

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 02 (121)

29 января –
11 февраля 2021

ГЛАВНОЕ:

ГЕМОРРОЙ

ЗИМНИЕ
ТРАВМЫ

АНЕМИЯ

АНЕМИЯ

КОГДА ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ

СТР. 12

ЧУВСТВО ВИНЫ

ОТКУДА БЕРЁТСЯ
И КАК ПОБОРОТЬ

СТР. 14

КОЖА ЗИМОЙ

ДОМАШНИЕ МАСКИ КРАСОТЫ

СТР. 15

ОВСЯНКА

10 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 772309 882007



2 1 0 0 2

ГИМНАСТИКА
ОТ
ГАЙМОРИТА

СТР. 17

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ГЕМОРРОЙ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ РАЗ
И НАВСЕГДА!

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПОПРОБУЕМ РАСПОЗНАТЬ ЛГУНА

Действительно ли при разговоре можно понять, врет тебе человек или правду говорит? Мне бы, как менеджеру по персоналу, очень пригодилось это умение.

Ольга Большова, г. Балашиха

Конечно, есть специалисты, которые легко считывают по поведению человека лжет ли он или говорит правду. Язык тела может рассказать многое. Так, голландские ученые, например, утверждают, что, когда человек говорит неправду, он копирует язык тела собеседника. Помогло им это понять исследование, в котором приняли участие 50 студентов, которые при общении должны были врать или говорить правду. Специалисты же в этот момент фиксировали у них изменения в движениях головы, груди и запястий. Когда испытуемые лгали, язык их тела совпадал с собеседником. Причем делали они это бессознательно. Говорили правду –

жесты отличались. Интересно, что подобное поведение имело место и во втором эксперименте, когда лжецы должны были рассказывать выдуманные истории, отвечать на вопросы, но также и внимательно следить за положением тела собеседника. Ученые объяснили это загруженностью мозга. Ведь сочинять что-то на ходу и одновременно контролировать свои движения крайне сложно. Поэтому и происходит копирование жестов.



МОЙ УШИ И КОНЦЕНТРИРУЙСЯ

Лор-врач на приеме моему сыну сказала, что мыть ушки полезно, это помогает хорошо учиться. Я тогда подумала, что это она для красного словца. А вот теперь задумалась. Может, и правда есть связь?

*Элла Замахина,
г. Ульяновск*

Отвечая, положимся на мнение ученых из Университета Берна. Тамашние исследователи в ходе эксперимента выяснили, что если помыть водой левое ухо, то начинаешь чувствовать некоторую настороженность и перестаешь смотреть на мир сквозь розовые очки, начинаешь трезво оценивать ситуацию. По словам специалистов, причиной такого явления служит непряная стимуляция нижней лобной извилины. К исследованию пригласили участников, имеющих те или иные неврологические проблемы, например, нарушение ориентации в пространстве. После промывки водой левого уха испытуемые легче выполняли поставленные перед ними задачи и лучше себя чувствовали. Эта методика способна и стимулировать совершать покупки. Так что, если ваш муж отказывается идти в магазин, попросите его помыть левое ухо. Вдруг поможет. Про правое ученые пока молчат. А мы от себя добавим, мыть уши во время принятия душа полезно даже безотносительно пятерок.

Рисунок Светланы Жучковой

НЕ БОЙТЕСЬ БЕСЕДОВАТЬ С СОБОЙ

Моя сестра разговаривает сама с собой. Ну как, не всегда, но время от времени, когда чем-то увлечена. Может, это какое-то отклонение? Хотя, в целом, она очень умный, адекватный человек. Но вот любит побеседовать сама с собой.

Наталья Прилепская, г. Рязань

Ну и пусть себе беседует на здоровье. Тем более, что и ученые уверены – беседа с самим собой далеко не всегда является патологией. Более того – иногда это даже полезно. К слову, подобное явление наука изучает аж с XVIII века. И вот к каким выводам пришла. Беседы с самим собой многим людям помогают выразить эмоции, а также систематизировать информацию у себя в голове, как бы разложить ее по полочкам. Плюс, процесс способствует развитию речи и коммуникативных навыков. Исследования 2012 года показали, что люди, которые искали потерянный предмет, лучше справлялись с задачей, когда проговаривали ее вслух. Плюс такие беседы помогают снизить уровень тревожности, справиться с нахлынувшими эмоциями, преодолеть стресс. Бесспорно, разговор с собой может быть тревожным сигналом, симптомом психических проблем и поражения мозга. Но это случается не так часто и сопровождается рядом иных симптомов и требует обращения за профессиональной помощью.

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

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

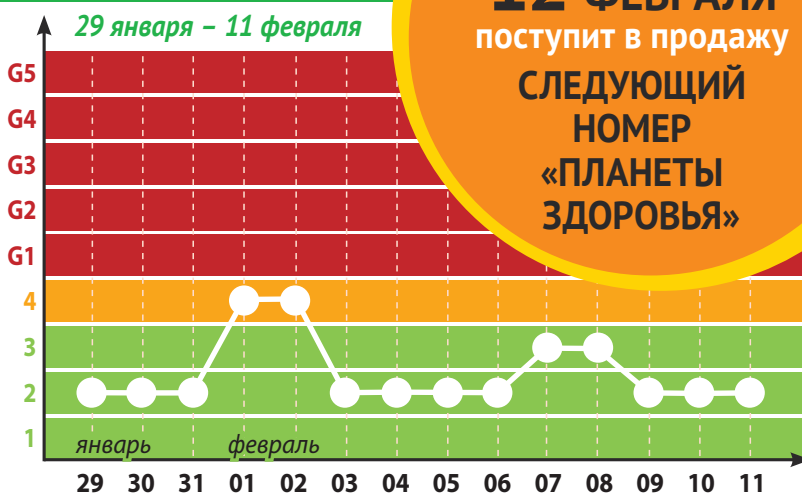
УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● 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

1 и 2 февраля 2021
возможны возмущения
магнитосферы Земли



12 ФЕВРАЛЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

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.

● КАК РАБОТАЕТ УЛЬТРАФИОЛЕТ

Мама всегда советовала вывешивать белье на солнышко, чтобы убить вредные бактерии. С этой же целью часто используют ультрафиолетовые лампы. Но за счет чего свет убивает бактерии?

Дина Оськина, Ленинградская обл.

Тут для начала важно понять, что же такое ультрафиолет. А это невидимый человеческому глазу спектр солнечного излучения, находящийся за пределами видимого фиолетового цвета. При проникновении в ДНК и РНК бактерий ультрафиолет повреждает их генетический материал, препятствуя дальнейшему размноже-

нию вирусов и бактерий, а затем и вовсе приводя к их гибели. Это возможно благодаря тому, что ультрафиолетовый свет взаимодействует с одним из главных нуклеотидов – тиминном, склеивая его между собой в двойные единицы – димеры. Чем больше ультрафиолет воздействует на микроорганизм, тем больше возникает димеров. В результате систе-

ма самозащиты перестает справляться с ситуацией, и микроорганизм сначала мутирует и перестает размножаться, а затем и вовсе погибает. Но это вовсе не значит, что для самого человека ультрафиолет совершенно безвреден. Все мы знаем про солнечные ожоги и риск развития меланомы, если долго находиться под открытыми солнечными лучами. Так что подходим ко всему с чувством меры, но стараемся не упускать зимние солнечные деньки. Ведь в определенных объемах ультрафиолет нам просто необходим для синтеза витамина D.

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ БОЛИТ ГРУДЬ? О СВЁКЛЕ НЕ ЗАБУДЬ

Дочка после развода переехала с детками ко мне жить. Ну а что? Дом у меня большой, огород, сад знатный, еще отец мой сажал. Воля, простор. Да и школа недалеко. Но, конечно, бабское счастье – оно не в яблонях. Внукам-то раздолье, а дочка затоковала. И то сказать, почти девять лет прожили с мужем. И что ему, паразиту, вздумалось загулять? Ну да Бог с ним, не об этом речь. Словом, посыпались на доченьку мою болячки одна за одной. Вот ведь и правду говорят, что все болезни от нервов. В какой-то период стала у нее грудь болеть. И нащупала она там какое-то уплотнение. Сказать, что мы перепугались, ничего не сказать. Но все обошлось, после обследования доктор поставил ей мастопатию. Навыписывал таблеток да чаев каких-то лечебных. А я про рецепт один вспомнила, когда-то по молодости он меня очень выручил в такой же ситуации. Нужно сварить 1 среднюю свеклу, натереть на крупной терке, добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса. Приложить к больной груди теплую свеклу с уксусом на 5–10 минут. Повторять так трижды в день шесть дней. Только свекла должна быть чуть теплой, ни в коем случае не горячей. Стала дочка эти процедуры делать, да и полегчало ей. Сейчас чай пьет на травах – заваривает листья малины, шиповничек, рябину красную, ромашку. И все у нее неплохо. Ну а душеньку женскую подлечим. Скоро лето, все повеселее будет. На море поедут с детками. Все хорошо будет.

*Варвара
Семина,
г. Вологда*

**ЦАРАПИНАМ НЕ МЕСТО
НА ТУФЛЯХ!**
Избавиться от царапин на кожаной обуви или сумочке поможет увлажняющий крем. Нанесите его на ватную палочку и деликатно потрите поцарапанный участок.

Любовь Ерёмкина, г. Рязань

**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**



✉ ИНДИЙСКИЙ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТЬ ПРОДЛИЛ

Летом была в Ялте и познакомилась с одной замечательной женщиной. Она уже много лет, как отказалась от всяческих лекарств, и лечится только гомеопатией и дарами природы. Я никого не призываю поступать так же, да и сама так радикально менять взгляды не го-

не го-

това, но выглядит моя новая знакомая, скажу я вам, превосходно. Шестидесять три года, а легкая, воздушная, красивая, словно балерина. Всегда в хорошем настроении, всегда улыбается. Я, конечно, кое-какие рецепты у нее выпросила. Одним хочу с удовольствием поделиться, ибо попробовала сама и осталась очень довольна. Это так называемый индийский эликсир

молодости. А по сути, бодрящий напиток, улучшающий обменные процессы в организме. Утром нужно положить в эмалированную емкость измельченные зубчики двух небольших головок чеснока. Залить острую специю 1 л молока, довести до кипения и варить на среднем огне 5–7 минут, затем снять с огня. Укутать и дать настояться в течение часа. Разделить на 4 равные порции и съесть в течение дня независимо от приема пищи. Принимать 5 дней, повторять каждые 3 месяца.

Все просто и недорого. Попробуйте, вдруг и вам понравится.

Полина Романова, г. Кингисепп

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧИСТИМ ЗАМШУ

Очистить замшевые вещи поможет обычный сухарик. Высушите хлебную корочку, затем аккуратно протрите ею замшевую поверхность.

Татьяна Кирьянова, г. Люберцы



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МАНДАРИН ПРИ КАШЛЕ НЕЗАМЕНИМ

Мы с мужем живем небогато, давно пенсионеры. А потому стараюсь ничего не выкидывать, что может пригодиться. Так, в прошлом году засушила много мандариновых корок. Хотела уж было все выкинуть, а мне соседка подсказала, что корки можно перемолоть и весной участок под картошку ими посыпать. Мол, жука колорадского поменьше будет. Это я еще попробую, конечно. А вот ее же рецепт от кашля уже в дело пустила. Когда муж мой заболел бронхитом, а следом и я, очень нам коркигодились. По совету соседки я корки эти в ступке перетирала, 3 ст. ложки измельченного сырья заливала двумя стаканами кипятка, укутывала и давала настояться пару часов. Потом медку добавляла, и пили с мужем мелкими глотками в течение дня. Очень быстро кашель смягчился, а потом и вовсе на нет сошел.

Очень рекомендую этот рецепт.

*Варвара Соникова,
Оренбургская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СТОП, ЗАПАХ ВЕТОХСТИ!

При длительном хранении вещей в шкафу они пропитываются неприятным запахом ветхости, старости. Справиться с ним поможет смесь воды и водки (два к одному). Сбрызните вещи этим раствором, и вы быстро избавитесь от запаха.

Анна Хяккинен, г. Екатеринбург



✉ ЛАВРОВОЕ МАСЛО ДЛЯ НОЖЕК ПРЕКРАСНО

После инфаркта бабушка моя стала жаловаться, что у нее все время мерзнут ноги. К Новому году я навязала ей крючком разных красивых и теплых носков. Но это в качестве подарка, носочки и не мерзнувшим ножкам весьма пригодятся. А вообще с вопросом о бабушкиной проблеме я обратилась к местному натуропату. Он мне подсказал, что бабуле надо ножки массировать ежедневно и втирать в них лавровый настой, чтобы улучшить кровообращение. Настой делается очень просто. 2/3 стакана измельченного лаврового листа залить стаканом подсолнечного масла, настаивать в темном месте 6 дней. Перед тем как растереть ноги настоем, нужно сделать для них теплую ванну, разогреть. Делаем с бабушкой эти процедуры каждый вечер. Говорит, стало намного лучше. Носочки мои носит.

*Елена Петровна
Нестерова,
г. Иваново*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК РАЗНОСИТЬ ТУФЛИ

Чтобы новые туфли разносить быстрее, наденьте под них толстые носки и минуты две-три прогрейте те места, которые трут, феном. Не снимайте туфли, пока те не остынут. Затем снимите носки и походите в туфлях по квартире. Если одного раза недостаточно, можно повторить «прогревание».

Евгения О., г. Гатчина



**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

✉ НОЕТ СУСТАВ? ЕСТЬ ЧУДО-СОСТАВ

Разболелся у меня в начале зимы голеностопный сустав. Вот прям на ровном месте. Не падала, не ушибалась, не подворачивала. Да и болит только в покое, а когда хожу, хоть бы что. На Рождество у подруги была, сели чай пить, так нога моя и заныла. Я, видать, поморщилась, подружка и спрашивает: «Чай не нравится?». Чай-то понравился, да еще как. Она, подруга-то моя, ох какие чаи заваривает! Сама там как-то ферментирует травки, да ароматные все такие. Вкуснотища! В магазинах такого точно не найдешь. Я подруге про ногу и рассказала. А она мне одно средство присоветовала. Надо, мол, смешать 2 ст. ложки яблочного уксуса с 1 ст. ложкой оливкового масла. Смесь эту втирать в больные суставы несколько раз в день, пока не станет полегче. Домой пришла и сразу же навела себе снадобье. Втирала трижды в день. Вотру и полежу минут двадцать. И полегало мне довольно быстро. Хорошая мазь. Взяла на вооружение.

*Галина Курбатова,
г. Рязань*

КОГДА ПОМОЖЕТ КРУЖКА «медвежьего ушка»

Лекарственное растение с красивым народным названием «медвежье ушко», а также «медвежья ягода» и «медвежий виноград» широко известно в народной медицине как толокнянка обыкновенная. Оно применяется как средство, обладающее мочегонным, бактерицидным, дезинфицирующим, вяжущим, антисептическим, противовоспалительным, а также успокаивающими нервную систему свойствами.

КАК ЗАГОТОВИТЬ

Листья толокнянки похожи на листья брусники, но имеют загнутые края и сеть вдавленных прожилок. Их собирают весной, до цветения, или осенью, в период полного созревания плодов. Заготавливают листья вместе с ветками, сушат на открытом воздухе, затем обрывают, измельчают и используют отдельно и в сборах при множестве различных заболеваний.

ОТ ЧЕГО МОЖЕТ ПОМОЧЬ

Листья содержат до 35% дубильных веществ, много органических кислот, в том числе муравьиную, кварцевин, минеральные соли, эфирные масла, гликозид арбутин, не разлагающийся при кипячении, распадающийся на сахар, глюкозу и гидрохинон, обладающий противомикробным и мочегонным действием.

Настои и отвары листьев толокнянки активно применяются при болезнях почек и мочевого пузыря, почечных лоханок, при мочекаменной болезни, сахарном диабете и болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. Наружно настоем и отваром употребляют в виде местных ванн, обмываний и компрессов при кожной сыпи, язвах и гнойных ранах.

ДАСТ БОЙ ЦИСТИТУ И ПИЕЛОНЕФРИТУ

2 ч. ложки сухих листьев толокнянки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 2–3 часа, принимать по полстакана 3–4 раза в день. Это дезинфицирующее средство применяется также при задержке и ночном недержании мочи.

КСТАТИ

В последние годы активно развивается новое направление в садоводстве – выращивание лесных культур на приусадебном участке. Так, трава толокнянка обыкновенная может успешно произрастать в саду при правильно подобранном месте посадки.

КОГДА КАМНИ В МОЧЕВОМ

Толокнянка используется в сборе трав, который при длительном применении (не менее 1 года) может способствовать растворению камней в почках и их выводу, а также снятию болей и избавлению от инфекции мочевыводящих путей.

Пастушья сумка (трава) – 10 г, толокнянка (лист) – 10 г, донник (трава с цветами) – 3 г, крапива (трава) – 20 г, можжевельник (плоды) – 10 г, шиповник (цветы) – 10 г, шиповник (толченые плоды) – 60 г. Чайную ложку смеси заварить 300 мл кипятка. Принимать горячей с медом 2 раза в день по 150 мл за

полча-
са до
еды.

с давних времен. Если мучает почечная колика, необходимо взять 30 г листьев (примерно 4 ст. ложки) на 1 л кипятка, варить 20 минут. Средство принимать мелкими глотками 1,5 стакана настоя в течение 15–20 минут горячим, затем по половине стакана после каждого мочеиспускания. Все количество принять за сутки. Обычно это срок, в который удастся справиться с затянувшейся почечной коликой.



ВОТ ЭТО ДА!

Листья толокнянки содержат большое количество дубильных веществ, поэтому в XIX веке их использовали для выделки тканей (сафьяна).

ПОМОЩНИК ПРИ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЯХ

Отвар из листьев толокнянки – противомикробное и спазмолитическое средство. 10 г листьев кипятить 15 минут в половине литра воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через 3–4 часа.

ЕСЛИ МУЧАЕТ ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

Мочегонное и спазмолитическое действие отвара из листьев толокнянки известно с давних времен. Если мучает почечная колика, необходимо взять 30 г листьев (примерно 4 ст. ложки) на 1 л кипятка, варить 20 минут. Средство принимать мелкими глотками 1,5 стакана настоя в течение 15–20 минут горячим, затем по половине стакана после каждого мочеиспускания. Все количество принять за сутки. Обычно это срок, в который удастся справиться с затянувшейся почечной коликой.

Многим знакома ситуация, когда при употреблении рыбных блюд, приготовленных не из филе, а из цельной рыбы, в горле застревает рыбья кость. Чаще всего она застревает по пути в пищевод в мягких тканях задней стенки глотки, иногда в миндалинах.

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

Чувство инородного тела, першение, раздражение, боль при попытках говорить, при дыхании, глотании, слезотечение.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1 Главное – не паниковать! Кость в горле, как правило, никогда не вызовет удушья. Она находится не в дыхательном горле, а ближе к пищеводу, она маленькая и физически не способна препятствовать дыханию.

2 Покашляйте. Зачастую этого бывает достаточно, чтобы косточка покинула глотку.

3 Пополощите полость рта и глотки обычной водой. Иногда это помогает, и, если кость ма-

ленькая, она «выполаскивается» водой.

4 Самый лучший вариант в данной ситуации – это **обратиться в лечебное учреждение к лор-врачу** как можно скорее. Специалист с помощью специальных инструментов извлечет кость достаточно легко и безболезненно, иногда с применением местной анестезии.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ?

✗ Пытаться протолкнуть кость с помощью твер-

дой пищи или хлебной корки.

✗ Глотать хлебный мякиш.

✗ Пытаться извлечь кость пострадавшему самостоятельно с помощью разных предметов.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ?

Данные манипуляции могут привести к обламыванию рыбьей кости или дальнейшему ее продвижению вглубь мягких тканей, что впоследствии затруднит извлечение. Также «самодея-

тельность» может привести к возникновению осложнений. Возможные осложнения: микроабсцессы, нагноения.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ИЗВЛЕЧЕНИЯ КОСТИ

- Соблюдать головной покой.
- В течение нескольких часов не употреблять никакой пищи.

● В течение нескольких дней соблюдать щадящую диету (жидкая каша, суп), избегать острых, раздражающих гортань блюд.

● Полоскать горло раствором фурацилина или другими дезинфицирующими растворами (строго по назначению врача).

Елена Васина



ВАЖНО!

Помните, что популярные «народные методы» не работают в данной ситуации и могут нанести больше вреда, чем реально помочь. Надежно и гарантированно сможет помочь только специалист.

БОЛИТ ГОРЛО

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛОСКАТЬ

● Для каждой процедуры необходимо готовить новый раствор. Исключение – травяные отвары, их можно и нужно готовить заранее.

● Для приготовления раствора важно использовать только кипяченую теплую воду, температурой не ниже 37 градусов.

● Не рекомендуется есть и пить сразу после полоскания. Промежуток между приемом пищи и процедурой должен составлять не менее полчаса.



● Не старайтесь набрать в рот слишком много жидкости сразу. Один умеренный глоток, этого достаточно. Прополощите этим количеством лекарства рот и горло в течение 5–10 секунд, выплюньте и повторите.

● Чтобы промыть горло глубоко, запрокиньте голову, а во время полоскания произносите вслух протяжное «Ы».

● Процедуру стоит проводить не менее 30 секунд.

● Чтобы не пересушить горло частыми полосканиями, через полчаса после процедуры можно выпивать немного теплого молока с добавлением масла.

ГЕМОРРОЙ:

Название этой болезни у всех на слуху, но сам недуг многие предпочитают не обсуждать и даже стесняются обращаться к врачу. А когда возникают проблемы с прямой кишкой, терпят боль и даже практикуют самолечение. И зря.

ЭКСПЕРТ

Почему так делать нельзя, рассказывает **заведующий отделением колопроктологии Рязанской ОКБ, главный внештатный колопроктолог Министерства здравоохранения Рязанской области, врач-колопроктолог, онколог высшей категории Роман ЛУКАНИН**



Фото из личного архива Романа Луканина

первом случае увеличенные геморроидальные узлы располагаются снаружи, окружая отверстие заднего прохода. Главный симптом – непрекращающийся зуд и жжение, а также желание почесать пораженную область.

Внутренний геморрой достаточно тяжело диагностировать, это плотные образования, заполненные кровью, которые находятся в прямой кишке. И заявляет о себе он обычно кровотечением.

– Почему возникает недуг?

– Факторов, при которых увеличиваются вены, очень много. Существуют те, на которые мы можем воздействовать, и те, на которые не можем, например, такая генетическая особенность организма, как слабость венозной стенки. Каких бы мы не придерживались рекомендаций, если такой диагноз поставлен, геморрой все равно будет. И, как правило, жалобы на выпадение внутренних узлов появляются в более молодом воз-

расте. Обычно бывает так: приходит человек и говорит, что, когда ходит в туалет, у него «оттуда» что-то вылезает, а потом уходит обратно, или он вынужден вправлять рукой. А в некоторых случаях уже и вправлять не получается.

НЕ ЗАПУСТИТЬ БОЛЕЗНЬ

– Когда геморрой становится острым?

– Острый геморрой – это обострение хронического. И так, вены увеличены, и в результате действия разных факторов происходит их воспаление, которое проявляется либо кровотечением либо увеличением наружных узлов. Воспалаясь, узлы становятся плотными и болезненными, как при акте дефекации, так и в состоянии покоя. Человеку больно сидеть, ходить или просто чем-либо заниматься. Это небольшие, неострые, тянущие боли.

Острый внутренний геморрой всегда проявляется кровотечением. Человек идет в туалет и видит, что в

НЕПЛОТНЫЕ БАХРОМКИ – КРЕПКИЕ ДУМЫ

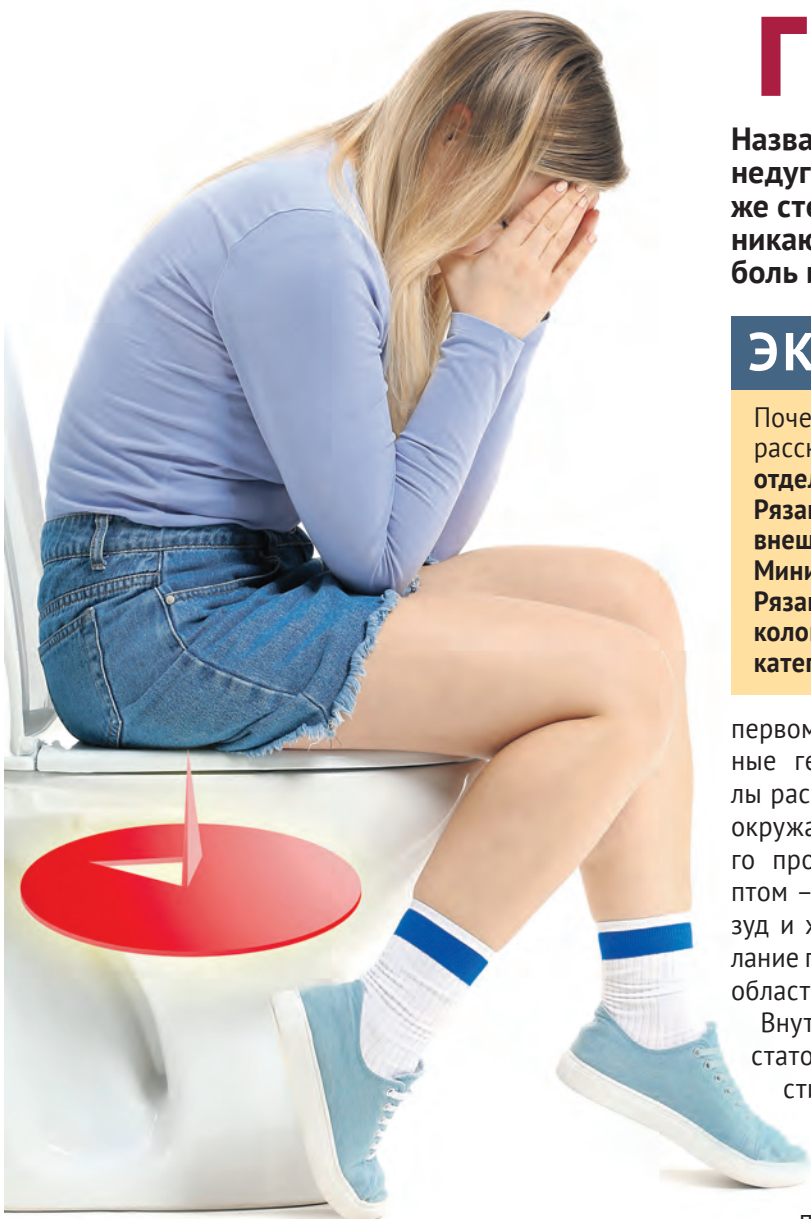
– Роман Викторович, согласно статистике у каждого седьмого мужчины в возрасте 45 лет и каждой пятой женщины есть геморрой, что же это за недуг?

– Геморрой – расширение вен в анальном канале. Оно чем-то похоже на всем известное варикозное расширение вен на ногах. Из-за слабости сосудистых стенок и венозной недостаточности венозные и арте-

риальные сосуды, расположенные в прямой кишке, расширяются. В результате этого возникают застойные явления и появляются геморроидальные узлы.

Геморрой бывает хроническим и острым. Хронический недуг характеризуется почти бессимптомным расширением вен. Пожалуй, единственная симптоматика – выпадение внутренних узлов или увеличение наружных. Узлы выглядят как неплотные бахромки, скажем так.

Также геморрой бывает наружным и внутренним. В



ЧЕМ ОПАСНА БОЛЕЗНЬ

и как её избежать



конце акта дефекации выходит кровь. Анальный канал перекрывают узлы, они выпадают, и из них выходит кровь. После акта дефекации они уменьшаются и вправляются обратно. Анальный канал их держит, и кровотечение заканчивается.

– Что делать, когда почувствовал боль, пощупал шишка, она болезненная, в туалет идти – тоже боль, сходил в туалет – а там еще и кровь?

– Надо сразу же идти к колопроктологу. И тут нечего тянуть, потому что, если

в течение 48 часов от начала первых симптомов пациент обратится за помощью, в большинстве случаев ему можно экстренно сделать операцию по поводу наружного геморроя. И это отличный вариант решения проблемы. А вот после 48 часов этого делать уже нельзя! Тогда приходится применять консервативное лечение, которое может быть достаточно долгим. Поэтому не надо откладывать, сразу надо выбрать время и идти к врачу, тем более что многие клиники сейчас работают до позднего вечера.

КОВАРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

– С какими жалобами к вам обращаются чаще всего?

– Лидирует наружный геморрой. Практически каж-

дую неделю с этой проблемой ко мне и моим коллегам обращаются по три человека. Связано это как с нарушениями диеты, повышенными физическими нагрузками и занятиями спортом, особенно тяжелой атлетикой, так и последствиями инфекций.

Часто бывает, что после кишечных инфекций, сопровождающихся диареей, возникает обострение геморроя. Первая причина – обезвоживание организма. Человек не может восполнить сразу потерю всех электролитов, и кровь сгущается, в геморроидальных венах тоже. К тому же при выходе агрессивной флоры из организма анальный канал «обжигается» этой агрессивной химией жидкого кала.

Вот вам и обострение – воспаление вен снаружи, они увеличиваются и становятся

ГЕМОРОЙ В ИСТОРИИ

● Еще Гиппократ, Гален и Авиценна отмечали связь геморроя с запорами, употреблением острой пищи и спиртного.

● На Руси геморрой называли почечуем, от слова – чесать. Согласно энциклопедическому словарю Даля – болезнь, связанная с застоем крови в проходной кишке, вызванная образом жизни.

● Ее второе название – «царская» болезнь – от геморроя страдали коронованные особы. Например, царь Алексей Михайлович, Борис Годунов.



Читайте дальше на стр. 10



МЕТОДЫ ЭНДОСКОПИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, которые могут быть назначены при геморрое



● **Ректороманоскопия** – метод обследования прямой кишки и дистального отдела сигмовидной кишки путем осмотра их внутренней поверхности с помощью ректороманоскопа, введенного через задний проход. Ректороманоскоп вводят на глубину не более 4–5 см.

● **Сигмоскопия** – процедура проводится с использованием длинного инструмента с камерой, подключенной к монитору. Камера многократно увеличивает изображение, проводя оценку состояния слизистой оболочки с высокой точностью. Сигмоскоп вводят в анальное отверстие и аккуратно продвигают внутрь на глубину 50–60 см.

● **Колonosкопия** – современное инструментальное исследование внутренней поверхности толстой кишки с помощью оптического прибора – колоноскопа. Данный метод диагностики позволяет не только оценить состояние слизистой оболочки кишечника, но и произвести прицельную биопсию из подозрительного участка. Колоноскоп вводят на глубину 1,1 м.

Продолжение.
Начало на стр. 8

ГЕМОРРОЙ: ЧЕМ ОПАСНА БОЛЕЗНЬ



плотными и болезненными как на ощупь, так и в состоянии покоя.

В этом случае люди обычно сразу бегут в клинику, где им назначается консервативная терапия.

Вообще же, если узелочки мелкие, они не приносят серьезного дискомфорта и, как правило, проходят сами и появляются, и никто этого не замечает.

А вот если узлы большие, и мы сразу понимаем, что лечение будет проходить очень долго, то нужно оперировать. Но, повторюсь, только в случае, когда не прошло более 48 часов после начала обострения. Тогда вену разрезают, вынимают оттуда тромб, тем самым укорачивая время лечения.

Наружный геморрой практически не оперируется. Исключения бывают в случаях, когда узлы очень увеличены и постоянно беспокоят. А также во время операции по удалению внутреннего геморроя блоками убирают и внешний.

КАК ПО ЧАСАМ

– *А вообще геморрой излечим?*

– Сразу скажу, вылечить его невозможно. Но взять заболевание под контроль и не испытывать больше дискомфорта вполне по силам дуэту «пациент-врач». Можно убрать скопления больших вен, как внутренних, так и наружных. Причем находятся они в строго определенных местах. Если представить циферблат, то на 3, 7 и 11 часах. Убираем эти вены, и там ничего больше не вырастает. На моей памяти не было никого с третьей стадией геморроя, кто бы после грамотно проведенной операции обращался за помощью повторно.

– *В каком возрасте и кто больше подвержен этому заболеванию?*

– Думаю, что мужчины, что и женщины в одинаковой степени могут страдать от геморроя. Хотя мужчины больше повреждены тромбозом наружных уз-

лов. Наверное, виной всему социальный аспект – мужчины больше любят злоупотреблять алкоголем и курением, да и за пищей не так пристально следят, как представительницы прекрасного пола.

ЛОЖНЫЙ СТЫД

– *Когда нужно бежать к врачу?*

– Ни в коем случае нельзя терпеть кровотечение! Если оно есть, то в 95 процентов – это геморрой или доброкачественные образования. Но никто не отменяет злокачественные опухоли, которые проявляются также, но требуют совершенно другого лечения. Поэтому, если есть кровотечение, то надо идти к врачу и обследоваться. К тому же, хронические кровотечения достаточно часто приводят к анемии. И именно поэтому кровотечения всегда надо останавливать.

– *Что еще может прятаться за маской геморроя?*

– Многие болезни могут маскироваться под этот недуг. Рак, язвенный колит, болезнь Крона, трещины и полипы. Поэтому при появлении первых симптомов надо сразу же записаться на прием к колопроктологу. Не надо в себе все держать, надо идти к доктору!

ЗУДИТ, БОЛИТ – НЕРВЫ БЕРЕДИТ

– *Чем опасен геморрой?*

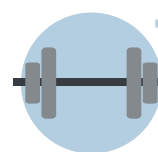
– Самые неприятные последствия запущенной проблемы геморроя – серьезные кровотечения, выпадение узлов из анального отверстия, с последующим ущемлением, незаживающие анальные трещины.

Человек испытывает дискомфорт при посещении туалета, не может спокойно сидеть, напряжение приводит к увеличению и выпадению шишек, которые травмируются при соприкосновении с бельем.

И от этого можно и нужно избавиться! На это направлено фармацевтическое, физиотерапевтическое и хирургическое лечение. А вот если вы хотите больше не сталкиваться с этой проблемой, то стоит изменить и весь образ жизни.

– *Как это сделать?*

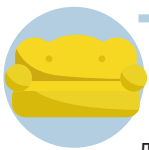
– Методы профилактики для всех одинаковы. Следует исключить из своей жизни:



• **повышенные физические нагрузки** – появление

или обострение геморроя могут вызвать подъем тяжестей, беременность и даже длительное сидение на унитазе;

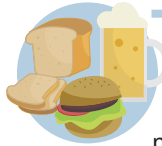
И КАК ЕЁ ИЗБЕЖАТЬ



• **малоподвижный образ жизни** – болезнь поражает как тех, кто работает, сидя в одной позе, так и тех, кто работает стоя;



• **курение и алкоголь** – негативно влияют на состояние стенок сосудов и повышают вероятность развития геморроя;



• **неправильное питание** – то, что вызывает расстройства пищеварения. При диарее происходит раздражение прямой кишки и ануса жидкими каловыми массами, содержащими плохо переваренную пищу. А при запоре – слизистая оболочка травмируется жесткими массами, а когда человек тужится, узлы переполняются кровью;



• **острую пищу** – то, что жжет на входе, также раздражает и на выходе. Если во рту слизистая более грубая, то в анальном канале все гораздо нежнее, и поэтому там все эти изменения приводят к воспалениям;



• **недостаточное количество воды в рационе** – один из факторов обострения геморроя раздражает не только слизистую, но и вены. Пейте в среднем два литра чистой воды в день, и такой проблемы у вас не будет.

ВНИМАНИЕ К ГИГИЕНЕ!

– *Стоит ли изменить свой подход к гигиене?*

– Очень большая роль в профилактике почти всех заболеваний промежности анального канала, и не только геморроя, – это туалет промежности. Когда мы проходили стажировку в японском Национальном научном центре по изучению и

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

На протяжении жизни геморрой бывает у 70–80% людей, но лишь 10–15% идут к доктору.



лечению рака, то мы решили поинтересоваться, как обстоят дела с общей колопроктологией. И оказалось, что в Японии нет больших колопроктологических отделений, потому что эти случаи там единичны. А все из-за того, что японцы трепетно относятся к своей гигиене. Большинство туалетов, в том числе и общественных, снабжено функцией, которая позволяет вместо использования туалетной бумаги, не вставая с унитаза, очистить промежность теплой водой. Вы все помыли, флоры патогенной нет, кислотный баланс не нарушен и все – воспалений нет.

Да, и не стоит забывать про свой стул. За его регулярностью надо следить. Норма от трех раз в день до одного раза в три дня.

– *А как же туалетная бумага?*

– Лучше мыть! Туалетная бумага нужна лишь для то-

го, чтобы убрать лишнюю воду. Мыло не стоит использовать. Можно применять средства для интимной гигиены. Они более сбалансированы и не будут подсушивать и уменьшать pH кожи. Это один из самых хороших способов профилактики, причем не только геморроя, но и многих проктологических заболеваний.

Повторюсь, от геморроя пока еще никто не умер. С ним можно прожить всю жизнь. А вот количество онкологических больных растет. Поэтому нечего голову ломать и стесняться! Почувствовали симптомы, пришли – посмотрели – убедились, что здоровы, и живите дальше!

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!

Л Т О Г О К Р О П

– врач, который лечит геморрой

ОТВЕТЫ

лог 'око 'шолго 'жодш 'иджж 'орго 'орго
 'иоля 'жожшод 'дишо 'жожшод :пиршиноендоп оу
 'гогол 'жожш 'жожш 'шожш 'торж 'жожш
 'гожорго 'гожорго 'гожорго 'гожорго 'гожорго



Малокровие – «ЖЕЛЕЗНЫЙ» АРГУМЕНТ

Около 1,8 млрд. жителей Земли страдают от анемии. Такая «популярность» связана с большим количеством провоцирующих заболевание факторов и тем, что недуг может иметь множество вариантов развития.

ЭКСПЕРТ

Как с ним бороться, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Марина ШЛЫКОВА.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ

Чаще всего малокровие вызывает потеря крови, недостаточная выработка эритроцитов или их повреждение, чему способствует неполноценное и нерегулярное питание и строгие диеты; гиповитаминоз, особенно витаминов B12, B9, железа и гипервитаминоз витамина C. Вредные привычки, употребление кофеинсодержащих продуктов, перенесенные ОРЗ и детские инфекционные заболевания; повышенная физическая нагрузка на организм и беременность также могут спровоцировать недостаточную выработку эритроцитов.

Не будем забывать и про наследственный фактор.

Еще одна причина анемии – разрушение эритроцитов, что бывает после отравления свинцом, укусом, ядами при укусе змеи или паука. Также это состояние могут вызвать глистные инвазии, стресс, рак, болезни печени, тяжелые ожоги, нарушения свертываемости крови, артериальная гипертензия, увеличенная селезенка.

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

Особо хочу отметить, что анемия может быть бессимптомной, никак вас не беспокоить и неожиданно проявиться при медицинском осмотре.

– Если у вас повышенная утомляемость, головокружение, одышка при физических нагрузках, тахикардия, а цвет кожи и слизистые оболочки бледны, возникает странное желание есть землю или бумагу либо появляются иные, вызывающие тревогу симптомы, лучше сходить на прием к доктору. Вообще же, каждому типу и виду анемии, а их немало количество, присущи свои симптомы.

! ЧТО ТАКОЕ АНЕМИЯ

Это особое состояние, при котором в крови уменьшается количество эритроцитов и гемоглобина. Возникает при различных патологических состояниях и заболеваниях. Единственное исключение – железодефицитная анемия. Мы точно знаем, почему она возникает – по причине недостатка в организме железа.

ИЗЛЕЧИМО ЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Эффективность лечения анемии зависит от того, насколько точно известна причина малокровия. Поэтому так важна правильная диагностика. После того как причина выяснена, шансы на полное избавление от недуга очень высоки. В основном, лечение анемии производится в условиях стационара в зависимости от типа и патогенеза заболевания, а также лечения недугов, провоцирующих появление анемии.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ

- общий анализ крови,
- биохимический анализ крови,
- общий клинический анализ мочи.

Могут потребоваться:

- компьютерная томография,
- гастроскопия,
- колоноскопия.

НУЖНА ЛИ ДИЕТА?

Меню пациентов с анемией должно быть богато витаминами группы B, особенно фолиевой кислотой и витамином B12, железом и белком.

Полезно:

- + красное мясо, печень, рыба,
- + масло и сливки,
- + помидоры, свекла, морковь, картофель, кабачки, патиссоны, кукуруза,
- + все зеленые овощи,
- + грецкий орех, фундук, фисташки,
- + горох, чечевица, фасоль,
- + злаковые каши и дрожжи,
- + морская капуста, гранат,
- + яблоки, апельсины, бананы, вишня, черешня, айва, абрикосы и виноград,
- + мед,
- + фруктовые свежевыжатые соки,
- + минеральные железосульфатно-гидрокарбонатно-магниево-водные.

ПРОФИЛАКТИКА АНЕМИИ

Сбалансированная, богатая витаминами диета, прогулки на свежем воздухе и физическая активность –

лучшая профилактика анемии. Ну и, конечно, особое внимание на уровень гемоглобина должны обращать женщины, которые во время менструации теряют много крови.

Наталья Киселёва

Зимушка-зима в самом разгаре. Снежная да морозная, дорожки снегом и льдом вымостила. А это значит, что на улице надо быть предельно аккуратным. Ведь получить травму можно где угодно.

ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ – УПАЛ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗИМНИХ ТРАВМАХ



ЭКСПЕРТ



Как оказать первую помощь самому себе и тому, кто упал рядом, рассказывает **доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН.**

ПАДАЕМ БЕЗ ТРАВМ

Основная проблема падений на льду заключается в том, что человек не успевает сгруппироваться и, приземляясь, получает ушиб, растяжение, вывих и даже перелом. Учимся падать правильно:

- не выставляем локти вперед и не приземляемся на вытянутые руки – это может закончиться сложным переломом запястья, иногда со смещением и разрывом сухожилий;
- падаем на бок – самый безопасный вариант, но и в этом случае нужно правильно сгруппироваться;
- падение на спину – самый травмоопасный вариант, когда при ударе головной существует риск получить черепно-мозговую травму или сотрясение, повредить позвоночник и копчик;
- падение на ягодицы может привести к перелому шейки бедра у пожилых людей, а у молодых – к травмам копчика.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

! Не навредите себе: меньше двигайтесь, если не хотите усугубить проблему.

! Обратитесь за врачебной помощью: это лишь вам кажется, что травма пустяковая, и синяк завтра исчезнет. Решать это должен доктор!

Порой перелом шейки бедра может заявить о себе болью не сразу после падения, а сильный ушиб – сопровождаться гематомой. Все это лишь усложнит лечение. К тому же после некоторых серьезных травм ходить вы сможете, но отсутствие своевременного лечения не пойдет вам на пользу.

! Срочно звоните в скорую помощь: если наличие резкая болезненность, вы не можете функционировать поврежденной конечностью, у вас есть раны, кровотечения и возможные переломы.

! Облегчите боль: к поврежденному месту приложите лед или кусок ткани, смоченный в ледяной воде.

! Зафиксируйте травмированную конечность: эластичным бинтом, шиной из подручных средств, например, найденных рядом палок или досок – при переломе. Если таких средств поблизости не оказалось, примотайте поврежденную конечность к здоровой.

! Обеспечьте приподнятое положение тела: чтобы уменьшить приток крови к пострадавшей части тела и отек конечности, стоит приподнять травмированную часть тела.

! Остановите кровотечение: при необходимости наложите тугую повязку на травмированную часть тела.



ЛЫЖНАЯ ТРАВМА

Если вы получили травму, катаясь на лыжах, прежде всего, дайте знак другим спортсменам о случившейся проблеме. Чтобы на вас никто не наехал, поставьте лыжи крест-накрест в снег и только после этого начинайте оказывать первую помощь.

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПЕРЕЛОМ ЗАПРЕЩЕНО:

- ✗ вставать самостоятельно,
- ✗ выпрямлять поврежденную конечность самостоятельно,
- ✗ передвигать травмированного человека,
- ✗ снимать обувь при травмах ноги, можно лишь чуть ослабить шнуровку ботинка.
- ✗ принимать обезболивающие препараты.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Если человек или окружающие чувствуют, что произошла серьезная травма или подозрительный перелом, то до приезда скорой помощи не стоит перемещать пострадавшего, так как любое неловкое движение может привести к тяжелым последствиям – дополнительным травмам и страданиям. Вообще же, оказание первой помощи – задача непростая, которую лучше доверить профессионалам. Поэтому, если инцидент случился в городской черте, где вызвать скорую помощь не составляет труда, то лучше первым делом так и поступить.

Ну, а если скорую помощь вы не вызывали, сославшись на то, что травма несерьезная, однако ее последствия продолжают вас беспокоить, то с посещением доктора лучше не затягивать. Ведь чем дольше вы терпите, тем длиннее и тяжелее будет лечение.

Наталья Киселёва

Как избавиться от чувства вины

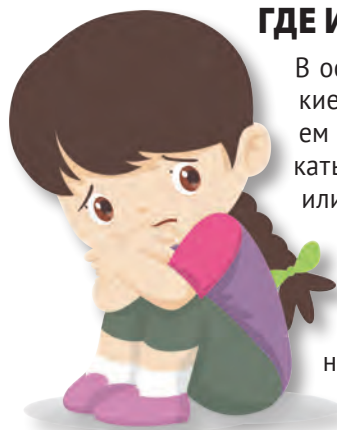
Как правило, чувство вины появляется, когда мы совершаем какой-то поступок, наносящий ущерб другому человеку. Нередко, кстати, ущерб лишь воображаемый. Но чувство вины от этого не перестает нас мучить. В этом случае достаточно принести свои извинения или возместить тот самый ущерб.

Однако чувство это бывает и другим – токсичным. Когда человек постоянно ощущает вину, ущербность, без конца извиняется и оправдывается перед другими, обижается или, наоборот, ведет себя агрессивно по отношению к другим людям. Знакомо? Тогда советы нашего эксперта, психолога **Татьяны ВЛАСЕВСКОЙ**, будут очень кстати.



ГДЕ ИСКАТЬ КОРНИ ПРОБЛЕМЫ

В основе хронического чувства вины лежат обычно некие установки – ложные убеждения, которые мы внушаем себе сами. Нередко корни данной ситуации надо искать в глубоком детстве, когда мы подвергались критике или давлению со стороны родителей и других родственников, воспитателей в детском саду, учителей, которые стыдили нас за какие-то поступки. Чувство вины напрямую связано с заниженной самооценкой и неуверенностью в себе. В результате наличия ложных убеждений человек сам себя загоняет в определенные рамки, испытывая чувство вины.



1 Например, женщина хочет делать карьеру, полностью отдаваться работе или развиваться, заниматься тем, что ей интересно, посещать спортзал, но где-то в глубине души она думает, что на все это она не имеет права, потому что хорошая мать и жена должна проводить время дома. В итоге, чувство вины мешает ей самореализоваться, а если она и делает какие-то попытки выйти за рамки, то начинает испытывать новый приступ вины за свое поведение.

2 Другой пример – убеждение, что дети должны почитать своих родителей. При этом человек не всегда может испытывать по отношению к собственным родителям положительные эмоции. Наоборот, он может обижаться, негодовать на какие-то их поступки, возмущаться. Но он не дает волю своим эмоциям, следуя ложным убеждениям, а загоняет их внутрь, испытывая все то же чувство вины.

3 Также чувство вины может возникать, когда человек пытается стать самостоятельным от родителей или даже в рамках супружеских отношений. Здесь чувство вины появляется, когда человек совершает поступки, которые могут быть не одобрены родителями или супругом.



ВЫХОД ЕСТЬ!

● ПРАВО ИМЕЮ

Чтобы избавиться от этого токсичного чувства, *во-первых, необходимо признать за собой право на личное пространство/самореализацию/различные эмоции* (в том числе и негативные). Вы имеете право заниматься спортом или строить карьеру, даже имея семью. Вы можете вполне обоснованно злиться на других людей, в том числе и на своих родителей. Вы можете хотеть стать самостоятельным, развестись со своим супругом и т.д.

● ПРОЩАЮ СЕБЯ

Во-вторых, вы должны найти и обозначить свои ложные убеждения, которые и являются первопричиной возникающего у вас чувства вины. Сделать это можно при помощи анализа своих чувств или прибегнув к методу Радикального прощения, который позволяет наглядно выявить «проблемную зону» при помощи заполнения Анкеты Радикального прощения, которую можно с легкостью найти в интернете. Метод Радикального прощения позволяет проработать чувство вины и найти внутри себя механизмы, которые будут помогать вам избавляться от него каждый раз, когда вы будете его снова испытывать.

● БЫТЬ СОБОЙ

В-третьих, результатом работы над собой должно стать то, что вы научитесь позволять себе быть собой, то есть человеком, который не живет по стереотипам. Признаете за собой право быть уникальным и самостоятельно распоряжаться и своей жизнью, и собственным временем, испытывать те эмоции, которые вы испытываете. То есть основная задача – это найти консенсус с самим собой.

ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

Никто не станет спорить, что зимой кожа требует особого внимания. Ветер и мороз на улице, сухой воздух дома и в офисе не самым лучшим образом отражаются на её состоянии. Кожа начинает шелушиться, стягиваться, зудеть. Могут появиться новые морщинки. Ну а кому это понравится? Тем более, что способов продлить молодость кожи придумано немало.

КРАСОТУ КОЖИ УХОДОМ прищипножии

МАСКИ

Яблочная

Не зря яблоки в сказках называли молодильными. Они обладают отбеливающими и противопигментными свойствами. Насыщают кожу фитокислотами, улучшая ее эластичность и упругость.

Яблоко для маски натереть на мелкой терке и нанести на лицо, избегая области глаз и губ. Через 20 минут маску смыть.



Сметана + куркума

Куркума обладает сильнейшими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Сметана смягчает и отбеливает кожу. Кожа становится более ровной и бархатистой.

1 ст. ложку сметаны смешать с 1 ч. ложкой куркумы. Можно добавить пару капель эфирного масла розы или цитрусовых. Тщательно перемешать и нанести тонким слоем на кожу, избегая область вокруг глаз и губ. Через 20 минут маску смыть.

Ледяные кубики

Хорошее тонизирующее и освежающее средство. Очень выручают, когда нужно быстро привести кожу в тонус. *Можно заморозить в формочках травяные чаи или сделать такое чудо-средство: натереть на мелкой терке очищенный картофель, добавить немного воды, 2–3 ст. ложки зерен граната и 1–2 ч. ложки лимонного сока, измельчить в блендере и заморозить в формочках для льда. Хорошо отбеливает и освежает кожу, немного разглаживая морщины.*

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА

Пигментные пятна – это одни из признаков возраста. Чтобы минимизировать их появление, возьмите за правило не выходить из дома в любое время года (зимой также обязательно!) без защиты от фотостарения, а также на регулярной основе используйте средства против пигментных пятен.

ОЧИЩЕНИЕ

Очищать кожу стоит утром и вечером. Причем мыло в этом деле не лучший помощник, оно очень сушит кожу. Мягкая пенка для умывания справится этим лучше. А время от времени баловать кожу можно умыванием с овсяными хлопьями. Тут сразу и очищение, и питание. Достаточно размочить хлопья в воде, протереть ими лицо и смыть.

После очищения личико можно ополоснуть травяным отваром (например, ромашки или календулы). Затем протереть лицо тоником и нанести крем. Без очищения же эффект даже от самого дорогого крема будет сведен к нулю.

Не забывайте про зону шеи, декольте и рук. Как бы хорошо вы не следили за лицом, эти три зоны выдадут ваш возраст с головой. Поэтому так важно уделять внимание и им.



ЕСЛИ КОЖА ОБВЕТРИЛАСЬ

Поможет отварной картофель. Картофель размять, добавить немного теплого молока и яичный желток. Нанести на кожу лица или рук. Держать минут 15–20. Смыть теплой водой. Нанести питательный крем.



СКРАБИРОВАНИЕ

Поможет выровнять тон лица, избавит от ороговевших частичек кожи. После скрабирования уходовые средства будут лучше проникать в кожу и с лучшим эффектом воздействовать на нее.

Лучше всего делать во время принятия ванны или банных процедур, когда кожа лица распарена. Скраб можно приготовить и самостоятельно: измельченные в кофемолке овсяные хлопья намочить в молоке, йогурте или кефире. Круговыми движениями, очень деликатно нанести на лицо. Смыть теплой водой и ополоснуть травяным настоем.

Зимой мы не так активны как летом. Да что уж там говорить, мы впадаем в «анабиоз»: хочется замедлиться, завернуться в плед и дремать-дремать! Актуальный вопрос – можно ли как-то взбодриться и сохранить энергичность на протяжении всего холодного, пасмурного сезона? Отвечаем – можно! И мы готовы рассказать, как.

ПИТАЕМСЯ ПО ПРАВИЛАМ

На кофе со сдобными булочками далеко не уедешь. Даже если выпечка собственного изготовления и ее аромат так сладко манит, быстрые углеводы не добавят энергии! Витамины и минералы, овощи и фрукты. Винегрет и квашеная капуста, местные яблоки, а также цитрусовые, бананы, орехи, каши, яйца, рыба и птица, кисломолочные продукты должны быть под номером один в списке зимнего меню. А употребление булок с пирожными, конфет, колбас, консервов, салатов с майонезом и т.п. лучше свести к минимуму.



ВДЫХАЕМ АРОМАТЫ БОДРОСТИ

Аромат корицы, но не на булочках, а в аромолампе поднимет настроение, согреет и прогонит меланхолию. Бодрящими свойствами обладают цитрусовые, мята, запах кофе. Причем необязательно это должны быть исключительно аромасла. Корочки цитрусовых можно засушить и добавлять в чай, как и мяту. А запах ели поможет чувствовать себя бодрым и умиротворенным одновременно. Кофейные зерна можно зашить в маленькие подушечки и разложить по квартире.

ДВИГАЕМСЯ БОЛЬШЕ

Энергия появляется в ответ на движение. Согласитесь, сидя на диване, трудно почувствовать себя энергичным. Зато лыжи, йога, пилатес, суставная гимнастика, бассейн и т.д. зарядят на весь день. Даже самые простые прогулки на свежем воздухе способны хорошенько взбодрить. Только не забывайте одеваться по погоде.

ПЬЕМ ЗИМНИЕ НАПИТКИ

Чай с имбирем и лимоном, безалкогольные сбитень и глинтвейн, облепиховый, клюквенный чай согреют зимой, снимут усталость и добавят энергии.



Наталья
Ноябрьская

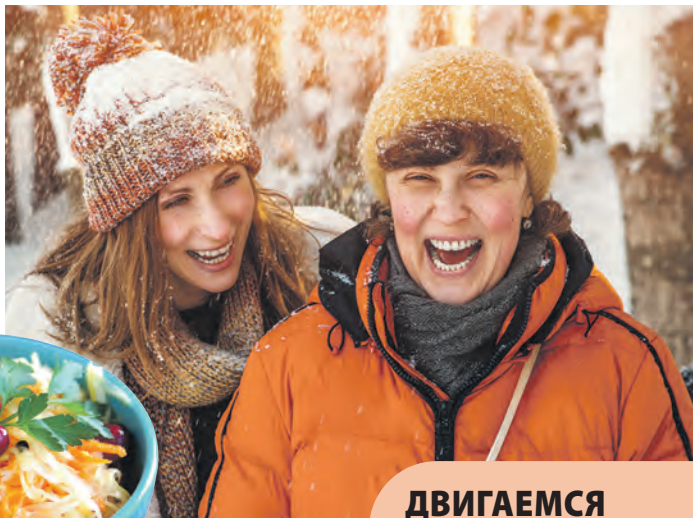
СЛУШАЕМ МУЗЫКУ

Причем любую. Классические произведения, русскую народную, да хоть рок или хип-хоп. Самое главное, чтобы она вам нравилась. Ученые уже давно пришли к выводу, что всего лишь 15 минут любимых мелодий способствуют выработке дофамина и серотонина. А это в свою очередь больше энергии и радости от жизни. Кстати, под любимую музыку можно еще и потанцевать.

ДЫШИМ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Благодаря глубокому и размеренному дыханию больше кислорода поступит в кровь, тем легче будет взбодриться и поднять себя с дивана. При этом важно научиться дышать животом, именно такое дыхание практикуется в бодифлексе. В этом случае в легкие поступит больше воздуха. Кроме того, глубокое дыхание помогает успокоиться и справиться со стрессовой ситуацией.

Как зимой ВЗБОДРИТЬСЯ





ЗАМУЧИЛ гайморит?

ГИМНАСТИКА СИМПТОМЫ ОБЛЕГЧИТ

Кто хоть раз сталкивался в своей жизни с гайморитом, прекрасно представляет себе всю тяжесть симптомов этого неприятного заболевания. Насморк, заложенность носа, головные боли, неприятный запах изо рта и носа. Да, конечно, лечить гайморит стоит под наблюдением ЛОР-врача и согласно его рекомендациям. Но совсем не лишней будет тут и дыхательная гимнастика.

ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- + Позволяют избавиться от болевых ощущений в голове и висках.
- + Помогают умерить заложенность носа.
- + Улучшают работу органов дыхания и сердца.
- + Способствуют снижению воспаления верхнечелюстных пазух носа.
- + Закаляют дыхательные пути, защищая их от переохлаждения и приспособлявая к дыханию на морозе.

МЕТОДИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

- 1 Сядьте на стул или встаньте. Спина ровная, плечи опущены, подбородок параллельно полу. Согните руки с ладонями, как будто вы опираетесь в стену.
 - 2 Сохраняя позу, глубоко вдохните.
 - 3 Выдохните и задержите дыхание на десять секунд.
 - 4 Сделайте небольшой вдох и снова задержите дыхание.
 - 5 Выдохните и снова глубоко вдохните.
- Повторять каждое упражнение следует восемь раз в четыре подхода.
- Заниматься следует 1–2 раза в день не менее трех недель. Идеально, если получается тренироваться на свежем воздухе. Но, конечно, не при сильном морозе и ветре.

ВНИМАНИЕ!

Гимнастика противопоказана при:

- остром синусите;
- частых носовых кровотечениях;
- серьезной лихорадке;
- фронтите – воспалении слизистой оболочки лобной пазухи.

САМОМАССАЖ ПРИ СИНУСИТЕ

К дыхательным упражнениям можно присовокупить и точечный самомассаж. Делать его довольно просто.

- 1 Указательными пальцами выполнить массаж крыльев носа. Движения мягкие, без нажима, гладящие.
- 2 Чуть надавливая, помассировать область между верхней губой и носом.
- 3 Теперь легкими движениями в виде пощипываний помассировать кончик носа, а также уделить внимание наружным уголкам глаз и области между бровями выше переносицы.

Массаж выполнять до пяти раз в день, не более пяти минут за один сеанс.

ВНИМАНИЕ!

Самомассаж при гайморите противопоказан, если:

- у вас гнойная и бактериальная форма синусита;
- поднялась температура до высоких показателей;
- имеются острые инфекционные поражения;
- вы беременны;
- при наличии злокачественных образований;
- имеются очаги воспаления на коже лица.

ДЫШИМ ПО БУТЕЙКО

С ЧЕГО НАЧАТЬ

С измерения частоты дыхания и контрольной паузы, где контрольная пауза – это время от начала вдоха до появления неприятных ощущений и недостатка кислорода. В ходе регулярных занятий частота дыхания должна сокращаться, а контрольная пауза, напротив, значительно увеличиваться. Результаты изменений необходимо фиксировать в специально заведенном для этого блокноте.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

- 1 Сядьте на твердый стул. Спина прямая, плечи опущены, подбородок параллельно полу. Максимально расслабьтесь.
- 2 Расправьте плечи и положите ладони на колени.
- 3 Начните вдох и продолжайте вдыхать на протяжении пяти секунд.
- 4 Теперь выдох – он должен быть равным вдоху и занимать не более пяти секунд.
- 5 Задержите дыхание на те же пять секунд.

Повторите полный круг дыхания десять раз. При правильном выполнении гимнастики длительность упражнений не должна превышать 2,5 минут.

ВНИМАНИЕ!

- Следите, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений мышцы груди не напрягались.
- Если во время выполнения гимнастики вы сбились, повторите весь курс сначала.

Овсянка – одна из самых употребляемых каш в России, по популярности она стоит на третьем месте после риса и гречи. Народная любовь к самой утренней каше небезосновательна, овсянка действительно невероятно полезна как для детей, так и для взрослых.

АНГЛИЧАНКА С РУССКОЙ ДУШОЙ

Больше всего овсянка у нас ассоциируется, конечно же, с Англией. Помните знаменитое «Овсянка, сэръ!»? Эта фраза была придумана специально для кинокартины о Шерлоке, вероятно, с целью придания британского колорита. В Англию овсянка попала в XII веке, обрела популярность и прекрасно вписалась в утренний рацион. Однако современные британцы не завтракают исключительно ею, а вот шотландцы, напротив, с удовольствием едят по утрам несладкую овсяную кашу, сваренную на воде. В Россию овес попал раньше, чем в Англию, в VII веке, из него готовили толокно – муку, получаемую путем толчения (а не размалывания). В отличие от смолотой муки, толокно отличалось лучшим вкусом и большей питательной ценностью, поскольку в ней сохранялись все фракции зерна, его можно было употреблять в пищу даже без дополнительной тепловой обработки. Овсяным толокном, разведенном в теплое молоко, очень часто кормили детей.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Овсянка почти не имеет противопоказаний, тем не менее, ее не рекомендуется употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также людям с аллергией на глютен.

КАША КАШЕ РОЗНЬ

Овсяную кашу в основном готовят из овсяных хлопьев, которые в фабричных условиях изготавливают из овсяного зерна путем расплющивания и частичной обработки паром. Овсяные хлопья различаются помолом. Чем мельче помол, тем хлопья быстрее готовятся, вплоть до того, что некоторые достаточно просто залить кипятком и дать настояться несколько минут (быстро завариваемые хлопья).

ОВСЯНАЯ КАША –

1 Высокопитательный продукт. Калорийность овса 303 ккал, а овсяных хлопьев «Геркулес» – 352 ккал.

2 Источник сложных углеводов и клетчатки, которые помогают пищеварению, улучшают перистальтику и препятствуют быстрому всасыванию глюкозы в кровь.

3 При варке овсянки образуется полезная слизь, она обволакивает слизистую ЖКТ, защищая ее при гастритах и заболеваниях желудка.

4 Снижает риски развития атеросклероза, инсульта, инфаркта. Бета-глюканы, содержащиеся в овсянке, снижают уровень холестерина в крови.

10
ПРИЧИН ЕСТЬ
НА ЗАВТРАК
ОВСЯНКУ

5 Обладает желчегонным действием, препятствует образованию камней в желчном пузыре.



НА СКОРУЮ РУКУ

Чтобы приготовить вкусный, полезный и быстрый завтрак, понадобится: пол-литровая стеклянная банка с крышкой, 2–3 ст. ложки овсяных хлопьев, 100 мл натурального йогурта, 100 мл молока, фрукты или ягоды по вкусу (около 50–100 г). В банку сложить все ингредиенты, закрыть крышкой, встряхнуть, чтобы все ингредиенты перемешались. Такую овсянку можно приготовить вечером, поставить банку в холодильник на ночь, а утром достать, дать немного согреться при комнатной температуре и... наслаждаться. Можно немного разогреть овсянку в микроволновке (не забыв снять крышку) или употреблять в холодном виде. Такой завтрак можно взять с собой на работу.



ЗДОРОВЬЕ НАШЕ!



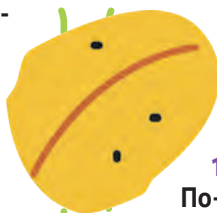
6 Богата марганцем, полезным для половых желез, а также помогающим кальцию встраиваться в костную ткань.

7 Содержит много фосфора, незаменимого для костей, а также помогающего бороться с депрессией, слабостью и утомляемостью.

8 Источник магния, витаминов группы В и холина, которые укрепляют нервную систему и память, увеличивают концентрацию внимания, повышают работоспособность.

9 Содержит триптофан, из которого синтезируется «гормон радости» серотонин.

10 Полиненасыщенные жиры и аминокислоты, содержащиеся в овсянке, помогают бороться с бактериями и вирусами.



ЧТО ПРЕДПОЧЕСТЬ

Время приготовления классических овсяных хлопьев составляет от 8 до 20 минут. Готовя их, мы сами определяем количество сахара, соли и других ингредиентов для вкуса и пользы (ягоды, сухофрукты, сливки, сливочное масло). В кашах быстрого приготовления все уже заранее добавлено, достаточно их просто залить горячей водой или молоком. Решая, какую кашу выбрать, долгую или быструю, важно помнить, что, чем каша быстрее готовится, тем она быстрее и усваивается, а потому с точки зрения здорового питания овсянка долгой варки полезнее и здоровее готовых каш быстрого приготовления.

СЕКРЕТ КОРОЛЕВСКОЙ ОВСЯНОЙ КАШИ

Знаменитый русский кулинар В. Похлёбкин советовал обращаться с цельным, недробленным овсяным зерном, как с рисом, и готовить крутую, рассыпчатую овсяную (а также овсяно-рисовую) кашу, заправив ее маслом и жареным луком. Такая каша, как он утверждал, особенно придется по вкусу мужчинам. Он же раскрыл секрет приготовления овсяной каши для детей. Чтобы она получилась наиболее нежной и вкусной, нужно предварительно разварить геркулес в мягкой воде, затем пропустить кашу через дуршлаг или протереть через сито (чтобы задержать овсяную ость, шелуху). Потом нужно долить в овсянку молока, проварить и довести до вкуса небольшим добавлением сахара, сливок, порошком из высушенной лимонной или апельсиновой цедры, ароматизировать анисом, бадьяном или корицей.

Елена Васина

ХОЗЯЙКИНЫ ХИТРОСТИ

«ПРИДУМКИ» ИЗ ГЕРКУЛЕСА

Маска

Овсянка благотворно влияет на весь наш организм, в том числе и на кожу. Увлажняет, смягчает, делает кожу бархатистой. Увлажняющая маска для сухой кожи лица: 1 ст. ложка молотой овсянки, 1 яичный белок, 1 ч. ложка меда, 5 капель миндального или персикового косметического масла. Тщательно перемешать, нанести на кожу в несколько приемов. Через 15 минут снять маску, размягчив ее теплым компрессом. Умыть лицо прохладной водой.



Мыло

Овсяные хлопья могут стать прекрасным ингредиентом мыла, приготовленного в домашних условиях. Достаточно добавить немного хлопьев в базовый раствор для мыла, залить в формочки и дать застыть.



Запах, прощай!

Овсянка является натуральным поглотителем запахов, поэтому, если в холодильнике или кухонном шкафу появился неприятный запах, можно поставить туда насыпанные в чашку овсяные хлопья и оставить на некоторое время, неприятный запах вскоре нейтрализуется.





*Я люблю тех, кто может
улыбаться в беде.*

Леонардо да Винчи

Из магазина я вышла расстроенная и в плохом настроении. Хотя, по совести, настроение у меня и до похода в магазин было не феричное. Как раз-таки хотелось побаловать себя, порадовать, купив что-нибудь легкомысленно-ненужное, но приятно-девчачье.

НЕ РАССКАЗЫВАТЬ ЖЕ...

– Добрый день! – улыбнулась я вышедшей из-за шторы подсобного помещения продавщице.

Женщина вплыла в зал с ровной спиной и горделиво вздернутым подбородком. Красивая и ухоженная, вкусно пахнущая и с безупречным маникюром.

«Это я точно по адресу зашла», – обрадовалась я, сразу решив, что хочу что-то такое же вкусно пахнущее и шелковый шейный платок. Но только я раскрыла рот, чтобы озвучить свое желание, как наткнулась на оценивающе-неодобрительный взгляд дамы.

– У нас здесь премиум-сегмент, – сообщила она металлическим тоном, смерив меня холодным взглядом, особо задержавшись на оторванной пуговице на моем забрызганном грязью пальто.

Весь мой восторг как ветром сдуло. Развернувшись на каблуках, я вышла из магазина и потопала вдоль сияющих витрин в сторону метро. Ну не объяснять же, честное слово, радеющей за свой «премиум» продавщице, что и пуговицу потеряла, и пальто запачкала я, когда оказывала первую помощь сбитому на переходе несущей-

ся на красный свет машиной подростку. Что я отпахала две смены подряд без сна и отдыха в травматологии. Что у меня подводит живот от голода, потому что все эти две смены я не могла есть, мучаясь от токсикоза. Что дома меня никто не ждет, потому что муж два дня назад собрал чемодан и ушел, хлопнув дверью, к «легкой и беспроблемной Кате», и что эта самая Катя была моей подругой.

Ну что ж, случай в магазине просто завершил череду неприятностей последних дней. Хочется верить, что завершил. Я ехала домой в метро и клевала носом. Спать-спать, завтра точно должно случиться что-то хорошее. Не может быть, чтобы все время было плохо.

ТЫ ТОЛЬКО НЕ ПЕРЕЖИВАЙ

– Надюша, ты только не переживай, – разбудила меня телефонным звонком рано утром сестра.

Вдвоём

– Вера, что случилось? – я тут же вскочила с кровати, почуяв неладное.

– Мама в больнице. Сердце. Но самое страшное уже позади. Я не звонила тебе раньше, не хотела заранее тревожить. Она выкарабкается.

– Вера, что значит выкарабкается? – сердце у меня сжалось от страха. – Она в реанимации? Что с ней?

– Уже нет. Сегодня перевели в общую палату. Теперь только лечение и реабилитация.

– Ее надо в Москву, – тут же решила я. – Я возьму пару отгулов, приеду, заберу маму к себе.

Это я, конечно, погорячилась. Никто маму со мной в Москву не отпустил после инфаркта. Ей требовался покой и уход, а никак не многочасовой переезд до столицы. Но я все равно была рада, что вырвалась.

– Доченька, как ты? Я так соскучилась, – обрадовалась мне мама, когда я прямо с поезда понеслась в больницу и влетела к ней в палату с авоськой апельсинов, бананов и другой полезной всякой всячины.

– Ты похудела, – присела я к маме на краешек кровати, – бледная.

– Ничего, доченька, ничего. Скоро весна, солнышко, огород...

– Какой огород? – не дала я маме закончить. – Никакого огорода. Тебе отдыхать надо, сил набираться. Мы с Верой тебе путевку в санаторий купим. В Кисловодск куда-нибудь или куда сама захочешь.

– Ну, поглядим, – не стала спорить мама. – Лучше расскажи, как ты, как Игорек твой? Все у вас ладно?

– Все хорошо, мама, – сглотнула я ком в горле, стараясь не пустить слезу. – Все как у всех.

– Ну вот и славно, – мама тепло улыбнулась мне и погладила по руке, – я так рада, что у тебя все устроилось.

Есть только два способа прожить свою жизнь. Первый – так, будто никаких чудес не бывает. Второй – так, будто все на свете является чудом.

Альберт Эйнштейн

верить веселее

ВОТ УЖ УДИВИЛ!

– Надя, какими судьбами? – за столик больничного кафетерия, где я без особого удовольствия цедила жидкий, неароматный кофе, пытаюсь хоть немного взбодриться, подсел улыбочивый дядька в белом халате и стетоскопом на шее.

Мне не хотелось никого видеть. Груз всего пережитого за последние дни давил на плечи неподъемной скалой. Да еще эта ложь маме про то, что у нас с мужем все хорошо. Ну вот не до сопливых встреч мне сейчас, не до разговоров.

– Димка? – я все-таки, как оказалось, еще способна была удивляться и радоваться. – Димка! А мы все думали, куда ты пропал после школы. Уехал, и концов не найти. А ты врач. Ничего себе! Дим, я думала, ты на исторический куда-нибудь поступишь, не знаю. Даже писателем тебя видела. Вот уж удивил!

– Писателем, – рассмеялся бывший одноклассник. – Ну а что, не все еще потеряно. Может, и напишу еще свои «Записки юного врача».

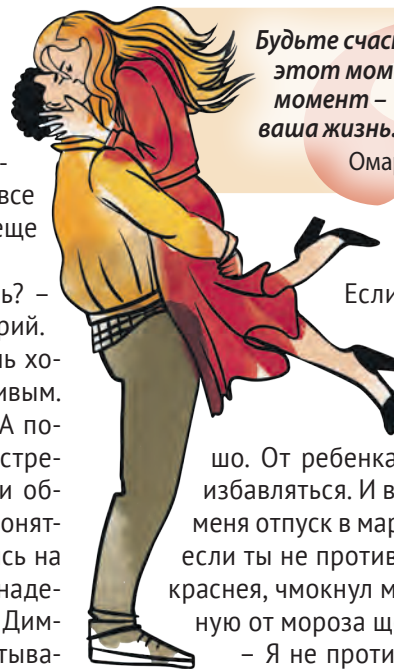
– Ты-то как? Где? Почему здесь? – мужчина обвел взглядом кафетерий.

Димка когда-то был моим очень хорошим другом. Чутким и заботливым. Димке хотелось рассказать все. А потому, договорившись вечером встретиться уже в нормальном кафе и обменявшись парой только нам понятных шуток, мы разошлись, надеясь на нескучный вечер. Ну, я так точно надеялась. И вечер удался. Жилетка у Димки оказалась с повышенной впитываемостью и выдержала все мои слезы. А чувство юмора друга заметно подросло и возмужало, как, собственно, и сам Димка. А потому нескучность и хорошее настроение он мне обеспечил с лихвой.

– За мамой твоей присмотрю, – обещал мне Дима, провозжая меня в Мо-

Будьте счастливы в этот момент. Этот момент – и есть ваша жизнь.

Омар Хайям



скову через два дня. – Если что, сразу сообщу. Но я уверен, что все будет хорошо. От ребенка и не думай избавляться. И вот еще что. У меня отпуск в марте, я приеду, если ты не против. – И Димка, краснея, чмокнул меня в холодную от мороза щеку.

– Я не против, – улыбнулась я, – буду только рада.

И, запрыгнув в вагон поезда, прихватила с собой надежды на светлое завтра и веру в лучшие дни. Ну они ведь точно должны настать. Я в это верю. И Димка верит. А вдвоем верить уже веселее.

Надежда



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

МОЛОДОСТЬ, ОНА В ДУШЕ

Шестьдесят два года мне было, когда я остались одна, без мужа. Пока рядом был, купал меня в заботе да ласке, я все себя молодой мнила. Щеки румянила, губки красила, каблочки, юбочки. Но вот захворал мой любимый, сгорел за полгода от рака. А вместе с ним и молодость моя. Осталась одна, навалились заботы, а вместе с ними болячки, тоска. Дети-то, конечно, к себе звали, приезжали часто. Но у них свои семьи, свои заботы. Зачем им мать престарелая? Обуза, одно слово. Не поехала, словом. Да и дом оставлять не хотела. Всю жизнь с мужем тут прожили, ну как эти родные стены осиротить? Уж будем вместе век доживать.

Решила так, да взялась осваивать то, что раньше через мужнины руки проходило. Да только где мне... Все посыпалось – и электрика, и крыша, и деревья в саду чахнуть стали. Ну что ты будешь делать? Расплакалась даже как-то. Присела на лавку в саду, которую муж сделал, да слезу пустила.

Заприметил меня сосед, что в своем саду возился – яблони обрезал. Стал спрашивать, что, да почему. Я ему и про забор, и про сад, и про розетку коротнувшую все и рассказала. Сергей Николаевич как-то очень быстро меня под опеку взял. Понял, что дама я к жизни неприспособленная. Он в поселке житель новый. Дом-то по соседству со мной уже после смерти Васеньки моего купил. Все подновлял, подправлял, а заодно и мне помогал. И долго он так ко мне ходил с пассатижами да отвертками, года два. Я его вкусным борщом да пирогами кормила, уж по кухне-то я первый спец. А через два года, аккурат в мой день рождения Сергей сделал мне предложение. Я растерялась поначалу, но меня дети мои поддержали, благословили. Да и его дочки ко мне ласковы были, обходительны.

С Сергеем мы вместе уже четыре года. Живем душа в душу. Все-то у него в руках горит, спорится. А я по дому, по кухне. И щечки снова румяно, и юбочки... Молодость-то она в душе. Вот оно как.

Екатерина, г. Нижний Новгород



К кактусам невозможно быть равнодушными. Кто-то их недолюбливает за острые колючки и отсутствие листвы, а кто-то настолько обожает их оригинальный вид, что становится настоящим коллекционером. Этим «ершистым» неженкам и правда есть за что любить. А правильный уход обеспечит кактусам долгожительство и прелестный внешний вид.



● *Считается, что созерцание кактусов умиротворяет и оберегает от гнева и других негативных эмоций.*

Кактусы – КОЛЮЧИЕ, НО ТАКИЕ ЛЮБИМЫЕ

КСТАТИ

- *В пищу обычно употребляют такие виды кактусов, как опунция, питахайя и селеницерус. Из них готовят салаты, добавляют к мясу и даже варят супы.*
- *Препараты на основе кактусов применяются в комплексной терапии сахарного диабета, заболеваниях легких и бронхов, при алопеции и при наличии кожных проблем.*

МАСКА ОТ МОРЩИН ИЗ ОПУНЦИИ

Взять несколько «лопаточек» опунции, аккуратно отделить мякоть, размять деревянной лопаткой и нанести на кожу лица на 30 минут. Смыть теплой водой.

Внимание! У опунции помимо толстых колючек есть еще и маленькие полупрозрачные иголки, вызывающие воспаления кожи. Работайте в толстых резиновых перчатках, которые сложно проколоть.



СВЕТ

Кактусы довольно неприхотливые растения и не требуют каких-то особых условий. Так, эти колючие обитатели подоконников будут благодарны за большое количество рассеянного света. А вот прямые солнечные лучи могут обжечь нежную кожу.

ПОЛИВ

Что касается полива, то здесь не нужно создавать пустынных условий. Без полноценной влаги кактусы не смогут нормально расти и развиваться. Летом поливать регулярно по мере просыхания верхнего слоя. Но и не переувлажнять. Переизбыток влаги кактусы гораздо хуже переносят, чем его недостаток. В зимнее время полив уменьшают (до 1 раза в месяц), особенно при прохладном содержании. А вот излишнюю влажность в воздухе кактусы не любят, и поэтому нет необходимости опрыскивать воздух вокруг них из пульверизатора. Единственное, что можно – время от времени смахнуть аккуратно кисточкой пыль или протереть влажной ватной палочкой.

ПОЧВА

Кактусам крайне важно качество почвы. Она не должна быть сильно питательной, но и не сплошной песок. В идеале лучше купить готовый грунт специально для кактусов. А также регулярно раз в две недели в весенне-летний период вносить специальные удобрения для кактусов.

Кстати, не все знают, что кактусы цветут. Причем цветы у них могут быть разными – от огромных цветов-граммофончиков до миниатюрных. И в наших домашних условиях цветут они очень охотно. Самое главное – придерживаться правильного ухода.

ТЕМПЕРАТУРА

Кактусы любят свежий воздух и прекрасно чувствуют себя на балконе в летнее время (без сильных дневных и ночных температурных перепадов). Зима же – время отдыха, и в идеале растениям необходимо более прохладное содержание, нежели летом – около 10–15 градусов.

ПОЛЬЗА КОЛЮЧИХ «ПИТОМЦЕВ»

Самыми полезными из всего многообразия (а в мире насчитывается до 1200 видов кактусов) считаются кактусы с длинными иголками. Они часто используются в медицине благодаря своим бактерицидным свойствам. Кроме того, кактусы содержат в своем составе много витаминов и минералов. По этой причине их активно применяют в качестве добавок в различные медицинские препараты. Из кактусов также получают мыло, дезодоранты и т. д.

А вот их защита от электромагнитного излучения возле компьютеров научно не доказана. Активно расти и развиваться возле компьютера кактус будет только в случае, если тот находится рядом с окном, а не стоит в глубине комнаты.

Наталья Ноябрьская

Систему флай-леди придумала американская домохозяйка Марла Силли. Она нашла необычный подход к вопросу наведения чистоты и порядка в доме. Домохозяйки многих стран мира оценили эффективность системы флай-леди, попробовав однажды воплотить в жизнь её основные принципы. Так, система позволяет рационально организовать время, потраченное на домашнюю уборку, и подходит практически всем хозяйкам.



КТО ТАКАЯ ФЛАЙ-ЛЕДИ, и как ею стать?

САМООРГАНИЗАЦИЯ

А попросту – внешний вид хозяйки. Как правило, домашняя одежда (чаще халат и тапочки) расслабляет и не позволяет держать себя в тонусе. Может возникнуть желание прилечь или расслабиться, сняв тапочки. Марла Силли предлагает одеться в удобную и красивую одежду, а также обуть легкую обувь, но обязательно на шнуровке, чтобы не возникало желания скинуть ее при первой же возможности.

ОСТРОВОК ПОРЯДКА

Марла предлагает взять за «отправную точку» раковину на кухне. В любую минуту, вне зависимости от обстоятельств, она должна блестеть и сиять. Так, начав с раковины, постепенно в порядок будут приводиться все остальные зоны в квартире.

ПРАВИЛО 15 МИНУТ

Суть его в том, чтобы в день на уборку тратить не более 15 минут. Заводим таймер и трудимся в течение обозначенного времени в определенной зоне квартиры. По истечении 15 минут дела заканчиваем, на каком бы этапе они ни были.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ «РУТИН»

«Рутин» – небольшие обязательные дела. Примером «рутин» может служить подготовка одежды на следующий день, мытье обуви после возвращения с улицы.

РАСХЛАМЛЕНИЕ

Нужно выработать привычку периодически избавляться от 27 вещей, которыми вы долго не пользуетесь. Для определения необходимости той или иной вещи Марла Силли предлагает убрать ее на полгода. Если за данный период вы даже не вспомнили про эту «очень нужную вещь», то безжалостно от нее избавляйтесь. Кстати, для избавления от вещи необязательно ее выбрасывать. Можно ее отдать, подарить или обменять на более нужную для вас.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТАРОГО...

...перед покупкой нового. Сначала освободите место для новой вещи, избавившись от старой, а только потом приобретайте новую. То же самое касается и продуктов: сначала дождитесь, пока ваша баночка, например, с крупой, опустеет, а только потом покупайте новую упаковку.

ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

«Горячими точками» основательница системы называет те места, в которых чаще других скапливаются нужные и не очень мелочи, перемешиваясь между собой и тем самым создавая эффект захламления. Для создания более упорядоченного пространства можно воспользоваться органайзерами, коробками или корзинами.

ДЕЛЕНИЕ КВАРТИРЫ НА ЗОНЫ

В данном пункте речь идет об уборке в одной зоне в течение 15 минут. После завершения наведения порядка в одной зоне, постепенно наводим порядок в остальных зонах.

ЭКСПРЕСС-УБОРКА

Это поддержание чистоты и порядка после окончания каких-то дел: протирание поверхности, складывание вещей по местам. Экспресс-уборка помогает избавиться от отмыывания застарелых пятен, очищения сложных загрязнений.

Система флай-леди только с первого взгляда может показаться сложным делом. Попробуйте, и, возможно, вам придется по нраву эта система. Желаем удачи!

Екатерина Счастливая

«Все, имеющие твёрдую надежду на Бога, возводятся к Нему и просвещаются сиянием вечного света», – так напутствовал нас по жизни преподобный Серафим Саровский

О любви к Богу

МОЖНО ЛИ РАЗДАВАТЬ СВЯТУЮ ВОДУ СОСЕДЯМ

? *Моя соседка на Крещение не смогла набрать святой воды, у нее больные ноги. Могу я отдать ей часть той воды, что набрала сама? Можно ли брать воду для друзей, которые не смогли набрать воды на Крещение?*

Лида, г. Воскресенск

Да, можно. Если вы поделитесь святой водой – это будет хорошее, доброе дело.

КАК ПОМОЧЬ ДЕЛУ

? *Задумали с подружкой новое дело совместно начать. Вместе помолились, чтобы дело устроилось наилучшим образом. А еще я съездила в паломническую поездку, поставила там самые большие свечи, заказала молитву в монастыре – а дело не пошло... Что я делала не так?*

*Антонина Зайцева,
Владимирская область*

Святитель Григорий Нисский писал, надо желать, «чтобы дела твои устраивались не как тебе представляется, но как угодно Богу». А Святитель Феофан Затворник считал, что, молясь, надо не предрешать того, что определит Господь. «Надо ждать желаемого», – писал святитель, – «с полною покорностью принять от Господа, что благо-

удно Ему будет послать вам. Недостаток такой покорности покривляет молитву и лишает ее силы: ибо без нее молитва будет иметь такой смысл: хочешь не хочешь, Господи, подай».

Очень важно отношение к Богу, когда мы к Нему обращаемся. У некоторых людей Бог имеет сугубо утилитарное значение. Но Бог – это не банк, где можно легко взять денег, не волшебная палочка, по мановению которой устраиваются судьбы и обстоятельства. Бог – это не тот, кто нам нужен для того, чтобы наладить нашу земную жизнь. Бог – это наш Отец Небесный, который во множество раз мудрее нас (Он понимает лучше, что и когда нам подать, а что не подавать), который любит нас как никто другой и который подает такие дары, которые достойны Бога (Бога нельзя просить о мелочном, суетном).

ЧЕМ ПОКРЫВАТЬ ВОЛОСЫ В ХРАМЕ

? *Я в шапке хожу постоянно – не идут мне платки, я их и не покупаю. Имеет ли значение, что надето на голову женщины в церкви? Это должен быть обязательно платок или можно в шапке все-таки?*

Елена Алексеевна, г. Коломна

Апостол Павел заповедовал, что замужняя женщина должна молиться с

покрытой головой. Можно для этого использовать косынку, платок, шарф, женскую шляпу, берет или любой другой женский головной убор. Непокрытая голова может быть у молящейся девушки, но есть благочестивый обычай, что девочки с малолетства, находясь на богослужении в храме, покрывают голову.

СКОЛЬКО ЗАКАЗЫВАТЬ СОРОКОУСТОВ

? *Мама сильно больна. Я решила заказать сорокоуст о здравии мамы в той церкви, в которой она любит бывать, а по дороге домой заглянула еще в один храм и заказала сорокоуст там. А бабушка сказала, что можно только в одной, а потом только через 40 дней в другой. Не навредила ли я маме?*

Капитолина Ивановна, г. Москва

Заказанный сорокоуст предполагает, что в течении сорока дней о вашей маме в этом храме (там, где вы заказали сорокоуст) будет возноситься молитва. А количество храмов, где хотите заказать сорокоуст, может быть любым.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО «АМИНЬ»

? *Я заметила, что практически все молитвы заканчиваются словом «аминь». С чем это связано? Что означает это слово?*

Вероника, Тверская область

Слово «аминь» в переводе с древнееврейского – «да будет так». Аминь – самое распространенное слово в богослужении Православной церкви. Оно перешло практически неизменным во все переводы Библии и в еврейском языке этимологически связано со словами «постоянный», «надежный», «твердый». В Ветхом Завете слово «аминь» применялось для одобрения зачитанного Закона (Втор. 27:15–26). В текстах Нового Завета – это знак подтверждения и согласия в конце славословия (Рим. 1:25; 11:36). «И Ангелу Лаодикийской церкви напиши: так говорит Аминь, свидетель верный и истинный, начало создания Божия», – напишет в Откровениях святой апостол Иоанн Богослов.

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

БЕСЦЕННЫЕ СОВЕТЫ АВИЦЕННЫ

Великий учёный, философ и врач средневековья Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина, он же Авиценна, живший с 980 по 1037 год на Востоке, покорил 29 научных отраслей, написал множество выдающихся трактатов и книг, освоил технические знания и поэзию, с юных лет врачевал визирей, при этом не обделяя заботой и бедняков.



ПЕЧАТЬ ГЕНИАЛЬНОСТИ

Она была видна на Авиценне с юных лет: пыллив, любознателен, способен к постижению наук, самостоятельно изучал труды Аристотеля и учился у известнейшего ученого своего времени, Патоли. Как говорил о себе сам Авиценна, «я был лучшим из задающих вопросы». Ему легко давались многие науки, чудесным образом «открывались» премудрости медицины, которую он считал «нетрудной» для себя наукой и, будучи талантливым, востребованным и известнейшим врачом-терапевтом, он всех всегда лечил абсолютно бесплатно.

НОВАТОР СВОЕГО ВРЕМЕНИ

Один из самых важных трудов Авиценны «Канон врачебной науки» стал наиболее значимым из множества научных трудов в истории медицины и приобрел мировую известность. Лекарши по всему миру пользовались этой научной работой как ос-

новной хрестоматией для врачей на протяжении 600 лет. Обладая развитой эрудицией и дальновидностью, Ибн Сина описал правила поддержания здорового самочувствия, актуальные и по сей день.

1 Авиценна считал, что поддержание физической активности избавляет человека от нужды в лекарственном лечении многих недугов, а леность и праздность, напротив, порождают слабость организма и влекут за собой негативные последствия для здоровья.

2 Вторым правилом здоровой жизни великий лекарь считал своевременное, а главное – умеренное питание. Он утверждал, что не стоит наполнять желудок пищей доверху, равно как и растягивать прием пищи на долгое время, ибо злоупотребление едой ведет к бессоннице и слабости. «Умерен

будь в еде – вот заповедь одна, вторая заповедь – поменьше пей вина», – завещал персидский врач.

3 Третий постулат здорового человека по Авиценне – воздержание от пьянства и кутежа. Еще в XI веке он предположил, что чрезмерное употребление алкоголя способно привести к внезапной смерти от проблем, связанных с мозгом, то есть, как нам сейчас известно, от инсульта.

4 Много великий перс говорил и о качестве сна. Так, по его утверждению, сон должен быть умеренным, как и пища. Если он долог, то «тупит разум и ослабляет тело человеческое». Важным является и положение тела во сне: голова должна лежать выше ног; здоровый сон начинается на правом боку и переходит на левый; сон на животе способствует улучшению пищеварения, а сон на спине – есть признак слабости и нездоровья.

5 Авиценна был убежден в том, что здоровым должно быть не только наше тело, но и наш дом. При выборе места проживания, по мнению ученого мужа, стоит обратить внимание на здоровье местного населения, качество воды и почвы. Кроме того, дом должен хорошо освещаться и регулярно проветриваться.

6 Немаловажную роль в здоровье Авиценна отводил психическому состоянию, то есть здоровью природы и, если угодно, души. «Укрепляя разум свой, вы укрепляете каркас, на котором зиждется броня вашего тела».

Суммируя эти факторы сохранения здоровья и prolongation жизни, оставленные нам в наследство Авиценной, легко сделать вывод, что, хотя на здоровье и влияет множество нюансов, но в первую очередь оно зависит от нашей сознательности и усердия.

Влад Гаврилов

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Многие свои научные работы Авиценна создавал в виде поэм и стихов. Известные его произведения «Трактат о любви» и «Трактат о птицах» написаны в форме четверостиший. Так, например, он очень поэтично описывал тщетность своих знаний перед конечностью человеческой жизни:

*От праха черного и до небесных тел
Я тайны разгадал мудрейших слов и дел.
Коварство я избег, распутал все узлы,
Лишь узел смерти я распутать не сумел.*





Отгремели новогодние гулянья, но впереди ещё много праздников. И все они наверняка будут сопровождаться торжественно накрытым столом с салатами. И как ни крути, придется использовать майонез – главный ингредиент праздничной кухни, который к тому же облегчает жизнь хозяйкам и в повседневной готовке. Но, учитывая, что имидж этого соуса в последнее время изрядно пострадал в свете правильного питания, давайте разбираться – так ли уж страшен майонез и чем его можно заменить без ущерба вкусу?

МАЙОНЕЗ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

ЗА ЧТО ЕГО НЕ ЛЮБЯТ ВРАЧИ

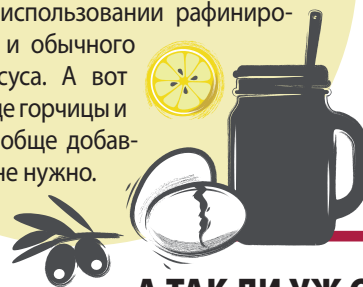
Жирность классического майонеза составляет как минимум 50%, и это первый его недостаток по мнению диетологов и врачей-гастроэнтерологов. Сюда же отнесем и вредный холестерин, которого в 100 г майонеза содержится почти 40 мг (при суточной норме 300 мг для здорового человека и 150 мг при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и ЖКТ).

Второй недостаток – обилие кислоты в составе, которая раздражает пищевод и желудок и может спровоцировать обострение заболеваний ЖКТ. Так, при гастрите с повышенной кислотностью и любых заболеваниях ЖКТ в стадии ремиссии употребление майонеза категорически запрещено, поскольку даже в минимальных количествах может вызвать обострение.

Третьим серьезным недостатком является высокая калорийность соуса – до 650 кКал на 100 г или до 130 кКал на одну столовую ложку!

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Использование оливкового, кукурузного масла или масла из виноградных косточек, яблочного или винного уксуса, лимонного сока и специй способны кардинально менять вкус конечного продукта. Самый нейтральный соус получится при использовании рафинированного масла и обычного столового уксуса. А вот специи вроде горчицы и перца вообще добавлять не нужно.



С ЧЕМ ИМЕЕМ ДЕЛО

Майонез – всем известный соус для холодных блюд, в основном использующийся для заправки салатов. Он представляет собой эмульсию из растительного масла и яичных продуктов. В состав традиционного майонеза входят:

- оливковое или рафинированное подсолнечное масло (68–70%);
- яичные желтки (10%);
- сухая горчица (5–8%);
- сахарный песок (2–4%);
- уксус 6%-ный или лимонная кислота (10–12%);
- черный перец и другие специи (1–2%).

А ТАК ЛИ УЖ ОН ВРЕДЕН?

Если мы говорим о домашнем майонезе, то при соблюдении ряда условий соус окажется вовсе не таким уж страшным и вредным. Судите сами:

- желтки являются источником лецитина, полезного для мозга и нервной системы, и холина, нормализующего жировой обмен;
- качественное растительное масло содержит полиненасыщенные жирные кислоты, участвующие в обмене веществ и обеспечивающие здоровье на клеточном уровне;
- горчица богата эфирными маслами и полезными микроэлементами, такими как цинк и калий;
- сок лимона или яблочный уксус содержит богатую палитру витаминов и микроэлементов.

Как видите, в этом соусе нет ничего ужасного, напротив, его составляющие сами по себе довольно питательны и полезны. Главное – это знать меру при употреблении продукта и не хранить его долго.

Варианты майонезных соусов при разных заболеваниях

Гастрит с повышенной кислотностью → Соус на основе сметаны или йогурта, без специй и кислот

Гастрит с пониженной кислотностью → Домашний майонез на основе йогурта или сметаны, растительного масла и желтков, без специй и кислот

Повышенный холестерин → Домашний майонез без яичного желтка в количестве не более 1 ст. ложки в день

Вегетарианство, соблюдение поста → Соус на основе белой фасоли, сои

ПРАВИЛЬНЫЙ СОУС – отменный вкус



Заправка для салата или приправа к основному блюду – это очень важная составляющая домашней кулинарии. С помощью соусов можно превратить самое простое блюдо в шедевр или хотя бы сделать более аппетитной диетическую пищу. Наши дорогие читатели точно знают, как сделать правильный майонез и его разновидности и щедро делятся с нами рецептами блюд с использованием фирменных соусов.

✉ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ МАЙОНЕЗ

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 банка консервированной белой фасоли
- 150 мл воды
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 4 ст. ложки рафинированного подсолнечного масла
- 1 ч. ложка сухой горчицы
- соль по вкусу

Слить жидкость из банки, фасоль промыть под проточной водой. Соединить все ингредиенты в чаше блендера и взбить до гладкости. Досолить по вкусу, также можно добавить еще немного лимонного сока. Перемешать, можно заправлять салат. Такой соус можно хранить до 2 суток в холодильнике.

Елена Гладкова, г. Наро-Фоминск

Энерг. ценность на 100 г – 380 ккал

✉ КЛАССИЧЕСКИЙ ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Ингредиенты на 4 порции:

- 100 мл рафинированного растительного масла
- 1 желток
- 1 ст. ложка 6%-ного уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки сухой горчицы
- 0,5 ч. ложки молотого черного перца
- 1 ч. ложка теплой воды
- соль по вкусу

Вылить желток в эмалированную посуду, посолить по вкусу (пару щепоток) и добавить сахар. Взбивать блендером на низкой скорости, чтобы сахар и соль растворились. Затем очень медленно, тоненькой струйкой, вливать растительное масло, продолжая взбивать. Когда ингредиенты соединятся и получится однородная эмульсия, добавить уксус, горчицу и черный перец. Перемешать и, если соус получился слишком густым, добавить чайную ложку слегка теплой воды.

Ольга Разумовская, г. Нижний Новгород

Энерг. ценность на 100 г – 570 ккал

✉ СОУС ИЗ СМЕТАНЫ ДЛЯ САЛАТОВ

Ингредиенты на 8 порций:

- 3 вареных яичных желтка
- 300 г 20%-ной сметаны
- 1 ст. ложка сухой горчицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка сахара
- 1–2 щепотки соли
- щепотка куркумы

Желтки тщательно растереть с горчицей до однородности. Вмешать сметану и тщательно перемешать. Добавить сахар и соль, выдавить чеснок, а также положить куркуму, чтобы соус получился нежного желтоватого цвета. Размешать и можно использовать – например, он отлично подойдет для заправки любых овощных салатов, к картофелю, рыбным блюдам.

Наталья Панкова, г. Тверь

Энерг. ценность на 100 г – 210 ккал

✉ 3 БЫСТРЫХ САЛАТА

1 Свекла + огурцы

Ингредиенты на 4 порции:

- 5 шт. отварной свеклы
- 5 шт. соленых огурцов
- 1 репчатый лук
- 3–4 ст. ложки домашнего майонеза

Свеклу и огурцы нарезать соломкой, лук – полукольцами. Добавить к майонезу 2 ст. ложки огуречного рассола, перемешать и заправить салат. Подавать с отварной картошечкой.



2 Квашеная капуста + лук

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г квашеной капусты
- 1 репчатый лук
- 100 г зеленого лука
- небольшой пучок петрушки
- 2 ст. ложки яблочного джема
- 2 ст. ложки домашнего майонеза

Капусту отжать и нарезать помельче. Зеленый лук и петрушку нашинковать, а репчатый лук порубить тонкими полукольцами. Соединить яблочный джем с майонезом и заправить салат.



3 Кабачки + редька

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г маринованных кабачков или патиссонов
- 1 крупная зеленая редька
- 2 морковки
- 1 ч. ложка жидкого меда
- 3 ст. ложки домашнего майонеза

Редьку и морковь натереть на крупной терке. Кабачки нарезать тонкой соломкой или дольками. Добавить мед в майонез, перемешать и заправить салат.



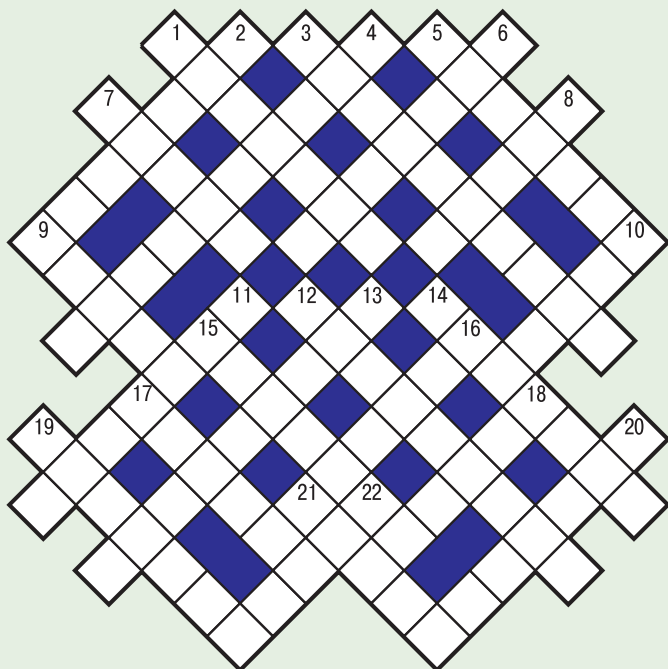
Ирина Дубовцева, Московская обл.

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. Женщина, способная на подвиг. 3. Одни горы на два материка. 5. Национальность поэта Дритеро Аголы. 7. Глава семейного клана, куда кроме него самого входят стерлядь и севрюга. 9. Государство в Океании, население которого едва достигает десяти тысяч человек. 12. Мультгерой из Ромашково. 14. Поставщик сырья для хлебопека. 15. Если идешь в лес по грибы, по ягоды – возьми такую корзинку. 17. Барак ... Обама. 19. «... гремит басами, трубач выдувает медь. Думайте сами, решайте сами, иметь или не иметь» (из песни). 21. Официальное название православного священника.

Справа-вниз-налево: 2. Кинорежиссер Тигран ... 4. Заглавие на всех страницах тома. 6. Вредный, недоброжелательный человек. 8. Первые ... дожди упали на потрескавшуюся землю. 10. Правитель племени (иронич.). 11. Судя по названию, эта птица нуждается в слуховом аппарате. 13. Берт среди звезд Голливуда. 16. По нему справляют поминки. 18. Обвинение без должного обоснования. 20. Самый большой амфитеатр. 22. Сладкоголосый «тенор» в клетке.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Героиня, 3. Кордильеры, 5. Албанец, 7. Семья, 9. Науру, 12. Паровозик, 14. Мухомор, 15. Лукмош, 17. Ху-сеян, 19. Оркестр, 21. Нерей. **Справа-вниз-налево:** 2. Кеосаян, 4. Ко-лонтипул, 6. Звиздеч, 8. Карлп, 10. Царек, 11. Глухарь, 13. Лажа-стер, 16. Усопши, 18. Оговор, 20. Колпез, 22. Кенар.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Некоторые морские обитатели напоминают насекомых. Так, креветок иногда называют морскими тараканами, а ракообразных – морскими жуками. А кого австралийцы называют морской осой?
2. Что можно приготовить, но нельзя съесть?
3. Когда этот шарик движется по кривой траектории, он делает около 5000 оборотов в минуту. А если он движется по прямой, то количество оборотов доходит до 20000. Где находится этот шарик?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Медуза, 2. Уроки, 3. В шариковой ручке. **Задача «Найдите 5 отличий»:** браслет, веточка и прищипка у девушки, ладья прямо над ухом, шарик слева, отделка ворота платья.

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

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

СУДОКУ

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



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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 9 | 8 | | | | | | 4 |
| | 4 | 5 | | | | 9 | | |
| 7 | | 1 | | 3 | | 5 | 8 | |
| 5 | 8 | | | | | | | |
| | 1 | 7 | 5 | 9 | | | 3 | |
| | | | 7 | 4 | | | | |
| | 7 | | | 2 | | 4 | 1 | 3 |
| | 3 | 2 | | 8 | 4 | | 7 | 5 |
| | | | | | 3 | 8 | | 9 |

Пример

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

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

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

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

Ответы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 29 ЯНВАРЯ – 11 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам для укрепления и улучшения самочувствия стоит настроиться на позитив. Дружеское общение, семейные вечера, загородные прогулки – все это в копилку хорошего настроения и крепкого иммунитета.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Плановый осмотр у врача – программа минимум для Близнецов в феврале. Хронические недуги необходимо держать под контролем. А вот контроль над родными лучше ослабить, так же исключить излишние переживания.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Активное и бодрое время впереди у Львов. Звезды советуют заняться танцами и пением. Это и настроение улучшит, и здоровью на пользу пойдет. И не скупитесь на добрые слова для близких. Они это заслужили.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Победа над недугом по плечу тем Весам, кто внимательно выполняет советы врачей и подходит ко всему в жизни с оптимизмом. Если вы хотите избавиться от лишних килограммов – это также ваше время.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

В первой декаде февраля у Стрельцов повысится активность. Но не тратьте все силы на работу. Возьмите за правило вечерние прогулки. Активней занимайтесь спортом. А для души – любимое хобби и теплые семейные вечера.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Февраль – благоприятное время для Водолеев. Движение и полноценное питание принесут пользу здоровью. А хорошие книги, общение с интересными людьми и музыка подарят удовольствие и зарядят энергией.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Звезды не советуют Тельцам резко усложнять личные планы и увеличивать нагрузки. А потому самое время заняться домом, уделить внимание близким и побаловать себя приятными покупками. И не забудьте про хобби.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Здоровый сон и полноценное питание – вот что укрепит здоровье Раков в феврале. Хорошее время, чтобы поучиться чему-то, завести новых друзей и стать активнее в спорте. Это время особого внимания и любви к себе.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Те Девы, чье здоровье пошатнулось, имеют отличный шанс поправить его в феврале. Слушайте лечащего врача, пейте ягодные морсы и дышите свежим воздухом. Не забывайте про зарядку и здоровый сон.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Начало февраля – хорошее время для Скорпионов, жаждущих движения, общения, новизны. Будьте внимательны к своему здоровью. Если вдруг недомогание, не тяните с визитами к врачу. А еще старайтесь слушать себя.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги имеют все шансы изменить свою жизнь к лучшему в феврале. Главное, не бояться перемен, уметь слушать свое сердце и не пенять на возраст. Никогда не поздно любить, дружить и заниматься здоровьем.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды предсказывают Рыбам хорошие интересные дни в феврале. Избегайте стрессов, не жалейте времени для отдыха и больше движений. Но соразмеряйте нагрузки, и тогда вам гарантирован высокий уровень энергии!

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



29 января – 10 февраля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

29–30 января – убывающая Луна – отличный повод сделать себе новую прическу и поухаживать за пяточками. Время праздника и приятных покупок.

31 января – 1 февраля – убывающая Луна в Деве советует сократить количество жирных и соленых продуктов, пить больше воды и не забывать о зарядке.

2–3 февраля – убывающее небесное светило в Весах призывает не переохлаждаться,



11 февраля
НОВОЛУНИЕ

вспомнить о здоровье зубов и уделить внимание суставной гимнастике.

4–5 февраля – на убывающей Луне в Скорпионе можно смело менять цвет волос. Хорошее время, чтобы обновить маникюр.

6–7 февраля – убывающая Луна в Стрельце побуждает к путешествиям и активному отдыху.

8–9 февраля – убывающая Луна в Козероге ратует за косметические процедуры, будь то



12–26 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

антивозрастные, увлажняющие или очищающие кожу.

10 февраля – убывающая Луна в Водолее призывает к релаксу, медитации и отдыху.

11 февраля – новолуние – посвятите это время обдумыванию планов на будущее. Новолуние в этом месяце выпадает на Китайский Новый год, поэтому в ночь с 11 на 12 февраля есть отличный повод загадать желания и, конечно, верить в их исполнение.

«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:
© 000 «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: 116765, 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:
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:

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

№ 2 (121). Дата выхода:
29.01.2021

Подписано в печать: 25.01.2021
Номер заказа – 2021-00243
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 28.01.2021

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

Тираж 205 100 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+

Выходит 1 раз в 2 недели.

Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
в свой адрес произведения,
обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы.

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

ФЕВРАЛЬ-БОКОГРЕЙ

звѣтъ собратъся поскорей

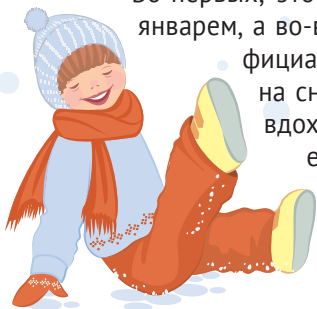
«У февраля два друга – метель да вьюга», – говаривали наши предки. А мы и таким друзьям рады. Да и то сказать, что за зима без матушки-метелицы? А после прогулки по завьюженным улочкам так приятно горячего чаю испить в компании любезной. Ну а поводов для дружеских вечѣрок февраль-батюшка нам сполна отсыплет.



НАРИСУЕМ НА СНЕГУ СОЛНЦЕ

Во-первых, это очень красивый способ попрощаться с январем, а во-вторых, сегодня прекрасный, хоть и неофициальный праздник – День рисования солнца на снегу. Превосходный повод выйти на улицу, вдохнуть морозный воздух. А кстати, знаете ли вы, что содержание кислорода в морозном воздухе выше примерно на 30%. Кроме того, зимние прогулки заставляют организм мобилизоваться и оказывают положительное влияние на наше самочувствие. Кстати,

заодно сегодня можно поздравить или вспомнить добрыми словами ювелиров, во всем мире нынче отмечается их профессиональный праздник. Ведь обручальные кольца, любимые цепочки, сережки – это все творение их рук.



31
января



ПОСЕТИМ СТОМАТОЛОГА

9
февраля

И чтобы зубки проверить, и для того, чтобы поздравить врачей, 9 февраля отмечается Международный день стоматолога. На самом деле, праздник и повод, чтобы его отметить, – прекрасный. А вот вам тема для беседы с друзьями на злобу дня: самым дорогим зубом считается зуб Исаака Ньютона, проданный в 1816 году за 730 фунтов стерлингов (примерно 3,241\$ сегодня). Но зуб, что называется, не положили на полку. Купивший его аристократ вправил зуб в перстень и носил с большой радостью. И еще, зубы – единственная часть человеческого тела, которая не способна к самовосстановлению.

А потому ухаживать за ними нужно тщательно и с любовью. Кстати, знаете ли вы, что несмотря на то, что кальций необходим для костных тканей, большая доля всего кальция в организме находится в зубах. Поэтому не только ухаживаем, но едим творожок, сыр, пьем кефир и ряженку. И еще раз споем оду горькому шоколаду: несколькими исследованиями было доказано, что какао-порошок, входящий в состав шоколада, содержит вещества, препятствующие образованию кариеса.

А потому ухаживать за ними нужно тщательно и с любовью. Кстати, знаете ли вы, что несмотря на то, что кальций необходим для костных тканей, большая доля всего кальция в организме находится в зубах. Поэтому не только ухаживаем, но едим творожок, сыр, пьем кефир и ряженку. И еще раз споем оду горькому шоколаду: несколькими исследованиями было доказано, что какао-порошок, входящий в состав шоколада, содержит вещества, препятствующие образованию кариеса.

Ещё поводы собраться в феврале

30 января

- День Деда Мороза и Снегурочки

4 февраля

- Международный день рождения резиновых калош
- Праздник хорошего настроения

7 февраля

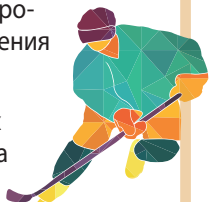
- День зимних видов спорта в России

9 февраля

- Международный день пиццы

11 февраля

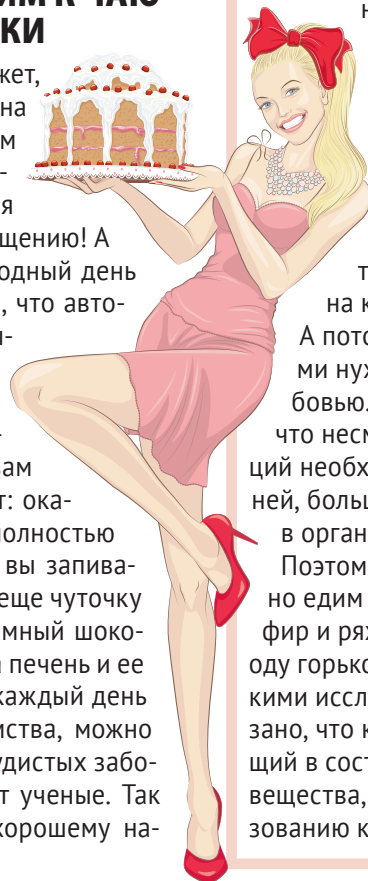
- Международный день женщин и девочек в науке
- Всемирный день больного
- День волшебных сказок на ночь



1
февраля

ПРИГОТОВИМ К ЧАЮ КРЕНДЕЛЬКИ

А быть может, замахнемся на торт? Или накрутим вкусных конфеток из сухофруктов? То-то обрадуются наши близкие вкусному угощению! А повод, вот он – Международный день десерта. К слову, считается, что авторами первых десертов были египтяне, готовившие лакомства из смеси меда, фруктов, пряностей, различных семян и зерен. Вот вам еще один интересный факт: окисляется, вкус печенья полностью раскрывается, только если вы запиваете его теплым молоком. И еще чуточку для пользы души и тела: темный шоколад благоприятно влияет на печень и ее сосуды. К тому же, съедая каждый день по паре долек этого лакомства, можно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на треть, заверяют ученые. Так скажем «да» десертам и хорошему настроению!



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|------------------------|--|--|----------------|--------------------------------------|--|
| | | | | Скелет из колонии полипов | "Ария" Соловья-разбойника | | Одет по последней моде | Ручной "щит" в волейболе | | | | | | | | | | | |
| Легкий из трубы | ... на ПЦР (анализ на короновирус) | | Нытик "со слезами на глазах" | Коробка избу руками плотника | | | | | Собака для гладиаторских боев | Избороздил легендарный Синдбад | | "Пирамида", сложенная косягами | Один из семи подкилем | | | | | "Я люблю вас, ..." - поет ей Ленский | |
| Пончики, ватрушки не для толстушки | Подменяющий в опасных сценах | | Строитель хатки в дорожной шубке | | | | "Веселый молочник" для Буренки | | Кубинский коктейль с мятой | | | | | | | | | | |
| | | | | Он изучает страну йогов | | | | | | | | Дипломатическая ... протеста | | | | | Дают по святым | | |
| Жалаящая процедура в больнице | | | | Эолова многострунка | | | | | Тревожные времена народных мятежей | | | "Усатая" роль Сергея Проханова | | | | | | | |
| Элемент №1 для санитарии | | Облегчал путь к дефициту | | | | Желоб, отводящий дождь | | Сушеная трава на корм скоту | | | | | Часть сбрюи, которую закусывают | Город из гимна Венгрии | | | | | |
| | | | ... Возрождения | | Галоген "от хотенья" | | | | | Дитя в окружении мамок и нянек | | Шелкопряды ее жрут | | | | | | | |
| Чача итальянского разлива | Энергополе индивида | Пространство радиоволн | | | | | Раскрученное имя фирмы | "Кораблик" на гладильной доске | | Лечебная безрезовая "бородавка" | | | | | | | | Край согнутого листа | |
| | | | | "Гнутый" проем | | | "Птица" из-под кровати | | | | | Мистер ... | | | | | | | |
| Фазовое смещение мозга | И Вагнер, и Зорге | Номер почты на письме | | Глазастое имя у ботаников | | | | | | Штырь солнечных часов | | Судовой "шагомер" | | | | | | | |
| | Богиня охоты у римлян | | | | | | Не стоит подрывать основы и ... | | 50-я звезда на флаге США | | | | | | | | | | |
| | | | | "Вклад" сада в йогурт | | Захват авто с целью покататься | | | | | | Редкая белая птица в черной стае | К нему ложка дорога | Чушка металлурга | | | | | |
| | Удача с точностью до наоборот | Мужчина с кожей цвета ночи | Водевиль игривого содержания | | | | | Подполье под палубой | Вяленая рыба - закуска северян | | | Династия, клан | | | | | | Порода собак из Японии | |
| | Соотечественник Ахилла | | | | Наклонись, шепну тебе на ... | "Списанная на ленсию" лошадь | | | | | | Опасная "тупость" топора | | | | | | | |
| | | | Костровая "летучка" | | | | | Шон 007 | | | | | | | | | | | |
| Молчаливое оцепенение при стрессе | "Антенна" прусака | | | | Цитрусовое лекарство от ангины | | | | | | | Кто сочинил балет "Жизель"? | | | | | | | |
| | Стенка перед блуждающим в закоулках | "Колонна" грачей, летящих на юг | | | | Оригинал, который "всё делает не так" | Ирландская плясовая | | Клан на индийский манер | | | | | | | | | | |
| | | | | Дурак из русских сказок | Утка, поделившаяся "мехом" | | | | | | | | | | | | | | |
| | Национальный десерт турков | Бальзамно-шпротная столица | | | | Для расчерчивания классиков | | "Плодовый парк" | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | От мамы ее отделяет Ла-Манш | | | | | | | | | | | | | |
| | Ландшафт плоский, как тарелка | Холщовый долгунец | Дуся в песне "Любэ" | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | "Жигули" на экспорт | | | | | | | | | | | | | |

В Т У П Ч А Н И Н В В Д
 Т А Л Э Р Л В Э О
 С О И W В В Л Х В П
 В Ж В Л И Р Э Л
 К А Л Ь К И П К Т
 П Л В А Т С О С
 Н В Т В Н О М И Л К И С Л
 И Д Э Н Н О К О К П К К Е Р Л
 Х Л Э О W Р Ю Р Л Р Е Н И
 Т О Р О С Р В Ф Т В В
 Я О Н О Л К К В Н В И П
 И В В Л Т О П В Х И Р С
 Л В Л Л Ю Н В О Л
 С К И В К Т Л Э П Ш В Л
 О П В Н Л Р И Ф Е О
 В Т Л Т Р О Р Е Р В О Л X
 Л О Н Э С В Р В Л Я Я
 Я Н В Н Р К О Т С П О К Л
 Л W J O П О П Н И В Э О П С
 О Т И Х О M Л В В В В Э
 Л Л Т Р Е К Р С О В
 Ф Ф И Т С А M Ф К О M Я П