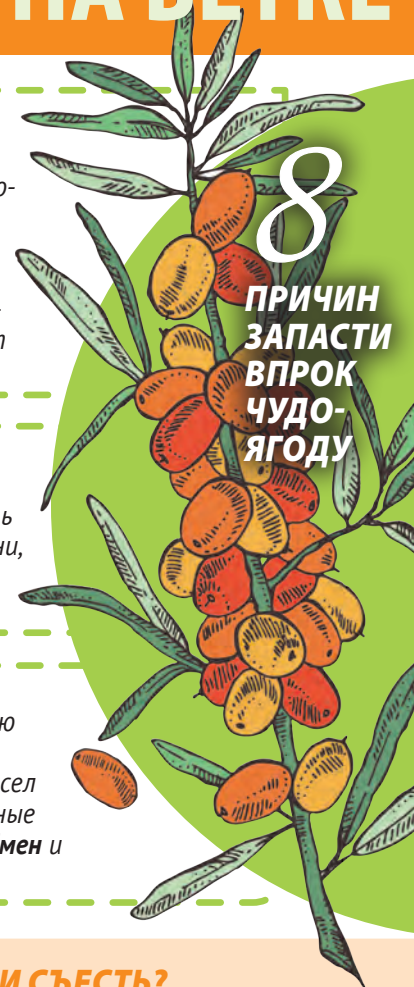
ОБЛЕПИЛА ТАК ОБЛЕПИЛА!

Плоды кустарника крепко сидят на очень коротких плодоножках, густо облепляя ветки, отсюда и название растения.

«ЛОСНЯЩАЯСЯ ЛОШАДЬ»

Известно, что облепиху почитали еще древние греки, которые называли ее «лоснящейся лошадей». Все потому, что они заметили: больные, уставшие и изнуренные лошади, пасущиеся по зарослям колючего кустарника и поедающие его ягоды, очень быстро восстанавливали силы и становились вновь упитанными скакунами с блестящей гривой и лоснящейся шкурой. Древнегреческие лекари мгновенно «намотали на ус» и стали лечить облепихой воинов и спортсменов. Оказалось, что облепиха – совершенно чудесная ягода, способная оздоровить не только животных, но и людей! В России облепиху начали культивировать в XIX веке. Именно тогда были выявлены полезные свойства облепихового масла, которым начали лечить множество болезней от желудочных расстройств до цинги, а из листьев облепихи делали припарки, которые использовали как средство от ревматизма и подагры.

- 1 **Невероятно богата витамином С.** Чтобы удовлетворить суточную потребность нашего организма в витамине, достаточно съесть всего лишь горсть свежей облепихи – 40 г. А в замороженной ягоде аскорбиновой кислоты еще больше! И свежая, и замороженная ягода подавляет воспалительные процессы в организме и помогает бороться с простудными заболеваниями.
- 2 **Содержат все известные омега-жирные кислоты** (омега-3, омега-6, омега-9 и омега-7), которые помогают снизить уровень холестерина, синтез жиров в печени, защищают от ожирения и сахарного диабета.
- 3 **Энергетическая ценность – 82 ккал.** Но, несмотря на достаточно высокую для ягоды калорийность, которая объясняется наличием полезных растительных масел и сахаров, облепиха содержит омега-7 жирные кислоты, которые **регулируют жировой обмен** и не дают поправляться.



КАК ПРАВИЛЬНО СОХРАНИТЬ И СЪЕСТЬ?

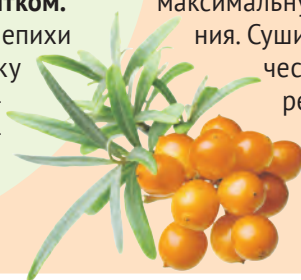
Из ягод облепихи готовят соки, кисели, компоты, варенье, желе и мармелад, в также постный облепиховый сахар и пастилу. Но самыми лучшими способами сохранения ягод, чтобы они не утратили полезных витаминов, считаются заморозка и сушка. Лучше замораживать ягоды россыпью, разложив на поддоне в специальном отделении морозилки, а когда ягоды застынут, пересыпать их в пакет. Хранить в морозилке до полугода. Размораживать ягоды нужно при комнатной температуре, не нагревая, тогда витамины и полезные вещества сохранятся полностью, и зимой вы получите не только вкусную и ароматную ягоду, но и максимальную пользу от ее употребления. Сушить ягоды можно в электрической сушке или дегидраторе при температуре не выше 45 градусов, а высушенные плоды хранить в стеклянных банках или в плотных мешочках.

ЦЕЛЕБНЫЕ ЛИСТЬЯ

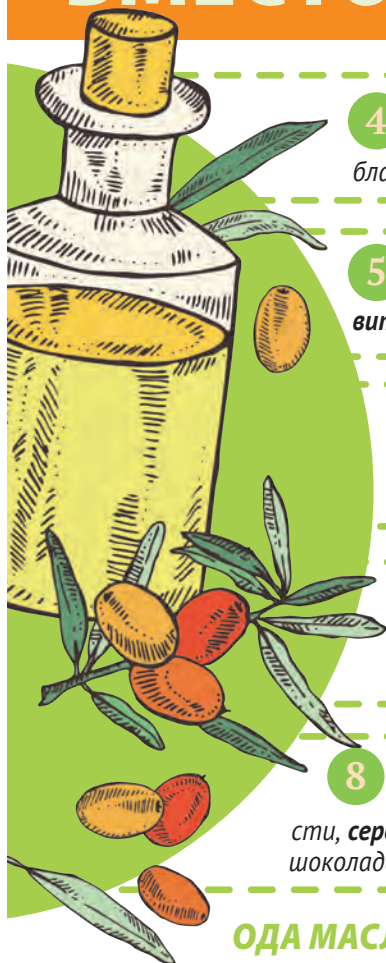
Листья облепихи содержат до 10% танинов и богаты антиоксидантами. Их сушат, ферментируют, как иван-чай, и используют в качестве заварки, добавляя мяту, листья смородины и вишни.

Важно! Чтобы сохранить пользу облепихового чая, не стоит заваривать листья крутым кипятком.

Также сухие листья облепихи можно измельчить в муку и использовать как природный консервант, добавляя в мясные блюда, супы и бульоны.



ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ!



- 4 Сохраняет молодость кожи, благотворно действует на зрение и заживляет раны, благодаря **витамину А и бета-каротину**.
- 5 Снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку содержит **витамин Е**, полезный для сердца.
- 6 Укрепляет иммунитет и нормализует работу нервной системы, поскольку содержит «витамины бодрости и хорошего самочувствия» – **витамины группы В**.
- 7 Прекрасное средство для профилактики атеросклероза. **Витамин Р** в сочетании с витамином С делает стенки сосудов более эластичными.
- 8 Повышает настроение и помогает жить с удовольствием. Содержание гормона радости, **серотонина**, в облепихе выше, чем в бананах и шоколаде.

ОДА МАСЛУ

Облепиховое масло содержит токоферолы, каротиноиды, стерины, фосфолипиды, необходимые для защиты и восстановления кожи и слизистых. Обладает ранозаживляющим и болеутоляющим свойствами и используется даже в официальной медицине как вспомогательное средство при лечении язвы желудка, эрозии шейки матки, геморроя и стоматитов. Профилактический прием облепихового масла в капсулах благотворно влияет на зрение и способен предотвращать «синдром сухого глаза», которым страдают те, кто много работает за компьютером.

Помните! Масло нельзя закапывать в глаза.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

То, что облепиховое масло помогает при ожогах – известный миф. На самом деле, ожоги нельзя мазать никаким маслом, поскольку оно создает на месте ожога пленку, делая рану «не дышащей» и усиливая парниковый эффект, который только мешает ожогу заживать. Облепиховое масло может использоваться для вспомогательной терапии при заживлении кожи и рубцов на ней после того, как ожог полностью зажил. Лечение назначает врач.

УЮТНЫЙ ДОМ

СОЗДАЕМ ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Как добавить красок в интерьер кухни осенью, чтобы поднять себе настроение?

Осенний букет. Любимые сухоцветы с дачи, яркие подсолнухи в вазе преобразят кухню, мгновенно подарив уют и радостное настроение.



Тыквы и тыквочки. Дары осени – прекрасное украшение кухонного интерьера. Они сыграют роль яркого пятна, могут долго храниться и в любой момент готовы отправиться на стол в виде вкусного и ароматного блюда.



Посуда и формы для выпечки в желто-оранжевых тонах. Хмурым и дождливым днем яркая посуда жизнерадостных цветов поселит солнышко на вашей кухне, а еда и напитки из такой посуды будут выглядеть еще более аппетитными, ведь желто-оранжевый колорит повышает аппетит.



Разноцветные матерчатые салфетки и кухонные полотенца в осенних тонах. Для любой хозяйки это предметы первой необходимости и, если они будут новыми и яркими этой осенью, появится желание больше времени проводить на кухне, радуя близких новыми кулинарными экспериментами.



ОБЛЕПИХА ПРОТИВОПОКАЗАНА

- при холецистите (обладает сильным желчегонным действием),
- при обострении заболеваний ЖКТ, желчного пузыря и печени (кислота раздражает слизистую),
- при диарее.

Елена Васина



Я с тоской смотрела на то, как Евгений заколачивает доски окна родительского дома, вешает замки на двери сараев, перекрывает газ и воду. Сердце щемило, хотелось кинуться, повиснуть у него на руках и закричать: «Перестань, открой, дай ему дышать – жить!».

ЗАКРЫЛ СЧАСТЬЕ НА ЗАМОК

Но надежда вернуть, вдохнуть в опустевший дом жизнь умерла вместе с моим отцом три месяца назад. Папа пережил мамочку только на полгода, не смог, не сумел жить без нее.

Я еще постояла во дворе, давась слезами. Но запах антоновских яблок, которые муж бесцеремонно сгреб в кучу, потому что «такое есть все равно никто не будет»; скрип входной двери, такой знакомый, возвращающий мыслями в детство; стопкой составленные возле сарая опустевшие ульи – отец всю свою жизнь занимался пчеловодством... Не выдержала. Опрометью кинулась на улицу, закрылась в машине, спрятала лицо в ладонях и зарыдала.

Женька не дом сейчас заколачивал, он мое счастье на замок закрыл, крестнакрест досками забил и острые, длинные гвозди обид в сердце вколотил.

– Если будет плохо, у тебя всегда есть мы, доченька, – говорил мне папка. – Наш дом – твой дом.

И вот я вышла замуж два года назад. И мне плохо, папка. Но ни вас с мамой, ни дома у меня больше нет. Вернее, дом есть, вот только вернуться мне не к кому. Да и муж не отпустит. Иначе кого он уму-разуму учить будет? На ком станет тренировать свое остроумие и за счет кого самоутверждаться?

Я плакала все горше, слыша, как муж стучит молотком, и каждый стук отдавался в сердце тоской и болью. Мне

Свобода пахнет



“
Супружеские пары бывают четырех видов: ты и я равняется ты; ты и я равняется я; ты и я равняется мы; ты и я равняется ты и я.

Жильбер Сесброн

перекрыли кислород, меня замуровали в неудавшемся браке, сгребли в кучу и выкинули за ненадобностью мои надежды и мечты, как те антоновские яблоки.

УБЕЖАТЬ, УЕХАТЬ, ПРИЖАТЬСЯ К ПАПКЕ

– Варвара, – на второй же день после свадьбы вкрадчиво подозвал меня к себе Женя, – посмотри-ка, как висит занавеска. Ничего не замечаешь?

– Пропущен один крючок, – ничего не подозревая, весело ответила я и потянулась, чтобы поцеловать любимого мужа.

Но Женя не дал мне этого сделать, твердой рукой отодвинув от себя.

– Красиво? – в голосе его сквозила издевка, а на лице нарисовалась не то улыбка, не то хищный оскал.

– Не очень, – я вдруг почувствовала себя не в своей тарелке, всмотрелась в лицо мужа и внутренне сжа-

лась. Мне вдруг стало ужасно неуютно рядом с ним, захотелось спрятаться в ванной, закрыться на ключ и включить воду, чтобы не слышать больше этого подчеркнуто вежливого тона, которым обычно говорят не самые добрые учителя с опостылевшими им двоечниками.

Но очень быстро я поняла, что закрыться в ванной и включить воду у меня не получится. Потому что «бездумно растрчивать природные ресурсы нельзя, мы должны их сохранить для будущих поколений». И вот, вроде, звучало это разумно и правильно, но этот тон... Тон, от которого ты начинаешь чувствовать себя преступником, обрешим миллионы людей на вымирание тем, что на полминуты дольше ополаскивал кружку от чая.

С каждым новым днем иллюзии стать счастливой таяли все стремительнее. Мне хотелось вырваться из этого плена брачных уз, убежать, уехать, прижаться к папке, поплакаться мамочке, забраться в ванну родительского дома, полную горячей воды и душистой пены, без риска быть обвиненной во всех смертных грехах...

Но вдруг мамочки не стало, а потом ушел и папка. И я осталась наедине со своим тюремщиком. Без права на последний звонок.



Присылайте нам свои истории!

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

корицей и антоновкой

Я – ЭТО СНОВА ПРОСТО Я

– Ты свернула шланг в саду? – Женька рывком открыл дверь машины и бесцеремонно оттянул мои руки от лица.

– Нет, – тихо ответила я, глядя прямо перед собой.

– Почему? – снова этот вкрадчивый тон, ничего хорошего мне не суливший. – Это разве сложно, просто сделать то, о чем тебя просят? Для твоего понимания доступны устные просьбы или нужно писать письменно?

– Не нужно мне ничего писать, – так же ровно ответила я, так и не повернув головы в сторону мужа.

– Хорошо, – боковым зрением я видела, как муж кивнул, будто учитель, одобрявший неожиданно правильный ответ нерадивого ученика, – в таком случае выходи из машины и сделай то, о чем я тебя попросил.

И я действительно вышла из машины, вытерла слезы и посмотрела на Женьку.



Справедливый муж повелевает женою не как хозяин собственностью, но как душа телом; считаясь с ее чувствами, и неизменно благожелательно.

Плутарх



– Отдай мне пожалуйста ключи от дома, – попросила я и протянула руку раскрытой ладонью вверх.

– Не понял, – муж посмотрел на меня удивленно, как будто на голове у меня вдруг выросли заячьи уши.

– Я прошу, отдай мне ключи от моего дома, я хочу здесь остаться.

...Отвечать на крики Жени я не стала. Просто стояла и ждала, когда он выплеснет эмоции и отдаст-таки мне ключ от родительского дома, впервые за время нашего брака проявив твердость. Муж уехал в город один, а я снова подключила газ и воду, открыла окна, включила котел и отправилась во двор. Набрала полную корзину яблок и затеяла варить варенье. Впервые за

два года на душе было тепло и спокойно. В доме слышался запах корицы и антоновки, а чуть позже к нему присоединился и аромат свежих пирогов. Запахи моего детства, мой беззаботной юности. Где пропущенный крючок на гардине – это просто крючок и ничего более, а ванна, полная воды – просто ванна, а ни какое не преступление. И где я – это просто я, такая как есть. Со своими недостатками, ошибками, обычная женщина, и совсем не преступница. Я улыбнулась и прикрыла глаза. Как же хорошо, что у меня есть мой дом. Дом, где я всегда была счастлива и где еще буду счастлива непременно. Вместе с окнами я распечатала и свою жизнь, свои мечты.

Барвара

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 1 по 10 октября «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 1-е полугодие 2021 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ *pressa.ru*»

ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!

СКИДКА до 25%*

* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2021 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ *pressa.ru*» на 1-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 1 по 10 октября
1 месяц	64,26 руб.**	47,97 руб.**
6 месяцев (12 номеров)	385,56 руб.**	287,82 руб.**

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

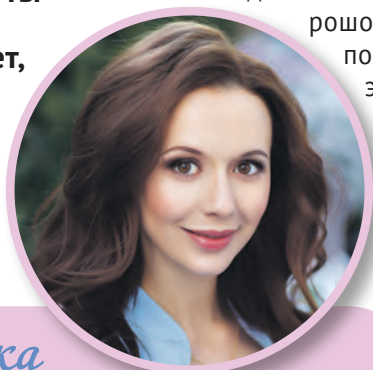
инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ *pressa.ru*»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Чувствовать себя счастливой, наполненной и жить в гармонии с собой, близкими и окружающим миром – мечта многих женщин. Но зачастую в суете повседневности мы растрчиваем себя на мелочи, упуская из виду главное. Предлагаем остановиться, прислушаться к себе и подумать, чего хочется именно вам и что вы можете сделать для этого прямо сейчас?

А наш эксперт – актриса, оперная певица, артистка оперетты и мюзикла Мария ГЕВОРГЯН расскажет, что позволяет ей жить в гармонии с собой, и даст дамам несколько простых советов на каждый день.



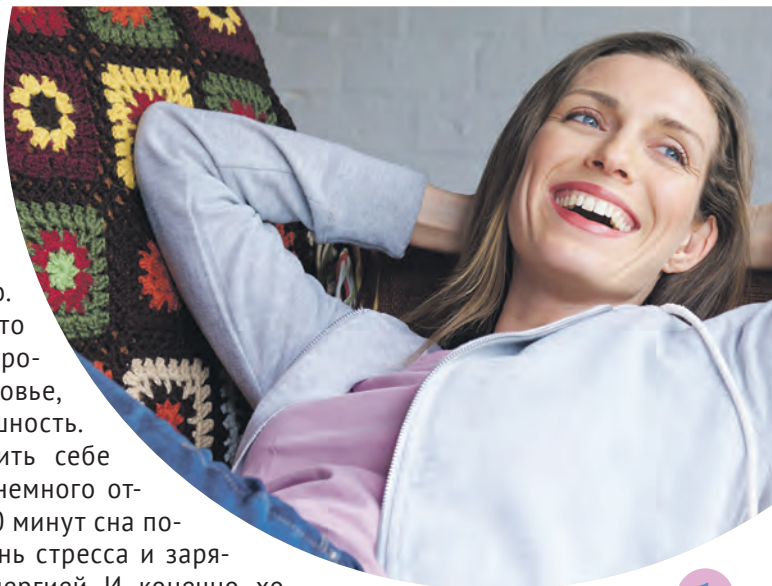
Наша справка

Мария Геворгян – обладательница лирического сопрано, лауреат международных и российских конкурсов, признается, что оперное искусство помогает ей обрести гармонию и вдохновение, в буквальном смысле дарит ей энергию. При этом в жизни оперной певицы есть место и для других важных занятий: она увлекается футболом, любит готовить, занимается квиллингом и воспитывает маленькую дочку.

7 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ

Чтобы повысить эффективность повседневной деятельности, нужно находить время на отдых и использовать его максимально эффективно. Полноценный сон – это наше хорошее настроение, крепкое здоровье, привлекательная внешность. Стоит иногда позволить себе отложить все дела и немного отдохнуть днем. Даже 30 минут сна помогают снизить уровень стресса и зарядиться энергией. И, конечно, хо-



1

рошо стоит выспаться ночью. Это позволит сделать раннее пробуждение легким и позитивным. Ведь это так здорово – еще только 10 часов утра, а уже чувствуешь себя умницей, потому что столько всего успела сделать для себя и семьи!

ПРОЯВЛЯТЬ ЗАБОТУ О СЕБЕ

Вряд ли у женщины получится хорошо заботиться о близких, если не получается заботиться о себе. Тут важно все – и утренний душ, и макияж, и прическа, которые являются не только залогом прекрасного настроения, но и вызывают восхищение у вашего избранника, улыбку у близких. Не менее важно уделять время физической нагрузке. Выберите для себя любимое упражнение. Кому-то нравится заниматься на велотренажере, другим по душе йога, третьи предпочитают бег. Достаточно ежедневно уделять 15 минут для зарядки, чтобы почувствовать и полюбить свое тело. К тому же упражнения помогут оставаться в тонусе и сохранять здоровье.

2

СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

МАСТЕР НА ЧАС

Как часто мы злимся, если любимый мужчина не выполняет какие-то наши просьбы, откладывает в долгий ящик домашние дела. Устал, не умеет, приболел – причин может быть масса. Но ведь и замуж мы выходим не за сборщика мебели или сантехника, правда? А потому в такой ситуации нет смысла злиться или демонстративно хвататься за разводной ключ, нагружая себя дополнительной работой по дому. Лучше пригласить мастера на час.

● **Сборка и ремонт мебели** – это то, что мастер может сделать качественнее мужа, никогда этого не делавшего, и зачастую дешевле, чем продавец мебели. Конечно, со сборкой и монтажом небольшой полочки справится и ваш любимый, а вот более масштабные работы лучше доверить профессионалу.

● **Ремонт сантехники** – прочистить сифон или поменять кран вполне можно и самостоятельно, хотя, конечно, доверить это лучше мужу, который сделает это качественнее, а вот, если требуется более сложный ремонт с заменой трудновыводимых деталей, тут как раз на помощь и придет мастер на час.

В АРСЕНАЛЕ ЖЕНЩИНЫ

УВАЖАТЬ СВОЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Далай-лама призывал своих последователей быть добрыми, когда это возможно. И добавлял, что это возможно всегда. Помогать другим – это очень благородная миссия, и, если вы можете оказать помощь, почему бы не сделать этого? Но очень важно проводить границу между желанием помочь тем, кто в этом действительно нуждается, и тем, когда вас принуждают к тому, что вам делать не очень хочется. Умение вовремя ответить «нет» без грубости – это целое искусство, которому стоит научиться.



3

4 ПОМНИТЬ, ЧТО СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ

Психологи советуют избегать отрицания в речевых оборотах, не использовать стоп-слова, частичку «не». Соглашайтесь, одну и ту же мысль можно донести совершенно по-разному. Поэтому обращайте внимание на то, что и как вы говорите. Грамотная речь поможет наладить важные связи, завязать интересные знакомства, сделать общение с окружающими максимально комфортным.

5 НАХОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

Чтение – это крайне полезная привычка, которая позволяет приобрести новые знания, оно дает простор для размышлений. Замечено, что уровень интеллекта любителей читать довольно высок. Читайте совершенно разные книги: по саморазвитию, документальную и художественную литературу! Когда времени не очень много – газеты и журналы.



5

УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

6 Жизнь многогранна в своих проявлениях, порой преподносит сюрпризы, и не всегда приятные. Каждый может испытать отчаяние, раздражение, гнев. В такие моменты может помочь минутная пауза. Это прекрасный способ избежать непоправимой ошибки. Пока идет минута, можно считать до 10 и глубоко подышать – и то, и другое помогает успокоиться, не наделать ошибок и принять взвешенное решение.



7 УМЕТЬ ВИДЕТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА

Женщины часто акцентируют внимание на своих недостатках, говорят о том, что не умеют делать, о своих слабостях. Но полезнее для душевного комфорта фокусировать внимание на том, что вы можете делать хорошо, тогда и другие это тоже начнут видеть. Будьте уверены в себе, говорите четко и твердо, и к вам будут охотнее прислушиваться.

А главное, будьте собой! Иногда красивая картинка, которой мы стараемся подражать, на поверку оказывается не такой уж яркой и радостной. Собственный душевный комфорт и умение радоваться мелочам гораздо важнее стремления к чужим, не нами поставленным целям.

Ольга Бельская

● **Работы с электрикой** – вот уж что совершенно точно стоит доверить профессионалу, если муж закусил губу при вашей просьбе починить крутнувшую розетку. Муж дороже амбиций. А мастер устранит неполадки быстро, безопасно и профессионально.

● **Мелкий бытовой ремонт** – конечно, совершенно точно по силам мужу, но у него завал на работе, а домой он приходит совершенно вымотанным. Ну и с легким сердцем доверьте починку плинтуса и замену затирки в ванной человеку, которому это не составит труда.

КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ, ВЫБИРАЯ МАСТЕРА?

Обратите внимание не следующее:

- » мастер по телефону уточнил детали задания или даже попросил фото поломки;
- » заранее предупредил о задержке, если таковая есть;
- » четко рассказал, как будет устранять поломку и что нужно сделать, чтобы больше ее не допустить;
- » общается вежливо;
- » и совсем идеально, если о нем есть положительные отзывы в интернете или кто-то из ваших знакомых уже пользовался его услугами и остался доволен.

Праздник Воздвижения



27 сентября Православная Церковь отмечает праздник Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня, который относится к числу 12 важнейших церковных праздников.

ИСТОРИЯ ОБРЕТЕНИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЯ

Основой праздника послужило событие обретения Креста, на котором был распят Иисус Христос. Согласно церковной истории, примерно в 326 году мать императора Константина, Елена, прибыла в Иерусалим на поиски христианских святынь. Раскопки проводились и на Голгофе, где был распят Иисус Христос, так как в те времена бытовал обычай закапывать орудия казни рядом с местом ее совершения. Во время раскопок было обнаружено три креста, несколько гвоздей и табличка «Иисус Назорей, Царь Иудейский», которая лежала отдельно. Определить, какой именно крест – Крест Господень, было тяжело. Однако решение было найдено – к одному из найденных крестов прикоснулся болящий. И тут же – исцелился. Перед праздником Пасхи был снова обретен Истинный Крест.

После этого важного события в жизни христиан император Константин повелел возвести в городе Иерусалиме храм, на строительство которого ушло приблизительно 10 лет. Осветили храм 27 сентября 335 года в тот же день, как и был освящен весь Иерусалим. На участие в церемонии освящения прибыли иерархи из Палестины, Египта, Аравии, Финикии, Сирии, Каппадокии, Вифинии и других стран. Был установлен праздник Воздвижения Честного и Животворящего Креста, о котором епископы рассказали всему христианскому миру.

В этот день, 27 сентября христиане вспоминают еще одно событие, связанное с Крестом Господним. Это его возвращение из Персидского плена, где он пробыл 14 лет, в Иерусалим.

Равноапостольные царь Константин и мать его царица Елена



Как отмечал митрополит Антоний Сурожский в своей проповеди на день Воздвижения Креста Господня: «для нас, верующих и спасаемых Крестом Господним, он является силой, он является славой Господней».

КСТАТИ

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПРАЗДНИК

Праздник Воздвижения имеет один день предпразднства и семь дней поспразднства. Крест Господень (особая церковная святыня, которая символизирует Крест, на котором был распят Иисус Христос) выносятся из алтаря и лежат в православных храмах на аналое до 4 октября – это день отдания Воздвижения. После чего святыню уносят в алтарь.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Что приготовить на стол на праздник Воздвижения?

– В этом году праздник Воздвижения будет в воскресенье. Задумала приготовить что-нибудь на праздничный стол, а бабушка мне пословицу: «Кто не постит Воздвиженью – Кресту Христову – на того семь грехов воздвигнутся». Получается и в воскресенье – пост?

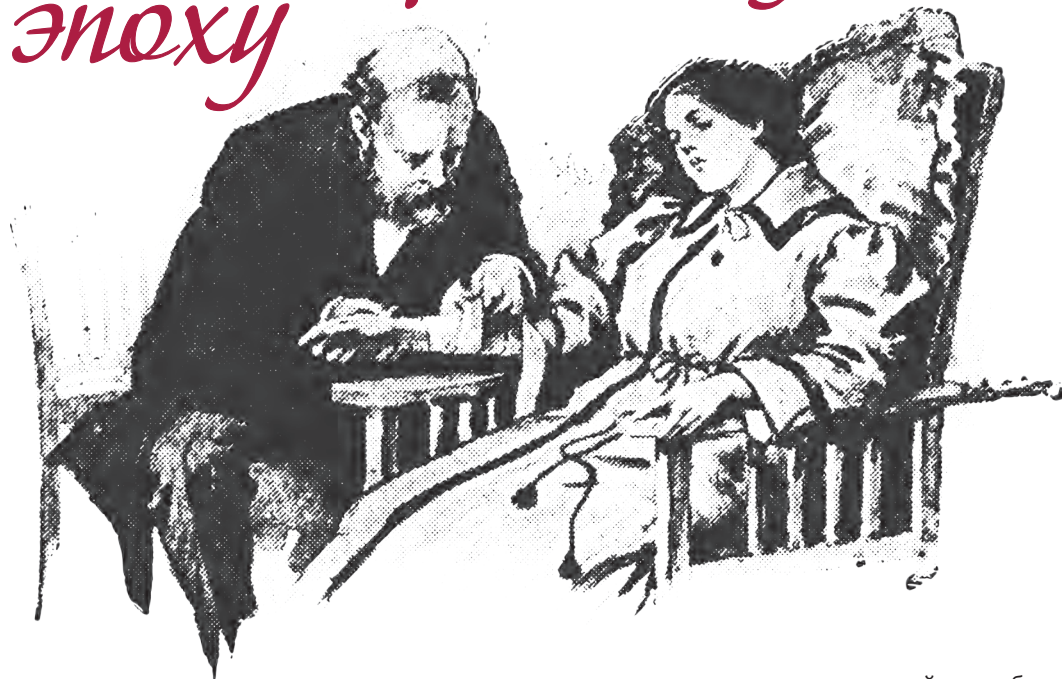
– Воздвижение – постный праздник. Про количество грехов – это суеверие. А вот на постный день бабушка правильно указывала. Кстати, есть еще такая народная пословица: «Хоть на воскресный день придись Воздвиженью, а все на него – пятница-среда, постная еда!». Праздник Воздвижения напоминает нам о непрестом пути в Царство Небесное. И о том, что Крест Господень был преображен Спасителем: из орудия казни сделался святыней, исцеляющей недуги. Как писал митрополит Антоний Сурожский, что «Крест нам говорит о том, как дорог человек Богу и как дорого стоит эта любовь». В честь этого и мы воздерживаемся от скоромной пищи. Но кто сказал, что нельзя устроить праздничный пир из даров природы, например из картошки с грибами, пирогов с ягодами, когда пир приготовлен с любовью и почитанием праздника.

Ольга Николаева, Подмоскowie

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

Период правления английской королевы Виктории, продлившийся 63 года (1837–1901), был назван Викторианской эпохой и вошёл в историю, как один из революционных в плане урбанизации и развития промышленности. Напомним, что в этот период в разное время в мире бушевали холера, оспа, дифтерия и туберкулёз. Медицинская наука не могла остаться в стороне, она активно развивалась. Именно в викторианскую эпоху было сделано множество судьбоносных открытий.

МЕДИЦИНА в Викторианскую эпоху



1 ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

В те времена этот метод лечения являлся панацеей от многих болезней. Им лечили сахарный диабет, гангрену, подагру, герпес и несварение желудка. Построен он был на теории гуморов, четырех жизненных соков в организме человека, описанной еще Гиппократом. Также этим методом «лечили» пирата Билли Бонса в романе Стивенсона «Остров сокровищ». О каком методе идет речь?

- а) кровопускание
- б) клизма
- в) тугое пеленание

2 ПОДСПОРЬЕ ХИРУРГАМ

Викторианская эпоха «подарила» медицине много замысловатых инструментов и исцеляющих приспособлений. Одним из таких инструментов был ланцет, который использовали английские хирурги. Кроме того, так назывался самый авторитетный британский медицинский журнал с 1860 до начала 1890-х («Lancet»). Какой современный хирургический инструмент сегодня

является аналогом старинного ланцета?

- а) зажим
- б) нож
- в) скальпель

3 А ПОМЫТЬ РУКИ?

В эту эпоху, сотканную и из научных открытий, и из суеверий и противоречий, достаточно долго источниками заражения считали невидимые глазу микроорганизмы, а осязаемые запахи. Если запах зловонный, то нужно проветрить, и он уйдет,

а вместе с ним уйдет и болезнь. А если запаха нет, то нечего и бояться. Поэтому врач тех времен мог приступить к операции, даже не помыв руки. И только после того, как Луи Пастер в 1860-х годах высказал микробную теорию заболеваний, начали задумываться о необходимости антисептики. Чем в те годы обрабатывали хирургические инструменты?

- а) карболовой кислотой
- б) спиртом
- в) хлором

Елена Васина

ОТВЕТЫ

1-а. «Кровопускание». Теория гуморов была построена на идее: избыток одной из жидкостей в организме (крови, слизи, желтой или черной жели) приводит к возникновению болезней. «Слив» лишнюю жидкость, можно победить болезнь. Причины многих болезней считался избыток крови, поэтому от нее старались избавиться. 2-в. «Скальпель». Ланцет в переводе с латинского означает «копье», это хирургический инструмент с обоюдоострым лезвием. 3-а. «Карболовой кислотой». Крупнейший английский ученый и хирург Джозеф Листер считается создателем хирургической антисептики, именно он начал проводить операции с соблюдением правил обработки инструментов: «Карболовая кислота» — это хирургический инструмент с обоюдоострым лезвием.



С диетической едой

ВИРУСЫ ДОЛОЙ

Промозглые осенние дни – любимое время разнообразных вирусов, атакующих организм. ОРЗ, ОРВИ, грипп – тут как тут. Мы уверены, что наши читатели готовились к осеннему сезону простуд и укрепляли иммунитет, но иногда от зараза просто не отвертеться, особенно если в доме есть дети, посещающие детские учреждения. Как помочь организму победить болезнь в короткие сроки и эффективно восстановиться после неё с помощью питания – поговорим в этой статье.

ЗАЧЕМ ДИЕТА ПРИ ОРВИ

Острые инфекционные состояния оказывают токсическое действие на организм и зачастую ослабляют иммунную систему. Поэтому задач у правильного питания в период заболевания две: это укрепление иммунитета и выведение токсинов.

При этом следует учесть, что, как правило, заболевший ОРВИ человек страдает высокой температурой и слабостью и пребывает большую часть дня в постели. Значит, суточная потребность в калориях несколько снижена (2000 кКал). Но нужно иметь в виду: повышенная температура изматывает организм почище тренировок в спортзале, поэтому при повышении ее на каждый градус калорийность следует увеличивать на 150–200 кКал. Также необходимо исключить тяжелую для переваривания пищу, чтобы не нагружать и без того ослабленный организм.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Первая заповедь после выздоровления: еще две недели щадящего режима питания, нельзя объедаться и есть тяжелую пищу, нужно налегать на белковые продукты, свежие овощи и фрукты, а также продолжать пить лечебные травяные отвары и морсы.

ПРАВИЛА «ЛЕЧЕБНОГО» ПИТАНИЯ

Не стоит насильно запикивать в больного еду, если у него нет аппетита, лучше почаще предлагать теплое (35–38°) питье. Отличным вариантом станут кисели и морсы из ягод, чай с медом или малиновым вареньем.

Когда же аппетит вернется, питаться следует с соблюдением ряда правил:

- ✓ желательно 5–6 приемов пищи в сутки через равные промежутки времени;
- ✓ объем одной порции должен быть не более 300 мл;
- ✓ питание должно быть максимально разнообразным – чтобы у организма был выбор, какими нутриентами себя поддерживать;
- ✓ важно соблюдать питьевой режим – до 2–2,5 литров чистой воды в день, а сверх того морсы, компоты, чай, травяные отвары.

КСТАТИ

Если заболевший сильно потеет или страдает рвотой и диареей, то количество соли в рационе следует увеличить до 15 г в сутки (по сравнению с нормой в 7–10 г в сутки).

ПРОДУКТЫ СО ЗНАКОМ



Плюс

- Жидкие каши из овсянки, гречки, манки и риса;
- подсушенный хлеб, галеты, сухари;
- макаронные изделия;
- овощные супы на воде, легких бульонах;
- кисломолочные продукты со средним процентом жирности;
- нежирное мясо, птица, рыба нежирных сортов в виде котлет, фрикаделек и т.п.;
- яйца (до 2 шт. в день);
- сливочное масло и нерафинированные растительные масла (20 г в сутки);
- свежие и тушеные овощи;
- сладкие спелые фрукты;
- варенье, джем, мармелад, пастила, зефир, мед;
- разбавленные соки, кисели, компоты, морсы, чай, отвары ромашки и шиповника.

ПРОДУКТЫ СО ЗНАКОМ



Минус

- Фастфуд, полуфабрикаты, колбасы и копчености;
- молочные продукты высокой жирности;
- жирные сорта мяса, птицы и рыбы, наваристые бульоны;
- маринады, соленья, острые, жареные блюда;
- свежая выпечка и хлеб;
- пшеница, перловая, ячневая крупа, бобовые;
- белокочанная капуста, редис, редька;
- какао, шоколад и кондитерские изделия из него;
- алкоголь, газированные напитки.

Ольга Бельская

Если в семье кто-то заболевает ОРВИ, то перед хозяйкой встают насущные вопросы: как поднять на ноги больного, что приготовить ему этакого, чтобы волшебный аромат учуял даже заложенный нос, и аппетит проснулся даже при температуре. Ответы на эти вопросы есть у наших читателей, которые охотно делятся своими любимыми рецептами.

РЕЦЕПТЫ-ЧУДО

от простуды

✉ БЫСТРЫЙ КУРИНЫЙ СУПЧИК

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 шт. филе куриной грудки
- 1 луковица
- 1 морковь
- небольшой пучок зелени
- 2 яйца вкрутую
- лапша, соль – по вкусу

Куриное филе на час замочить в холодной воде, промыть, нарезать кусочками и поставить вариться в 2 литрах воды. После закипания убавить огонь, снять пенку, варить 20 минут. Затем добавить измельченный лук и натертую на крупной терке морковь, проварить еще 10 минут. В конце посолить, положить лапшу и варить до ее готовности. Подавать суп, добавив в него измельченную зелень и половинку вареного яйца – это повышает аппетитность блюда.



Марина Хлебова, г. Керчь

Энерг. ценность на 100 г – 27 ккал

✉ ОМЛЕТ «КАК В ДЕТСКОМ САДИКЕ»

Ингредиенты на 6 порций:

- 6 яиц
- 300 мл молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 0,5 ч. ложки соли
- небольшой пучок укропа и петрушки
- бутерброд со сливочным маслом для подачи

Яйца, молоко и соль аккуратно смешать в емкости. Ни в коем случае не взбивать до пены, только смешивать, пока не получится однородная масса. Разогреть духовку до 190°C. Смазать форму для запекания сливочным маслом, вылить яичную массу в форму и поставить ее в духовку. Дверцу духовки открывать нельзя, чтобы омлет не осел. Когда поверхность начнет румяниться, выключить духовку и оставить там омлет на 10 минут. Затем уже достать, нарезать порционными кусочками, посыпать зеленышкой и подавать с бутербродом.



Энерг. ценность на 100 г – 185 ккал

Алиса Разуваева, г. Нижний Новгород

✉ ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА СО СПЕЦИЯМИ

Ингредиенты на 5 порций:

- 50 г сушеного шиповника
- 1 пакетик зеленого чая с жасмином
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка аниса (бадьяна)
- 1 лимон
- 1 апельсин
- мед по вкусу

Слегка подогреть 1 литр воды, добавить шиповник, корицу и анис. Довести до кипения и кипятить на тихом огне 15 минут. Добавить сок и цедру лимона, сок апельсина, положить чайный пакетик. Оставить под крышкой настаиваться 15 минут, процедить. Добавить мед по вкусу.

Энерг. ценность на 100 г – 19 ккал



Галина Пронько, г. Белгород

✉ ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 антоновских крупных яблока
- 2 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка корицы
- 0,5 ч. ложки мускатного ореха
- 0,5 ч. ложки молотого имбиря
- 1 ч. ложка цитрусовой цедры
- 2 ст. ложки изюма
- 1 ст. ложка сливочного масла

Энерг. ценность на 100 г – 97 ккал



У яблок удалить сердцевину и проткнуть кожуру вилкой в двух-трех местах. Смешать мед, сливочное масло, специи и изюм, начинить этой массой яблоки. Положить их в форму, смазанную маслом, и поставить в духовку, разогретую до 180°C, на 15–25 минут. Подавать чуть остывшими. Это прекрасное средство от кашля и больного горла.

Мария Рузанова, г. Москва

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ШАХМАТНЫЙ КРОССВОРД

В этом кроссворде слова начинаются в клетках с числами, а дальше от буквы к букве переход происходит ходом шахматного коня (т. е. буквой «Г» – две клетки в одну сторону и одна клетка – перпендикулярно предыдущему направлению). Каждая буква используется только один раз. Одно слово уже выделено.

2	В	С	Н	Е	Т	З	А	А	Ь	Ш	А	А
	Л	А	А	Ь	4 Р	6 Ф	Е	У	Т	3 К	И	К
	И	Я	Е	Т	Р	Р	А	Й	Н	Н	С	К
	Р	Ь	7 К	О	Т	Ю	В	11 З	Й	Т	А	К
	А	8 Л	А	Е	О	А	О	1 Л	Ш	Б	А	5 Б
9	К	21 Ц	Р	Н	В	Н	Е	19 У	М	10 К	Е	Т
	О	Ч	О	К	К	Б	Р	О	К	Ь	А	В
	А	И	К	О	Е	Д	О	12 У	Н	И	С	Р
	А	В	К	А	И	К	Ч	15 Б	Н	14 О	Ц	Р
	В	18 К	Т	17 Л	Т	Л	О	И	20 Ш	О	Л	О
	К	Р	В	М	С	Н	16 О	Н	Е	Е	А	И
	Р	О	А	Б	У	Р	Е	Т	Н	Я	Ч	13 П

1. Какой инструмент на мандолину похож? 2. «У Авооськи под подушкой лежит сладкая ...» – закончите этот стишок, сочиненный Незнайкой. 3. В Индии – клан и класс. 4. Фамилия пионеров авиации. 5. Певица – казачий полковник. 6. Наиболее сильная фигура в шахматах. 7. Родное село Ильи Муромца. 8. Дополнительный парус. 9. Охотится на кашалотов. 10. Истошный крик лягушек. 11. Фемида стоит на ее страже. 12. Постепенное отбрасывание коньков или отдача концов. 13. С него рубили сгоряча. 14. Твердый ... – так говорят о крепости, которую «голыми руками» не возьмешь. 15. Сияние начищенных ботинок. 16. Выявление «негодников» в готовых изделиях. 17. Дворцовые покои Моны Лизы. 18. Советский киноактер и режиссер, снявшийся в фильмах «Подвиг разведчика» (1947), «Повесть о настоящем человеке» (1948). 19. Золотая мера на мировом рынке. 20. Эту куртку на прочность шквалом проверяют. 21. Два пятидесятикилограммовых мешка картошки.

ОТВЕТЫ

1. Люнья. 2. Ватрушка. 3. Каста. 4. Райт. 5. Бабкина. 6. Ферзь. 7. Карачаров. 8. Лисель. 9. Китовый. 10. Кавачья. 11. Занозная. 12. Умрица. 13. Плячо. 14. Орешек. 15. Блеск. 16. Отракошка. 17. Мираж. 18. Пьеро. 19. Унция. 20. Штормовка. 21. Целтнер.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 За какой рекорд Книга рекордов Гиннеса была включена в Книгу рекордов Гиннеса?
- 2 Два отца и два сына нашли три яблока. Поделили – и каждому по яблоку досталось. Как такое может быть?
- 3 Что надо сделать, чтобы пятеро людей остались в одном сапоге?



ОТВЕТЫ

1. За рекорд «Найти 5 отличий»: стена слева, сумочка у девушки слева, завязки кофточки у среднелевой девушки, рукава у девушки справа, размер сумочки у нее же.

2. Их было трое – дедушка, отец и сын. 3. Каждому из них снят один сапог.



СУДОКУ

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

поме́ре

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

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

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

посложнее

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

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

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

о́тветы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Скидки уточняйте у менеджера

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость срочного объявления от 500 рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	<p>1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте <i>kardos.media</i>, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);</p> <p>2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в журнале» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.</p>

ГОРОСКОП НА 26 СЕНТЯБРЯ – 9 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды предупреждают Овнов о том, что им стоит быть осторожными в конце сентября, и тогда травмы и инфекции обойдут их стороной. Одевайтесь по погоде, укрепляйте иммунитет и не забывайте про витаминотерапию.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Главный совет Близнецам – больше гуляйте, вспомните об утренней зарядке и вовремя пролечивайте хронические заболевания. Тогда осенняя хандра и простуды минуют вас. А для настроения – общение с друзьями.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Октябрь Львам лучше начать с короткого отпуска. Больше ходите пешком, введите в рацион продукты, богатые клетчаткой, следите за весом, и тогда настроение и здоровье будут отличными всю осень.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам, почувствовавшим признаки утомления, лучше обратиться к доктору. Не игнорируйте тревожные сигналы и не занимайтесь самолечением. Будьте внимательны к себе и уделяйте время отдыху и правильному питанию.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

В октябре Стрельцам стоит быть внимательнее к здоровью мочеполовой системы, беречь от переохлаждения поясницу и держать в тепле ноги. По утрам очень кстати будет массаж стоп и ушей. И чаще гуляйте в парке.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит теплее одеваться, чтобы не спровоцировать обострение герпеса после переохлаждения. Самое время ввести в распорядок дня утреннюю зарядку и контрастный душ. И не забывайте увлажняться – больше пить.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



18 сентября – 1 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА



2 октября
ПОЛНОЛУНИЕ



3–15 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

26–27 сентября – в эти дни находится в тонусе сердечно-сосудистая система, поэтому можно заняться активными тренировками. Наиболее благоприятно плавание.

28–30 сентября – время, когда уход за собой принесет отличные результаты – рекомендованы массаж и питательные маски для лица и волос.

1–2 октября – предпочтение лучше отдать спокойному отды-

ху, белковой пище и созерцательным прогулкам на свежем воздухе.

3–5 октября – не стоит переедать и пробовать экзотическую пищу, зато ароматерапия и дыхательные практики в эти дни обещают преотличный результат.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы, если хотите быть в строю весь октябрь, избегайте стрессов, старайтесь больше отдыхать, берегите нервную систему. Откажитесь от сытной еды на ночь, заменив ее легкими ужином, и помните о режиме сна.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Чтобы наслаждаться осенью, звезды советуют Ракам начать витаминную терапию и придерживаться режима сна и отдыха. Неплохое время, чтобы посетить окулиста и заняться здоровьем позвоночного столба.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

В конце сентября Девам рекомендуется делать упражнения на равновесие и тренировку остроты слуха. А вот октябрь стоит начать с заботы о психологическом и физическом здоровье, пройти диспансеризацию.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды советуют Скорпионам забыть про нездоровые привычки – плотно ужинать, засиживаться за компьютером допоздна, пить сладкие напитки вместо воды. А вот овощи в рационе и полноценный сон – то, что нужно.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам пора уделить особое внимание хроническим заболеваниям – посетить доктора, если есть необходимость. А осеннюю хандру поможет побороть новое хобби. Плюс танцы вместо зарядки для хорошего настроения.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Чтобы хорошее настроение и здоровье сопровождало Рыб всю осень, им стоит больше общаться с приятными людьми, заниматься любимым хобби и больше двигаться. Отличное время для борьбы с вредными привычками.



6–9 октября – стоит больше гулять, чаще проветривать помещения и больше пить чистой воды. Хорошие дни для посещения парикмахерской и ухода за ногами.

«Планета здоровья»

Pressa.ru

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

Учредитель,

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,

д. 3, стр. 4

e-mail: pz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святоозерская,

д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,

офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.

тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:
ГРИШИНА И. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.

тел.: 8 (495) 933-95-77,

доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКОВА О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77,

доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225

e-mail: reklama@kardos.ru

№ 18 (113). Дата выхода:
26.09.2020

Подписано в печать: 22.09.2020
Номер заказа – 2020-03334

Время подписания в печать:
по графику – 01.00

фактическое – 01.00

Дата производства: 25.09.2020

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

Тираж 203 500 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+

Выходит 1 раз в 2 недели.

Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
в своей адрес произведений,
обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает
согласие их автора
на использование присланных
материалов в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

В ЖЁЛТОМ ОКТЯБРЕ и праздник на дворе

Грустите, поглядывая в окно на нахмурившееся небо и надевшие осенний наряд тополя? Отставить хандру! Октябрь готов подарить нам массу поводов улыбнуться, затеять дружескую вечеринку, да и просто позвонить дорогим людям, тепло пообщаться, наполнив сердце радостью. Готовьте ваши телефоны и ставьте чайник.

УСТРОИМ СЕАНС МУЗЫКОТЕРАПИИ

Когда, как не в Международный день музыки? Да когда угодно! Ведь музыка – это не только способ раскрасить свой день и обыденность любимыми ритмами, но и возможность оздоровиться. Еще

Пифагор утверждал, что музыка подчиняется высшему закону – математике – и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию. Однажды ему даже случилось привести в чувства музыкальными ритмами взбешенного мужчину, который в припадке ревности пытался сжечь дом. А древнегреческий врач Гиппократ лечил музыкой бессонницу и эпилепсию. Великий же психоневролог Михаил Бехтерев и вовсе считал, что без маминой колыбельной невозможно полноценное развитие ребенка. Что же послушать в этот день для поднятия настроения? Ученые дали ответ и на этот вопрос: «Рондо в турецком стиле» Вольфганга Амадея Моцарта, «Хабанеру» из оперы Жоржа Бизе «Кармен» или «Триумфальный марш» из «Аиды» Джузеппе Верди. Желаете забыть о неприятностях? Включите в свой плейлист дня «Аве Марию» Франца Шуберта и «Колыбельную» Иоганнеса Брамса.

1
октября



ПОЖАРИМ ОМЛЕТ НА ЗАВТРАК

9
октября

А быть может, вы любите яйца пашот или бенедикт?

В каком виде бы вы не ели яйца, сегодня прекрасный повод ими позавтракать. Ведь во всем мире отмечается День яйца. О пользе этого продукта мы писали не единожды, а вот занимательные факты, с ним связанные, будет здорово припомнить, чтобы блеснуть знаниями в обществе друзей.

- 7 метров 73 сантиметра – таков размер самого большого пасхального яйца, памятник которому установлен в канадском Вегревилле.
- 48,1 км пробежал Дейл Лайонс из Великобритании, держа при этом в десертной ложке свежее яйцо, рекордсмену потребовалось для этого 4 часа 18 минут.
- 2 часа необходимо, чтобы сварить вкрутую страусиное яйцо.

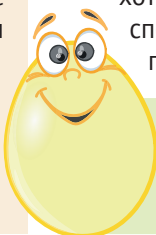


УЛЫБНЁМСЯ ДРУГУ И ПРОХОЖЕМУ

Всемирный день улыбки – прекрасный повод созвониться с друзьями и весело провести время. Конечно же, непременно улыбаясь. Кстати, у этого прекрасного праздника есть свой девиз – «Сделай доброе дело – помоги появиться хотя бы одной улыбке!». А знаете, почему это стоит сделать? Мы расскажем:

- ✓ те люди, кто часто улыбается и смеется, по мнению ученых, живут дольше; а все потому, что улыбка улучшает циркуляцию кислорода и помогает нормализовать артериальное давление;
- ✓ улыбчивая женщина выглядит привлекательнее и никогда не бывает обделена вниманием мужчин;
- ✓ улыбаясь даже через силу, когда на самом деле плохо, мы можем легко обмануть мозг и получить желаемую дозу эндорфина в кровь, что поможет легче и проще справляться с трудностями;
- ✓ в 70-х годах прошлого века зародилась гелотология – наука, изучающая улыбку и смех; с тех пор смехотерапия стала одним из эффективных способов решения психологических проблем.

2
октября



**В кипящей воде разговаривают два яйца:
– Смотри, всего десять минут варимся, а уже такие крутые!**

Ещё поводы созвониться

- 27 сентября
 - Всемирный день туризма
- 29 сентября
 - Всемирный день сердца
 - День отоларинголога
- 30 сентября
 - Вселенские бабы именины, Вера-Надежда-Любовь
- 1 октября
 - Международный день пожилых людей
- 4 октября
 - Всемирный день животных
- 5 октября
 - Всемирный день учителя
- Международный день врача
- 8 октября
 - Всемирный день зрения
- 9 октября
 - Всемирный день почты

