

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 21 (92)

9 – 22 ноября
2019 года

ГЛАВНОЕ:

АСТМА

ИММУНИТЕТ

ДИАБЕТ

СУСТАВЫ

ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

СОВЕТЫ ДОКТОРА

ПРОДЫШИМ АСТМУ

7 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОШКА – ДОКТОР

ОТ ЧЕГО ВЫЛЕЧИТ ПИТОМЕЦ

ИММУНИТЕТ

ПОДДЕРЖИМ ТРАВАМИ



ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007



1 9 0 2 1



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПЁТР РЫКОВ:

**ЛЮБЛЮ МОРОЖЕНОЕ
И НЕ БОЮСЬ БРАТЬ НА РУКИ
ГРУДНИЧКОВ**

Фото предоставлено пресс-службой телеканала «Домашний», Floydine/ Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПОТЕТЬ И ЗДОРОВЕТЬ?

Недавно пошла в спортзал, есть лишний вес, занимаюсь с тренером до седьмого пота. Подруга, с которой мы вместе занимаемся, сказала, что это очень хорошо. Не только худеешь, но от токсинов потом избавляешься. Так ли это?

Ольга Воронова, г. Долгопрудный

– Не совсем так. Благодаря поту наш организм охлаждается, а потому «заниматься до седьмого пота» действительно полезно, это защитная функция организма, которая не дает нам перегреваться во время тренировок. Но состав пота – это только соль, вода, электролиты – никаких токсинов. Потеть, от них не избавишься.

СЛУШАТЬ ИЛИ ЧИТАТЬ?

Я плохо воспринимаю информацию на слух, мне нужно видеть, в том числе и книги. Но дел в течение дня столько, что читать некогда. А решиться на прослушивание аудио никак не могу.

Елена Осипова, г. Одинцово

– Если вы любите музыку, значит, ничто аудиальное вам не чуждо. Попробуйте выбрать желаемое произведение и найти приятное вам прочтение. Есть

целые аудиоспектакли – книга читается актерами, тексту сопутствует музыкальное сопровождение.

К тому же слушать аудиокниги полезно – можно делать это без отрыва от основных дел, не портится зрение, прослушивание книг помогает научиться лучше слушать собеседника и запоминать больше информации, книги можно прослушивать, занима-

– Доктор, почему вы сказали, чтобы я высунула язык? Я уже полчаса так сижу, а вы на него даже не смотрите!

ИМЯ И ЗДОРОВЬЕ – ЛЮБОВЬ

Некоторое время назад вы писали про влияние имени на здоровье. Меня зовут Любовь. Что можно сказать о моем здоровье? На что обратить внимание?

Любовь Романовна, г. Севастополь

– Маленькая Любаша часто болеет простудами, инфекционными недугами, могут возникнуть проблемы с кожей.

– Когда вы молчите, удобнее историю болезни читать...



йтесь спортом, приведя в гармонию желание развиваться физически и интеллектуально.

Взрослея, Любовь может столкнуться с заболеваниями печени. Зимние представительницы имени отличаются слабостью дыхательной системы, а весенние – нестабильностью нервной системы. Осенние и летние – более крепкие особы, но и им нужна забота и внимание. Без чуткого к себе отношения и любви Любовь чувствует себя несчастной и много болеет. Лучшее лекарство для нее – активный образ жизни, максимум общения с приятными ей людьми и любимое хобби.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! ПОДПИСКА В ПОДАРОК!

ЗА САМЫЙ ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС В РУБРИКУ «СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!»

НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2020

Присылайте свои вопросы на адрес редакции 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»), на адрес электронной почты pz@kardos.ru или задайте их по телефону 8(499) 399-36-78.

Вопросы принимаются ежедневно с 9.00 до 18.00 часов, кроме выходных и праздничных дней.

Итоги конкурса будут подводиться каждые две недели путем выбора трех победителей Комиссией, созданной из числа работников редакции. Победителя ждет приз – Подписка. Ваш вопрос имеет все шансы на победу, если: он оригинален и затрагивает темы, интерес-

ные широкому кругу читателей «Планеты здоровья».

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>

Победители вопросов прошлого номера: Клара Михайловна Сотникова, г. Москва; Лариса Петровна Булгакова; Любовь Васильевна Петрова, г. Люберцы

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

23 НОЯБРЯ поступит в продажу

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

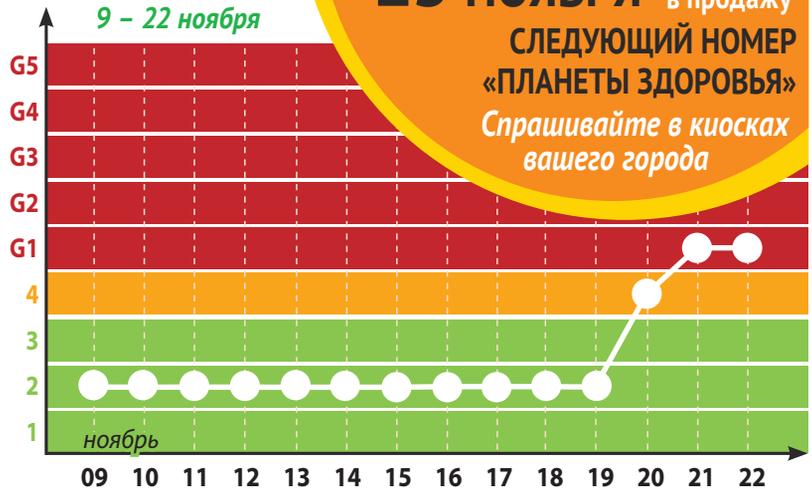
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от креп-

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

20 ноября 2019
возможны возмущения магнитосферы Земли
21 и 22 ноября 2019
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
из целебного камня обсидиан
на тесёмке
цена: **399р.**

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

Защитные браслеты для детей и взрослых **399р.**

Кольца обручальные
позолота 24к.: **699р.**,
серебрение: **399р.**

Мужские, женские и детские крестики

Кольца «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

Серьги «Янтарь» цена: **1499р.**

Кольцо «Янтарь» цена: **1199р.**

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ»

1. Чудотворный образ;
2. Молитва; **цена: 1299р.**
3. Масло (целебное);
4. Освященная вода;
5. Образец письма.

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

Цена одного кольца
позолота 24к.: **1499р.**,
серебрение: **1099р.**

«Святой Целитель Шарбель»
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из обсидиана

«Божественность» Перстень для Водителей с оберегающим Николаем Чудотворцем
цена: **899р.**

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

Святой Шарбель:

чудеса **христианского** монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

Бархатный складень (книжка) двойной «Молитва об исцелении + животворящая икона Святому монаху Шарбелю»

цена: ~~2999р.~~ скидка **-33%** цена со скидкой: **1999р.**
Размеры:
Ширина 23см
Высота 27см
Толщина 7см

Выполняется только под заказ!

Осенью собирают урожай не только с садов и огородов. Укрепить здоровье можно и тем, что растёт по ту сторону забора. Важно лишь знать, как получить максимум пользы из собранных заготовок. Об этом и расскажет наша статья.

ЭХИНАЦЕЯ

Листья, почки и особенно цветы этого растения содержат фитонциды, активирующие деятельность белых кровяных телец – лейкоцитов. В сезон простуд их очень не хватает для борьбы с вирусами и бактериями. Сушеное сырье заваривают как чай и пьют по утрам, чтобы «разбудить» тельца. Также доказано влияние чая из эхинацеи на настроение, снижение аппетита (особенно актуально осенью, когда выходить из дома совсем не хочется) и усиление памяти.

ШИПОВНИК

Лидер среди плодовых деревьев и кустарников по содержанию в ягодах и листьях аскорбиновой кислоты (витамина С). Добыть столь ценный компонент можно тремя способами: настоять листочки на спирте и использовать как растирку; отварить плоды и пить остуженный отвар утром и на ночь по стакану; на-

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ОСЕНЬЮ *помогут травы*



стоять листья в течение 2–3 дней и добавлять в первые блюда и напитки. Это обогатит рацион, ведь природный витамин С усваивается отлично.

КОРЕНЬ ИМБИРЯ

Содержит в своем составе мощное вещество, уби-

вающее бактерии – гингерол. Помимо этого, эфирные масла корня имбиря выводят из организма вирусы и их остатки, укрепляют сосудистую стенку и ускоряют выздоровле-

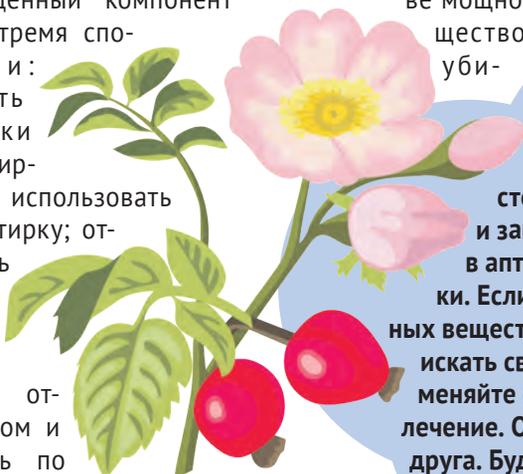
ние при простуде. Широко используется как пряность, но можно и добавлять его в чай (например, из эхинацеи) вместе с лимоном и медом. Эта троица дополняет и усиливает друг друга, так что иммунитет будет вам благодарен.

МАЛИНА

Эту красавицу мы ценим за ягоды, но не только они могут сделать нас счастливее. Листья малины накапливают салицилаты (природные аналоги аспирина), минеральные соли и флавоноиды. Вся польза малинового листа переходит в чай, но ему нужно настояться 5–7 минут. При регулярном употреблении лист малины препятствует тромбообразованию, облегчает доступ крови к мозгу и выводит из организма шлаки и токсины.

Илья Садовников

При сборе трав важно помнить о простых правилах: собирайте только целые, здоровые листочки вдали от проезжей части и заводов, а если покупаете сырье в аптеке – посмотрите срок фасовки. Если больше года назад, то полезных веществ в нем уже не много, стоит поискать свежее. Но самое главное – не заменяйте фитотерапией медикаментозное лечение. Они помогают, а не заменяют друг друга. Будьте здоровы!



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ – И БУДЕШЬ КАК НОВЫЙ

Кто страдает от остеохондроза, тот знает, какая это мука порой. Иногда так прихватит, что жизнь не мила. Вот и мы с мужем после летних огородных подвигов сполна ощутили, какова она, незавидная доля остеохондрозника. Ох, и болели наши спины! На помощь пришла внучка, она у нас фитотерапевт. Всегда что-нибудь этакое подскажет, от чего сразу легче становится. И так, будем готовить с вами мазь от болей в спине из лаврового листа. 1 ст. ложку мелко нарезанных лавровых листьев залить стаканом оливкового масла и убрать в теплое темное место на две недели. Емкость периодически встряхивать. Теперь можно лечиться. Мы с мужем втирали эту мазь в больные места на ночь, укутывая затем пуховым платком, муж надевал пояс из собачьей шерсти. Легче стало довольно быстро, но мазали до исчезновения боли совсем. Несложно, и помогло отлично.

Вероника Кусакина, г. Тверь

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

БЕРЕЗОВЫЙ ЧАЙ, ПРИ ДИСБИОЗЕ ВЫРУЧАЙ



Сейчас стали говорить, что дисбактериоз болезнью не считается. Мол, это симптом, а не заболевание. Не знаю, я не врач, но рациональное зерно в этом есть. Однако, как бы то ни было, но состояние при дисбактериозе не самое приятное. А все может поправить простой рецепт народной медицины – приготовим с вами березовый чай. Пить его нужно 80 дней. В первый день заваривают, как чай, 1 березовый лист в 1 стакане кипятка. На второй день – 2 листа, на третий – 3, и так до 40. А затем листья заваривают в обратном порядке, от 40 до одного. Когда листьев мало, можно заваривать их прямо в стакане или в кружке. А когда листьев много, лучше пользоваться фарфоровым чайником.

Татьяна Конопкина, г. Выборг

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ХЛЕБ РЖАНОЙ – АРОМАТ СВЕЖИЙ

Чтобы избавиться от неприятного запаха в холодильнике, я использую проверенное народное средство – черствый черный хлеб. Кусочки хлеба я раскладываю на полках холодильника на 1–2 суток, и неприятный запах пропадает.

Елена Боброва, г. Воронеж

КНИГИ И ДИСКИ АКАДЕМИКА Г.Н.СЫТИНА



Автор книг
академик Г. Н.Сытин
Доктор медицинских наук
Доктор психологических наук
Доктор педагогических наук
Доктор философии
Полный профессор



Новогоднее предложение!
До 31 декабря 2019 года!
Книги 250 199 руб. (+ стоимость пересылки)
MP3 или диски 750 499 руб.

В Центре Г.Н. Сытина проводятся **БЕСПЛАТНЫЕ**
видеосеансы пн-пт с 10 до 18 часов

Книги академика Сытина основываются на давно доказанном учеными факте: наша мысль материальна, и тело реагирует на наши мысли о самом себе. При работе с книгами и дисками головной мозг активизируется и направляет мощные импульсы в нужные органы, запуская в них процессы оздоровления. Книги и диски Сытина уже более 30 лет помогают людям преодолевать проблемы со здоровьем. Настраивают на счастливую и радостную жизнь!

Автономная некоммерческая благотворительная организация «Научно-методический центр психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной Академии Наук Г.Н.Сытина». ОГРН1027739684895 от 3 декабря 2002 г. Юр. адрес: 125363, г. Москва, бульвар Яна Райниса, д. 1.

ТЕЛЕФОНЫ:
8 (499) 340-04-07
8 (804) 555-45-06
Бесплатный
звонок по России
**ДОСТАВКА
ПО ВСЕЙ РОССИИ!**

НАШ САЙТ: sytin-gn.ru
АДРЕС: 125371,
г. Москва, Волоколамское
шоссе, д.87, стр. 1
(м. «Тушинская»)

 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ ЧЕЛОВЕКА

РЕКЛАМА 16+

**СОВЕТЫ
ОПЫТНОЙ
ХОЗЯЙКИ****ХРАНИМ ВЕЩИ
ПРАВИЛЬНО****● Вешалки для шелка**

Шелковые и шифоновые блузки не будут сползать с плечиков, если обмотать вешалки декоративной тесьмой с шершавым узором, закрепив ее скотчем или горячим клеем.

● Многоярусное хранение

Короткие вещи (юбки, блузы, футболки, жакеты) удобно хранить на нескольких уровнях, а не друг за другом. Для этого возьмите пластиковое кольцо от ванной шторки и проденьте его через крючок плечиков для одежды – держатель для вешалки второго уровня готов.

● Ношенная одежда

Организируйте в комнате надверные крючки для ношенной одежды. Они не портят дверное полотно, так как накидываются сверху. А одежда не портит вид интерьера – когда дверь прикрыта, комплект оказывается к комнате, в открытом виде – за дверь.

● Идеальная рубашка

Чтобы свежеевыглаженная рубашка оставалась идеальной до момента надевания, отутюженную и еще теплую рубашку не отправляйте сразу в шкаф. Повесьте ее на плечики, застегните на все пуговицы и оставьте в комнате до полного остывания.

**ДЕРЖИ ГОЛОВУ
в тепле**

Головной убор – главный аксессуар в период наступления холодов. Ничто так не дополнит образ, как правильно подобранная шляпка или стильно повязанный платок. Какие головные уборы особенно актуальны в этом сезоне, рассказывает дизайнер Наз МАЕР.

БЕРЕТ

Берет – любимый аксессуар русских женщин, и модные дизайнеры в этом сезоне сделали комплимент их вкусу. Осторожные прелестницы могут отдать дань классическим вариантам – выбрать универсальный черный или молочный оттенок головного убора. Модницы, не страшась экспериментов, легко справятся с сочетанием красного, горчичного, зеленого или оранжевого цветов.

Реверанс дизайнерами сделан и в сторону рукодельниц – на пике моды вязаные береты в стиле оверсайз. Леди, ценящие изящество, не останутся равнодушными к беретам на ножке, изысканно украшенным вышивкой или россыпью бисера.

КЕПИ

Надя из фильма «Самая обаятельная и привлекательная» некогда сочла для себя перебором ультрамодный кепи, отказавшись от покупки аксессуара. А вот модницы сезона-2019 этот головной убор могут выбирать смело. Со стежкой, декором из камней или с принтом в клетку. Беспроигрышный выбор – матовые или лаковые кожаные кепи.

**ШАПКИ ИЗ
ИСКУССТВЕННОГО
МЕХА**

Эти головные уборы уверенно продолжают держать пальму первенства уже не первый сезон. Отлично сочетаются шапки и шляпки из искусственного меха с пальто и пуховиками. А вот

от сочетания меховой шапки с шубой лучше отказаться. Это немодно – безапелляционно заявляют дизайнеры всего мира. Категорическое «нет» стоит сказать даже меховой отделке воротника, если вы стали счастливой обладательницей меховой шапки. Что же касается фасона, то тут нет предела фантазии. Подойдет все – от шапок в традиционном русском стиле до бини и шляп-федор. Велико разнообразие и цветовых вариаций. В моде как натуральные оттенки, так и яркие, смелые краски.

Ольга Бельская



**МОДНЫЕ ГОЛОВНЫЕ
УБОРЫ СЕЗОНА**

Отопительный сезон – это очень приятно. За окном вьюги и метели, а дома комфортно и тепло. Однако тёплый радиатор сушит воздух, ведь окно не откроешь, а ставить ведро с водой посреди квартиры немного странно. Какую опасность несёт низкая влажность и как её избежать, мы расскажем в этой публикации.

НЕЗАМЕТНАЯ ПРОБЛЕМА

Сухой воздух способствует накоплению пыли, ускоряет испарение влаги со слизистых, например, роговицы, а летучие аллергены не встречают мельчайших частиц воды на своем пути и разлетаются по всей комнате. В сезон простуд этот фактор особо опасен.

СУШИЛКА ДЛЯ БЕЛЬЯ

Очень удобное приспособление. Экономит место и не требует протягивать веревки через балкон или комнату. Сушить вещи в комнате с низкой влажностью – отличное решение, главное – как следует прополаскивать вещи, чтобы не дышать химикатами.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Недорогой, простой и красивый способ увлажнить помещение. Некоторые растения не только очищают, но и увлажняют воздух в квартире. В частности, фикус, драцена и гибискус.

УВЛАЖНЯЕМ ВОЗДУХ В КВАРТИРЕ

АКВАРИУМ

Мини-ванна в вашей комнате. Аквариум – это красиво, созерцание рыбок успокаивает и настраивает на рабочий лад, пусть и требует больше усилий, чем гибискус. Важно следить за уровнем воды и вовремя подливать испарившуюся часть, ведь рыбки тоже нуждаются в достаточном количестве воды в жилище.

ПРОВЕТРИВАНИЕ

Зимой врачи рекомендуют проветривать часто, но быстро. 4–5 раз в день по 2–3 минуты будет достаточно для поддержания влажности в норме. Не забудьте выйти из помещения на время проветривания и плотно закрыть дверь – сквозняк еще более коварен, чем низкая влажность.

ВЛАЖНАЯ УБОРКА

Совмещаем приятное с полезным. И чистоту наводим, и себя в форму при-



водим, так еще и воздух в квартире увлажняем! В условиях ускоренного накопления пыли мыть полы целесообразно дважды в неделю, а протирать пыль – через день.

УВЛАЖНИТЕЛЬ

Специальный прибор, позволяющий настроить и время увлажнения, и нужный процент влажности. Есть весьма бюджетные варианты, так что совсем неплохой выход из ситуации.

Илья Садовников

Не забывайте, что нормальная влажность – 75–80%. Избыток ничем не лучше недостатка, он ведет к образованию плесени и аллергиям, да и ощущение жилья в сыром подвале не покинет домочадцев. Следить за уровнем влаги поможет недорогой прибор гигрометр. Будьте здоровы!

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

http://www.dento-lux.ru

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

НАМ 14 ЛЕТ!

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ
предъявителю СКИДКИ*

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

30%

11%

на лечение на протезирование

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24 000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21 000 руб. 17 850 руб.

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ **ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ - ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ**

ЛЕЧЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ АППАРАТОМ ВЕКТОР
Рег.Уд. № ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ
*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 30.01.2020

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27
 м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85
 м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

Реклама: 000 «Денто-Люкс»-Линс, № 10-77-01-005014, № 10-77-01-017255, № 10-77-01-005014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

Этого диагноза боятся все пожилые люди – перелом шейки бедра может приковать больного к кровати на долгое время, а при неправильном лечении и халатном отношении – сделать инвалидом.

ПЕРЕЛОМ к выздоровлению

ЭКСПЕРТ

О том, что нужно делать, если вы или ваши близкие столкнулись с подобным диагнозом, рассказывает **доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН**



КТО В ЗОНЕ ОСОБОГО РИСКА

– *Игорь Александрович, почему перелом шейки бедра называют чуть ли не самым страшным переломом?*

– Перелом – это сложная травма, а перелом шейки бедра – вдвойне. Дело в том, что сквозь шейку бедра проходят кровеносные сосуды, снабжающие костную ткань питательными веществами и кислородом. При переломе кровоснабжение прекращается. Ткани костей начинают отмирать, в то время как должны регенерировать. Сломаться шейка бедренной кости может у всех, но опасность перелома у людей преклонного возраста в том, что срастается он у них крайне плохо. В этом-то и опасность!

Ведь что происходит при этом виде перелома – человек на какое-то время становится обездвиженным. А что такое для бабушки или дедушки лечь в кровать на длительный период времени – огромное количество осложнений, которые в конечном итоге могут привести к плачевному результату.

– *Получается, что это вид перелома опасен только для пожилых?*

– Да, этот вид перелома характерен тяжелыми последствиями для лиц старческого и пожилого возраста. Хотя такие переломы и у молодых не очень хорошо срастаются, а все из-за ухудшения кровоснабжения. И все же, одно дело, молодому человеку пролежать полгода, и через полгода встать на костыли и запрыгать, а другое дело пожилому лечь и полгода лежать. Конечно, тут возникает огромное количество проблем – от пролежней и застойной пневмонии, тромбоза вен нижних конечностей, до запоров и психоэмоциональных расстройств. Не будем забывать, что у большинства пожилых людей есть ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, заболевания легких и другие патологии. Все они могут привести к развитию осложнений.

ПАТОЛОГИЯ ПЕРЕЛОМА

– *Каким образом чаще всего происходят эти переломы?*

ЦИФРЫ

- Лишь **10%** переломов шейки бедренной кости приходится на долю **50**-летних.
- Средний возраст пострадавших с переломами шейки бедренной кости составляет **77** лет у женщин и **72** года у мужчин.



Фото: Kristo-Gothard Hunor, Alila Medical Media, wavebreakmedia / Shutterstock.com и из личного архива Игоря Фокина

– Перелом шейки бедренной кости очень часто бывает патологическим, то есть возникает в зоне поражения кости каким-либо заболеванием. А что чаще всего поражает лиц пожило-

го и старческого возраста? Конечно, остеопороз. Вот и получается, что из-за того, что кости пожилых становятся хрупкими, то и механизм травмы не является характерным. Обычно, если у взрослого человека пере-

ШЕЙКИ БЕДРА – мелкими шажками

лом шейки бедренной кости бывает по причине падения с высоты или серьезного удара в ДТП, то у бабушки он может быть от минимальной травматизации – просто она шла и упала с высоты своего роста. А кости-то хрупкие из-за остеопороза, вот и перелом.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ

– Как понять, что это тот самый перелом, и нужно вызывать скорую помощь?

– Основной симптом перелома шейки бедренной кости – то, что стопа упавшего человека лежит на наружной поверхности. В этом случае можно четко предполагать, что это перелом шейки бедра. Тем не менее, при падении и любом болевом синдроме в области промежности и в области вертела бедренной кости, надо срочно вызывать скорую помощь и вести пострадавшего в больницу. Здесь вам сделают рентгеновское обследование и точно выяснят, есть ли перелом или нет.

ОПЕРИРОВАТЬ ИЛИ НЕТ

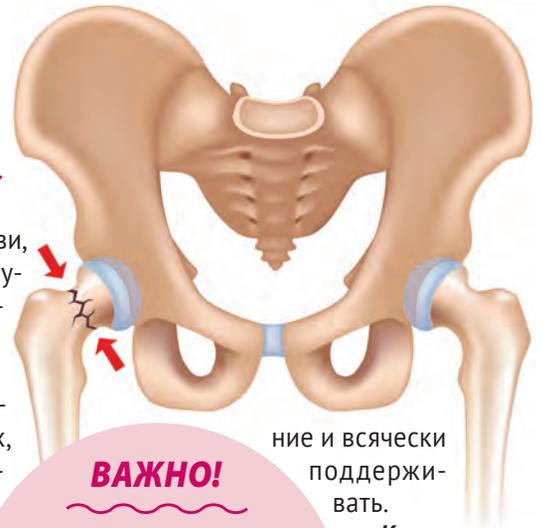
– Как проходит лечение?

– В связи с тем, что данный вид перелома характерен для пожилых, конечно же, показано оперативное лечение. При медиальном переломе выполняется эндопротезирование тазобедренного сустава. А при латеральном проводят остеосинтез – сопоставление костных обломков и фиксация металлической конструкцией.

Обе операции довольно сложные и тяжелые для организма, и выполнить их не всегда возможно по соматическим показаниям. Поэтому, перед операцией больных обследуют: делают фиброгастроскопию, УЗИ и ЭКГ сердца, проводят общий

анализ крови, проверяют другие показатели работы сердечно-сосудистой системы, легких, почек, желудка. И на основании этого ставят вердикт, возможен ли выполнить операцию или нет.

К сожалению, не всем в возрасте 80–90 лет возможно провести оперативное вмешательство. Ни один врач не возьмет больного на операционный стол, если он не уверен в успешном исходе операции. Поэтому, если есть опасность, то оперировать не будут. И тут важно обеспечить правильный уход за больным, не переставать его мотивировать на выздоровле-



ВАЖНО!

При переломе шейки бедра стопа разворачивается наружу. Это первый признак беды. Второй – это симптом «прилипшей» пятки: человек не может приподнять ногу, оторвать ее от поверхности.

ние и всячески поддерживать.

– Каким образом следует поддерживать больного?

– Перелом шейки бедренной кости долго не болит. Боль проходит за три-четыре недели, но обездвиженность остается. Поэтому таких больных нужно постоянно двигать, сажать на постели, переворачивать чтобы не было пролежней и застойных пневмоний. Нужно сделать все, чтобы такой человек чувствовал себя более подвижным. И тут очень важен

Читайте дальше на стр. 10

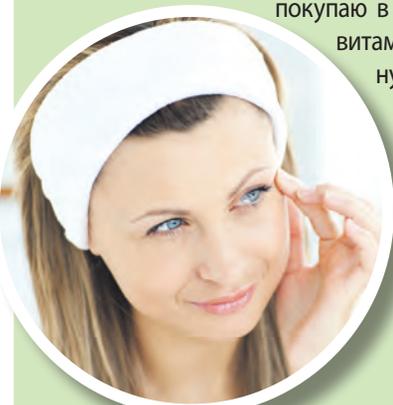


СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ВИТАМИНКИ ОТ МОРЩИНОК

С морщинами и прыщиками я справляюсь очень легко – покупаю в аптеке масляный раствор витамина Е и наношу на очищенную кожу личика и шеи, аккуратно массирую и вбивая подушечками пальцев. А через полчаса наношу маску из взбитого яичного белка, через 30 минут все вместе смываю холодной водой.

Любовь Янтарная,
г. Москва



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

ЧЕМ ХОРОШИ НОВШЕСТВА?

Одно из самых лучших средств для развития нашего мозга – заниматься незнакомой деятельностью. Или, как говорят, выходить из зоны комфорта. Так же хорошая тренировка для мозга – общение с людьми, которые превосходят нас по интеллекту.

СКОЛЬКО МОЖНО ПРОЖИТЬ БЕЗ ЕДЫ?

На это влияет множество факторов: состояние здоровья, масса тела, возраст, климатические условия. Но в среднем, считается, что здоровый человек может продержаться без еды порядка двух месяцев. При этом он обязательно должен пить воду. Без воды он может протянуть не более недели.



Продолжение.
Начало на стр. 8

ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА –

КСТАТИ

ЧТОБЫ ПЕРЕЛОМ БЫСТРЕЕ СРАСТАЛСЯ

– Существуют ли специальные продукты для срастивания костей, например, всем известный холодец?

– Холодец – это правильно! А еще гречка для улучшения кровотока, бананы и гранат для увеличения количества эритроцитов в крови. А еще доктор обязательно назначит больному препараты кальция и сбалансированные витаминные комплексы. Препараты кальция нужны для того, чтобы кость срасталась. А после оперативного вмешательства это просто необходимо.



уход родственников. Ведь лечение продлевается на более длительный период и иногда доходит до года.

Если мы говорим, про лечение после оперативного вмешательства, то тут восстановление довольно не продолжительное. Через два-три дня после операции мы можем ставить больного на костыли, через полтора-два месяца – «на палочку», а через три месяца – на ноги.

Но даже если не было возможности провести операцию, то че-

рез полтора-два месяца пострадавшего можно ставить сначала на ходунки, а потом на костыли. Понятно, что такой больной не встанет на ноги без поддержки. Поэтому помощь родных и близких в этом вопросе незаменима. Они должны активизировать пострадавшего и оказывать ему всестороннюю поддержку. Помните, что ваши близкие попали в безвыходное положение, они не могут двигаться, за ними нужен уход. И чем он будет лучше, тем будет су-

ществовать более высокая возможность того, что человек потом встанет на ноги.

КАК МОТИВИРОВАТЬ БОЛЬНОГО

– Как же мотивировать и заботиться?

– Как я уже говорил, любой перелом болит недолго – через три-четыре недели боль проходит. Именно с этого времени больных можно активизировать, даже тогда, когда перелом не оперирован.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ОСЕННИЙ ЧАЁК ИММУНИТЕТУ ПОМОГ

Что-то я этим летом много болела. Хворобы одна за другой навалились. К осени иммунитет совсем расстроился. Я как-то народной медициной всерьез и не увлекалась никогда. Ну, там чай ромашковый, морс клюквенный, молоко с медом – то, что все знают, то и я применяла. А тут созвонилась с подруженькой старинной из другого города. Мы давно с ней по разным сторонам разлетелись, но связь пару раз в год поддерживаем. Она мне и присоветовала витаминный чай для поддержания сил и укрепления иммунитета. 0,5 ст. ложек измельченных плодов рябины и столько же шиповника следует залить 2 стаканами кипятка и настаивать в закрытом сосуде в течение суток. Пить как обычный чай, по вкусу можно добавить сахар или мед.

Варвара Кругликова, г. Кинешма



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА «СТАЛЬНЫЕ» КОСТИ

Самая твердая часть в нашем теле – это, конечно же, кости. Их сила приравнивается к стали, хотя по весу они в три раза легче нее. А если бы человеческий скелет был стальным, в этом случае вес тела увеличился бы до 200–250 кг.

К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ МЕЛКИМИ ШАЖКАМИ

Активизировать – ставить на костыли на здоровой ноге. Успех всех наших совместных действий будет зависеть от того, насколько тяжелый был перелом, и как до этого передвигался больной. Если до травмы он уже самостоятельно не передвигался, то понятно, что даже если мы ему поставим протез, то передвигаться он не будет. А если до травмы пострадавший был активным и подвижным, то он точно так же начнет ходить и вести активный образ жизни. Главное, не ставить сразу глобальных целей. Пусть это будут маленькие шажочки – сегодня дойти до стола, через три дня – до выхода из комнаты, через неделю – дойти до кухни.

ПРОФИЛАКТИКА И ЗАБОТА

– *Можно ли как-то предотвратить себя и своих близких от такого страшного перелома?*

– Главное – профилактика остеопороза, что значит полноценный здоровый об-

раз жизни. Не стоит забывать про физическую нагрузку, занимайтесь своим любимым видом спорта, это очень важно для замедления прогрессирования остеопороза.

Что касается диетотерапии, то знайте, что все дело в сочетании кальция и фосфора, а также кальция и витамина Д. Поэтому для оптимального усвоения кальция организмом в рационе питания должны присутствовать продукты с высоким содержанием витаминов группы В и С, магния, меди, бора, калия и фолиевой кислоты. И не забудьте ограничить потребление соли, кофе и консервов, а также откажитесь от вредных привычек – алкоголя и курения. Ведите правильный образ жизни и у вас будет правильный обмен веществ, а значит – здоровье!

Ну и будьте аккуратней. Если у вас есть какие-то проблемы со стороны суставов, то помните, что вам надо очень аккуратно пере-

Советы доктора Фокина

- Будьте аккуратней и ведите здоровый образ жизни!
- Помните, что активный образ жизни не даст развиваться остеопорозу, и ваши кости не станут настолько хрупкими, чтобы ломаться от простого падения.
- Любите своих родных и будьте к ним внимательны.



двигаться, потому что любая травма может привести к такому перелому, даже падение с высоты собственного роста.

– *Скоро зима, значит ли это, что количество пострадавших от перелома шейки бедра вырастет?*

– Такие переломы большие получают в любое время года. Обратите внимание, что

бабушки резво по улицам зимой не ходят, они получают такие переломы дома, в бытовых условиях – резко встал, повернулся и упал с высоты собственного роста. Зимой чаще ломают голень и лодыжки, а перелом шейки бедренной кости – круглогодично. Так что, будьте аккуратней!

Наталья Киселёва



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ШИПОВНИКОМ ЛЕЧЕНИЕ ОТ ГЛАЗОК ВОСПАЛЕНИЯ

Как только мои внуки начали ходить в садик, стали часто болеть. Врачи говорят, что это нормально. Ну, может быть. Но некоторые болячки я лечу деткам сама, народными средствами, без лекарств. Все поменьше нагрузка на печень. Так, однажды на глазике внуки вскочил большой гнойник, мы тогда на даче были. Лекарств с собой не было, и мы уже хотели ехать в город, в аптеку, но соседка посоветовала мне народное средство – отвар шиповника. Детям очень не хотелось возвращаться в город, и мы решили попробовать это народное средство. Соседка дала нам шиповник, так как он растет у нее в саду. По совету соседки я залила горсть ягод кипятком, довела до кипения и настаивала 30 минут. Потом этот отвар я

процедила и делала из него компрессы внучке на глаз. Уже на следующий день гной почти весь вышел, а еще через день на глазу осталось только небольшое покраснение.

Внучке Верочке очень понравилось такое лечение, и мы посадили шиповник на своем участке. А соседке в благодарность за ее совет мы подарили большой куст чайной розы, о которой она давно мечтала.

Валентина Куркуватова, Московская обл.



ЧТОБЫ АСТМУ ПРОДЫШАТЬ, ЕСТЬ ГИМНАСТИКА

на пять!

«Астма – это не болезнь, а образ жизни», – такую фразу нередко можно услышать от современных специалистов. И есть, конечно, в этом рациональное зерно. Если болезнь нельзя вылечить, то почему бы не попытаться её усмирить и научиться с ней сосуществовать, не теряя качества жизни? Так, снизить частоту астматических приступов призвана помочь дыхательная гимнастика.

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ

- регулярность – выполнять упражнения нужно ежедневно;

- достаточная нагрузка – не менее 25–30 минут за занятие.

Эти два условия выполнения дыхательной гимнастики могут помочь если и не излечиться от недуга полностью, то войти в стадию стойкой ремиссии и снизить дозировку препаратов базисной терапии.

РАССЛАБЛЯЕМСЯ

1 В течение 5 секунд совершить вдох-выдох, максимально расслабив мышцы. Отдохнуть 5 секунд, просто ровно дыша.

Повторить не более 10 раз.

2 В течение 7,5 секунд совершать вдох, начиная с диафрагмы, заканчивая грудной клеткой. Затем такой же продолжительный выдох – 7,5 секунд, начиная с верхней области легких, а завершая диафрагмой. Отдохнуть 5 секунд, просто ровно дыша.

Повторить не более 10 раз.

! Выполнять данные упражнения нужно спокойно, не разговаривая, натошак.

ТРЕНИРУЕМ БРОНХИ И ЛЁГКИЕ

1 Сразу после пробуждения лечь на спину в кровати, подтягивать согнутые в коленках ноги к грудной клетке, одновременно делая длинный выдох через рот. Начинать с 10 повторов, ежедневно количество можно увеличивать до сильной нагрузки.

2 Лежа в постели на спине, положить руки на талию, надуть до предела живот, вдохнув, а затем резким движением выдохнуть, втягивая его обратно.

3 Закрыв пальцем левую ноздрю, вдохнуть правой, а после, закрыв правую ноздрю, выдохнуть левой. Повторить в обратном порядке. Сделать 10 подходов.

4 Сидя, положить руки на колени, сделать вдох, разведя руки в стороны. Вдохнуть, подтя-

нуть к животу правое колено. Вернуться в исходное положение, повторить с левой ногой. Сделать не менее 10 подходов.

5 Стоя ровно, вдохнуть резко, рывками, через нос, считая про себя «раз, два,

три». Стиснув зубы, выдохнуть, произнося «ш» и «с».

6 Встать прямо, скрепить руки в замок. На вдохе, подняв руки вверх, на выдохе резким движением резко опустить руки в низ, как бы рубя дрова, произнося при этом «ух» или «уф».

Ольга Бельская

! Поскольку мы говорим с вами о серьезном заболевании, стоит перед началом выполнения дыхательной гимнастики посоветоваться с пульмонологом, выбрать достаточную нагрузку, следить за своими ощущениями во время дыхательных практик, вести дневник наблюдений.



Принято считать, что появление кошки в доме неслучайно. Многие считают, что не мы выбираем кошек, а кошки выбирают нас. Ну а котёнок или взрослое животное, подобранное на улице, обязательно принесёт в дом благополучие и удачу. Кошки положительным образом влияют и на здоровье человека. Актриса театра и кино, а также владелица этого загадочно-домашнего питомца Дарья ПОГОДИНА расскажет о своём опыте в этом вопросе.



СИМВОЛ ДОМАШНЕГО ТЕПЛА

Для меня кошка – в первую очередь символ домашнего тепла и спокойствия. Милые пушистые создания общительны, дружелюбны, положительно влияют на наше психологическое, эмоциональное и физиологическое состояние. К слову, благоприятное влияние

ЛЕКАРЬ УСАТЫЙ, ВРАЧ ПОЛОСАТЫЙ



ОТ КАКИХ НЕДУГОВ ВЫЛЕЧИТ КОШКА

ре очень ласковые существа. Я лично слышала про множество случаев помощи кошек человеку, включая даже спасение жизни.

ПУШИСТЫЕ АНТИ-ДЕПРЕССАНТЫ

Специалисты уверены, что во время общения с кошками происходит обмен энергетическими импульсами, нервы успокаиваются, голова проясняется. Я действительно стала замечать, что негативные мысли сходят на нет, когда завела себе пу-

шистого питомца. Кошка помогает избавиться от стресса, гипертонии и гипотонии.

ХВОСТАТЫЙ «АНТИ-ПРОСТУДИН»

«Кошкотерапия» широко используется при лечении пациентов с расстройствами психики, сердечными заболеваниями. Кошки способствуют исцелению людей, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью. Лично мне мой питомец помогает справиться с простудными заболеваниями, я быстрее выздоравливаю, и дискомфорт, доставленный недугом, не такой существенный при контакте с пушистым домашнем зверем.

Любовь Анина

Фотограф: Александр Тарасов

кошек на здоровье человека было доказано еще в древние времена.

ХОРОШИЙ ДРУГ

Кошки – интеллектуальные животные. Мой питомец тонко улавливает мое настроение и эмоциональное состояние. Несмотря на независимый характер, домашние коты по своей нату-

КАКУЮ КОШЕЧКУ ВЫБРАТЬ?

Ту, что выберет вас! Это самый очевидный ответ, если вы решили обзавестись питомцем. Но некоторые знания в области лекарственных способностей пушистых Мурок и Васек тоже будут не лишними.

Сфинксы – отличные «психотерапевты», эти очаровательные «инопланетяне» помогут легче справиться со стрессом, пережить тяжелый в эмоциональном плане период, к тому же они легче остальных справляются с зубной болью, облегчая ее интенсивность своим мурлыканьем.

Ангоры, бирмы, сибиряки и персы – помогают своим хозяевам легче засыпать и не мучиться от бессонницы, справляться со скачущим давлением и артритных болях.

Британцы, шотландцы, экзоты и русские голубые – прекрасно чувствуют все нужды нашего сердечка и сосудов. Хотите избавиться от аритмии? Это к ним.

Абиссины, бенгальские, бурманские, сноу-шу – с удовольствием полечат ваши почки и печень, кишечные и желудочные недуги, вольготно распластавшись на животе хозяина.

Сиамские – прекрасно отпугивают простуду и грипп своим мурлыканьем, помогают облегчить течение вирусных и бактериальных заболеваний.

Беспородные же коты считаются самыми тонко чувствующими лекарствами и готовы помочь хозяину с любым недугом, облегчая течение даже самых тяжелых.



Пётр РЫКОВ: «ЛЮБОПЫТНО БЫЛО

Название сериала «Женский доктор» известно, пожалуй, каждой женщине в нашей стране. И не ошибёмся, если предположим, что большинство из них смотрели и пересматривали любимые серии не единожды, ждали с нетерпением нового сезона... и нового доктора. Обаятельный актёр Пётр Рыков готов предстать перед поклонницами в новом образе не менее обаятельного доктора Александра Родионова. Каким он будет, спросим у самого актёра.

В ОПЕРАЦИОННОЙ ПОСТОЯЛ, СКАЛЬПЕЛЬ ПОДЕРЖАЛ

– *Петр, вы подхватили эстафету в довольно успешном проекте телеканала «Домашний». Чувствуете ли ответственность за своего героя?*

– Безусловно, новая роль – это всегда ответственность. Присутствует даже некоторое волнение за своего героя, интересно, как примет его зритель.

– *Легко ли вам далась роль Александра Родионова?*

– Честно говоря, я такими категориями не мыслил. Был некий азарт, и точно могу сказать, что Родионовым было быть интересно. Очень любопытно было примерить на себя роль врача. А интерес и любопытство задачу, скорее, облегчали, чем усложняли.

– *Удалось ли во время съёмок приобрести какие-то умения и навыки, никак с профессией актёра не связанные?*

– Я теперь не боюсь грудничков! Могу спокойно брать на руки малыша и не мандражировать при этом. Не могу сказать, что я приобрел какие-то профессиональные медицинские навыки, все-таки в сериале сделан акцент на человеческих отношениях. Но в форме в операционной постоял, скальпель подержал. Ах да, могу пощупать пульс.

– *Как вы думаете, почему зритель вашего героя должен полюбить?*

– Я не буду говорить, что моего героя должны полюбить, но чего скрывать, мне бы этого, конечно, очень хотелось. За что я его полюбил, и за



ПОЖЕЛАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ПЗ

– *Хочется, чтобы все любили себя, слышали себя, искренне прислушивались к себе. Хочется пожелать всем здоровья. Делать то, что хочется и не делать того, что не нравится. Это поможет сохранить нервы, здоровье и почувствовать себя счастливым.*

что хотелось бы, чтобы его полюбили зрители, так это за его профессионализм, преданность делу, потому что он делом горит и вне его себя не мыслит. Если говорить о зрительницах, то тут должен сыграть материнский инстинкт, вопросы продолжения рода. И тут важно, какой человек окажется рядом в столь ответственный момент. Здорово, если им будет хотеться, чтобы вот такой, похожий на Родионова Александра Петровича, доктор оказался рядом в реальной жизни.

ЛЮБЛЮ МЯСО И ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

– *Как сами вы относитесь к своему здоровью? Любите ли спорт, например?*

– Примерно в возрасте двадцати трех лет я первый раз пришел в тренажерный зал, и тренеры, с которыми я сотрудничал, говорили, что, если бы я занимался спортом профессионально, то что-нибудь, может, и получилось бы, но сейчас об этом думать поздно. В последний год я много снимаюсь, и заниматься собой почти не получается, об этом я, конечно, сожалею. О здоровье я, бесспорно, заботюсь, но не могу сказать, что я ярый ЗОЖник. Но когда есть свободное время, я хожу в зал и поддерживаю здоровье и физическую форму.

– *Скажите, а готовить вы умеете?*

– Нет. Максимум, что могу, это для себя приготовить пасту или яичницу.

– *А какое у вас любимое блюдо? Чем вас баловала мама?*

– Меня баловали бабушки с дедушками, в основном, блинчиками и оладушками. Я очень люблю простую еду гуляш, курицу, мясо. Шо-

коладное мороженое люблю.

– *Вы наверно романтичный, если сладкоежка?*

– Да, однозначно. Хотя и очень реалистичный, не ванильный романтик. Я, конечно, в каких-то вопросах сентиментален, но не могу сказать, что я совершенно легкий человек.

– *Но, наверно, мужчина легким и не должен быть. Это все-таки прерогатива женщин.*

– Ну почему же? Все мы разные, у всех у нас разные характеры.

ПРИМЕРИТЬ НА СЕБЯ РОЛЬ ВРАЧА

ГЕРТРУДА, АВТО И ТИХАЯ ПРОГУЛКА

– А вы считаете себя надежным человеком?

– Мне хотелось бы, чтобы люди считали меня надежным человеком. Во всяком случае, я живу по принципу «не обещаю того, чего сделать не можешь». И в этом смысле я надежен. Я не привык бросать слова на ветер.

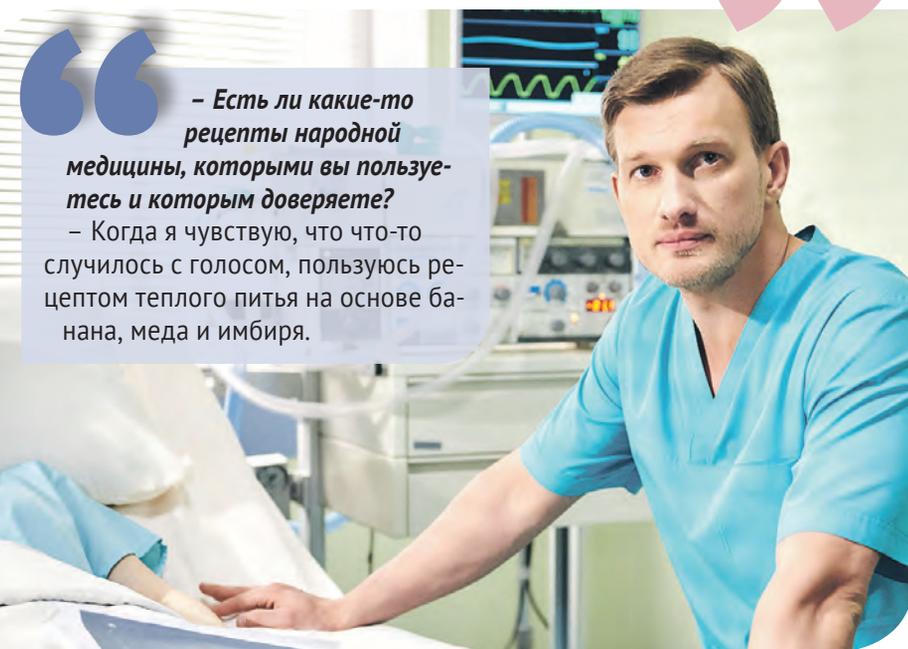
– *Обычный трудодень актера – это всевозможные мероприятия, требующие физической активности и душевных сил съемки, постоянные перелеты. Как удастся пополнить запас энергии?*

– Хороший вопрос. Например, в этом году я полностью хлебнул все прелести перелетов, жизни на три города. Действительно бывает очень тяжело. Случается, что заедаешь сложности. И

это проблема. Еда ведь – это первое удовольствие, как все мы знаем. Восполнить силы? Хочется иногда сесть за руль автомобиля, послушать музыку. Кошка у меня есть, ее я глажу. Иногда хочется просто посидеть и не двигаться. Я очень люблю просто гулять, бесцельно бродить по городу, просто смотреть, просто созерцать.

– У вас есть кошка? Как пришло решение обзавестись питомцем?

– Заводил сознательно, искал в интернете. Просто увидел фотографию, ее глаза, понял, что она. Поехал, забрал свою Гертруду из приюта и ни разу не пожалел. Ей было полгода, а сейчас это уже взрослое четырехлетнее животное. Она такая же северная, с нордическим характером, как и я. Я ее беспородную породу называю «скандинавская ласка». По ее глазам видно все оттенки настроения, она очень умная – истинная женщина.



– Есть ли какие-то рецепты народной медицины, которыми вы пользуетесь и которым доверяете?

– Когда я чувствую, что что-то случилось с голосом, пользуюсь рецептом теплого питья на основе банана, меда и имбиря.



– Что для вас счастье?

– Счастье – жить. Быть честным по отношению к себе. Прислушиваться к себе. Достоинно жить и наслаждаться этой жизнью.

– Какие качества в людях вы не приземляете?

– Мне странно, когда я встречаю людей нечутких и пустомель, людей, которые не хотят слышать окружающих, замыкаются только на себе и своих желаниях. Стараюсь с такими людьми не общаться. Мне нравятся люди слышащие, которые стараются понять другого человека.

– Массаж любите?

– Вы знаете, я не так часто его делал и делаю. Но иногда действительно бывает так, что накапливается усталость в позвоночнике, тогда я иду к профессионалам. Я вообще люблю профессиональных людей, кустарничества в профессии не приемлю. Не люблю расслабляющий массаж, но тяготею к профессиональному медицинскому, лечебному.

– Как вы относитесь к профессии врача?

– С большим уважением и даже восхищением. Считаю, что врач – это одна из интереснейших профессий.

Ольга Бельская

НЕ ПОНИМАЮ ЛЮДЕЙ НЕЧУТКИХ

– Какова ваша жизненная философия? К чему вы стремитесь, какие цели ставите перед собой?

– Конечно, у меня есть желания, амбиции. Я стараюсь их удовлетворить. Но вообще мне хочется просто жить. Я считаю, что мне очень повезло, я счастливый человек. У меня многое было, многое удалось попробовать. Я видел многих людей, общался с ними. Знаю и любовь, и сцену. Мне просто нравится жить, я иду в двери, которые открываются. Стараюсь не делать того, что мне неприятно.

КАК ПОМОЖЕТ ДЕКУПАЖ ОБРАЗ

Современным женщинам часто приходится брать на себя мужские обязанности, быть сильными, жёсткими, деловыми, решать множество вопросов. Но женской природе это несвойственно. И тело выдает на такую подмену ролей свою реакцию – раздражительность, головные боли, лишний вес. Вернуться к женскому началу, гармонизировать внутренний мир и привести в порядок тело нам помогает любимое хобби, например, декупаж.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС И ДРУГИЕ ПЛЮСЫ

Ученые выяснили, что хобби в общем и декупаж в частности помогает худеть. Секрет в том, что занятия хендмейдом нормализуют гормональный фон женщины, помогая фигуре шаг за шагом приближаться к желаемым пропорциям. Плюс, увлеченная дама зачастую предпочитает задекупажить еще одну елочную игрушку или нечто и вовсе масштабное, например, дверь

в детской, чем лишний раз отправиться к холодильнику. А вот и еще некоторые бонусы увлекательного занятия:

- техника декупажа связана с концентрацией внимания, усиленной работой воображения – это прекрасный способ тренировки памяти, внимания, образного мышления;
- это моторика не только рук, а иногда и всего тела (все зависит от

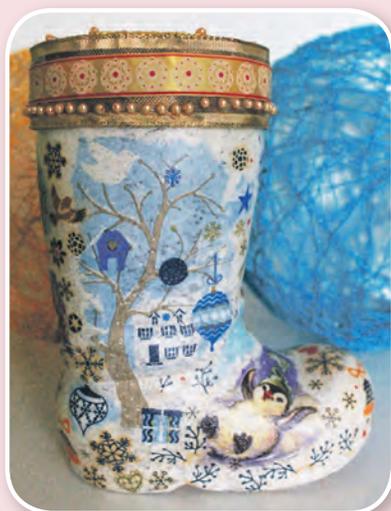
глобальности задумки); декупаж – превосходный тренажер развития или восстановления подвижности суставов кисти;

- плюс, вы получаете настоящее эстетическое удовольствие от процесса работы, уникальную вещь на выходе и громадное удовлетворение от осознания, что сделано это собственными руками.



ЧТО ТАКОЕ ДЕКУПАЖ →

Декупаж – это французское слово и означает «вырезание». Картинки вырезали и наклеивали их на шкатулки, кисеты, ларцы для украшений еще в Древнем Китае. Позже это увлечение распространилось во всей Европе. Среди почитателей этого необычного искусства были Мария Антуанетта, Мадам де Помпадур, лорд Байрон, Матисс и Пикассо.



НОВОГОДНИЙ САПОЖОК ДЛЯ КОНФЕТ

Варвара Удалова,
г. Кострома.

КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ

ВЯЗАННЫЕ СОБАЧКИ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

Наталья Анатольевна Пех,
Краснодарский край



СУМОЧКА И ПОВЯЗКА НА ГОЛОВУ «КЛУБНИЧКА»

Светлана Олеговна
Кирюшина, г. Воронеж

СТРОЙНЫМ СДЕЛАТЬ НАШ



ДЕКОРИРУЕМ ИНТЕРЬЕРНУЮ ДОСКУ

Нам потребуется:

- *деревянная разделочная доска,*
- *трехслойные салфетки или рисовая бумага для декупажа,*
- *акриловые краски белого цвета и любого другого по желанию,*
- *клей ПВА и акриловый лак,*
- *кисти, ножницы.*

ШАГ 1

Загрунтовать поверхность доски с двух сторон с помощью розовой акриловой краски. Вместо кисти можно использовать кусочек губки, так поверх-

ность получится более фактурной. Края дощечки можно задекорировать краской в цвет будущего рисунка. Оставить до полного высыхания.

ШАГ 2

Аккуратно отделить верхний слой салфетки, на котором находится рисунок от остальных слоев. Аккуратно вырезать, а в идеале оборвать руками нужную часть рисунка.

ШАГ 3

Готовый рисунок разместить на дощечке и приклеить клеем ПВА, разведенным водой до жидкого состояния.

Использовать для этого большую плоскую кисточку. Клей наносится прямо на рисунок, который разглаживается кисточкой от центра к краям, чтобы избежать складок.

ШАГ 4

После того как клей высохнет, нанести на дощечку лак. Лак нужно нанести в одном направлении.

Светлана Сидорчук



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещицы, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Главный приз – плед, получит участник, который по итогам конкурса наберет большее количество голосов наших читателей. Остальные участники, чьи работы будут опубликованы в газете, станут обладателями новогодних сувениров от газеты. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3,

стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru. Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>.

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

Жареная с чесночком печёночка, капуста тушёная с куриными сердечками, тоненькие блины-налистники с фаршем из лёгкого, заливное из говяжьего языка... Вкуснятина невероятная! И полезно очень, скажут диетологи – ведь это белок в чистом виде. Да-да, но и вредных веществ в субпродуктах немало, пикируют это утверждение врачи. Споры о пользе и вреде субпродуктов ведутся нешуточные. Так есть или не есть? Давайте разберёмся.

ПЕЧЕНЬ

Польза. Богата витамином А, витаминами группы В, калием, железом, кальцием, фосфором, магнием, натрием и медью. Такой богатый состав обеспечивает при ее употреблении нормальную работу мозга, почек, улучшение зрения, способствует кожной регенерации и омоложению, помогает поддерживать в отличном состоянии волосы и зубы, способствует кроветворению. Печень показана людям с бронхолегочными заболеваниями.

Осторожно. Так как печень выполняет в организме функции фильтра и в процессе работы накапливает в себе всевозможные токсины, в пищу стоит употреблять печень молодых животных – вредные вещества в ней накопиться еще не успевают.

Как выбрать. Цвет свежей печени от светло-коричневого, светло-красного до темно-красно-коричневого (свиная печень). Говяжья всегда темно-красно-коричневая. Поверхность гладкая. Консистенция упругая и эластичная. Продукт должен быть освобожден от желчного пузыря с протоками, наружных кровеносных сосудов, лимфоузлов.

Как вкусно съезть. В жареном и тушеном виде, в виде паштетов и начинки для пирогов и блинчиков.

Калорийность.

Говяжья печень – 125 ккал/100 г,
свиная печень – 130 ккал/100 г,
куриная печень – 136 ккал/100 г.

БЕРИ ЛОЖКИ В ДВЕ РУКИ –



СЕРДЦЕ

Польза. Богато железом, витаминами Е, А, К, РР, витаминами группы В, магнием. Весьма полезно пожилым людям и спортсменам, ибо улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает поддерживать оптимальную мышечную массу, благотворно влияет на нервную систему.

Осторожно. Сердце – высокобелковый продукт, а потому при неумеренном его потреблении могут возникнуть проблемы с почками, скакнуть давление или ухудшиться работа ЖКТ.

Как выбрать. Цвет свежего продукта равномерный темно-красный. Консистенция плотная и эластичная. Должно быть очищено от пленок и выступающих сосудов.

Как вкусно съезть. В отварном и тушеном виде, сердце можно фаршировать и запекать, использовать в качестве начинки для пирожков и блинчиков в виде фарша.

Калорийность. Свиное сердце – 118 ккал/100 г, говяжье сердце – 96 ккал/100 г, куриное сердце – 159 ккал/100 г.



ЯЗЫК

Польза. В обилии содержит полезные вещества – витамины Е, РР, группы В, железо, медь, цинк, калий, кальций, фосфор, магний. Помогает укреплять иммунную систему, способствует красоте ногтей и волос, полезен для уравнивания эмоционального состояния, помогает предотвратить развитие мигрени и способствует концентрации.

Осторожно. Противопоказан людям с заболеваниями печени и почек, т. к. это высокобелковый продукт.

Как выбрать. Чистый, ровно окрашенный, светлого цвета, без дефектов, с клеймом.

Как вкусно съезть. В отварном виде и в виде заливного, жареным, тушеным.

Калорийность. Говяжий язык – 71 ккал/100 г, свиной язык – 66 ккал/100 г.

СПАРТАНСКАЯ ПОХЛЕБКА

О вкусе и пользе субпродуктов можно спорить бесконечно. Но вот вам факт из глубины веков. Известно, что спартанские воины потребляли похлебку из крови, свиных ног и чечевицы с солью и уксусом, чтобы быть сильными, выносливыми и не болеть.

НА ТАРЕЛКЕ ПОТРОШКИ

ПОЧКИ

Польза. Содержат большое количество витаминов группы В, магний меди и калий. Потребляя в пищу почки, мы помогаем организму улучшать работу нервной системы, повышать уровень гемоглобина, нормализовать работу щитовидной железы, улучшать работу сердца и сосудов.

Осторожно. Почки необходимо тщательно вымачивать, чтобы избавить их от вредных веществ и неприятного привкуса, ведь почки тоже являются природным фильтром. Лучше всего почки вымачивать в молоке либо подкисленной воде.

Как выбрать. Светло-коричневый или умеренно коричневый цвет расскажет о свежести продукта. Поверхность целая, без разрывов, освобождена от наружных кровеносных сосудов, жировой капсулы и мочеточников.

Как вкусно съесть. В качестве мясной составляющей в рассольниках и солянках, в жареном виде с луком, в тушеном виде.

Калорийность. Говяжьи почки – 86 ккал/100 г, свиные почки – 102 ккал/100 г.

ЛЁГКИЕ

Польза.

В легком содержится большое количество витаминов С, РР, В1, В2, калия, фосфора, натрия и магния, железа и йода. Потребляя блюда, в составе которых содержится этот субпродукт, мы помогаем мозгу нормально функционировать, клеткам очищаться от токсинов, крепнуть иммунитету и ускоряться обмену веществ. Полезно легкое и для костной ткани, мышц, благоприятствует работе сердца и сосудов.

Осторожно. Содержат довольно большое количество холестерина, потреблять стоит очень умеренно.

Как выбрать. Консистенция свежего легкого упругая, цвет – светло-розовый, поверхность чистая с минимальным содержанием слизи и крови.

Как вкусно съесть. В отварном виде в салатах, в качестве начинки для блинчиков и пирожков.

Калорийность. Говяжьи легкие – 92 ккал/100 г, свиные легкие – 85 ккал/100 г.

ОБЩАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ!

Чтобы субпродукты приносили исключительно пользу и не вредили здоровью, достаточно употреблять их один раз в неделю.



Светлана Сидорчук

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

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

Номер уже в продаже!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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



Новая работа мне нравилась – красивая одежда, общение с людьми, хорошая зарплата. Я работала продавцом-консультантом в магазине одежды уже второй месяц, но так и не решилась сказать об этом мужу.

ПОВЕЗЛО С ЖЕНОЙ

– Не устаю восхищаться тобой, – муж уплетал приготовленные мною на ужин сырники со сметаной и нахваливал и блюдо, и меня, – вот мне повезло такую умницу себе отхватить.

– Так уж и умницу? – кокетливо повела я плечиком, на него же широким жестом закидывая кухонное полотенце.

– Ну а как иначе? – удивился муж. – Красавица, хорошо готовишь, дома всегда чисто, еще и работаешь в НИИ. А я всегда знал, что у меня будет самая лучшая жена. Валюш, сырничек еще один подкинь, а, – протянул мне муж пустую тарелку.

– Ну, есть мнение, – осторожно начала прощупывать я почву, подкладывая мужу добавку, – что женщине вовсе не обязательно быть умной. Хорошая хозяйка, добрая жена, да, а ум – это мужская прерогатива.

– Не скажи, – Миша помахал вилкой над головой, – умная женщина в наше время – это...это..., – муж так и не нашел подходящего эпитета, а, может, сырник не дал ему простора для фантазий. Но одно я поняла четко – под страхом смертной казни не скажу Мишке, что я уволилась из НИИ, польстившись на зарплату в сетевом магазине брендовой одежды.

– Миш, я завтра немного задержусь на работе, – сказала я, составляя грязную посуду в раковину, – кое-что решить нужно.

– Я за тобой заеду, – тут же предложил Мишка.

– Не надо, я возьму такси, а ты луч-



УМНАЯ ЖЕНЩИНА



Фото: lightwavemedia, SofiaPink, rojstock, Maria Starus / Shutterstock.com и из личного архива Марианны Абрамовой (фотограф Юрий Ядров)

ше пельмешек на ужин свари к моему приходу.

– Будет сделано, – согласился муж, а я с облегчением выдохнула – начальница просила помочь ей завтра с оформлением витрины, надеюсь, мы быстро с этим развяжемся.

МАЛЕНЬКАЯ УСЛУГА

– Приятно видеть в качестве консультанта грамотного специалиста, да еще и красивую женщину, – лил елей и потоку на мои уши один из покупателей.

Сказать правду, мужчина весьма недурной наружности и обаяния удивительного. В какой-то момент я поймала себя на том, что краснею и глупо улыбаюсь, слушая его бесконечные комплименты. Мужчина выбирал костюм, и каждый сидел на нем, словно для него и шился. Высокий, стройный, ни грамма лишнего жира – услада для глаз.

– Вам очень идет этот цвет, – ответила я взаимным комплиментом. – Сидит вам к лицу.

– Вы так считаете? – обворожительно улыбнулся мне покупатель. – Быть

может, вы и правы. Знаете, Валерия, – мужчина кинул беглый взгляд на мой бейджик, – а разрешите, я подвезу вас сегодня домой. Мне будет очень приятно оказать вам эту маленькую услугу.

«А ведь ему, похоже, все равно, что я простой продавец», – мелькнула странная мысль.

Павел ждал меня у входа в магазин все то время, что я оформляла витрину. По дороге до дома мы болтали, обменивались шутками. А на следующий день он снова заехал за мной. И через день, и через два.

– Лера, я жить без тебя не могу, – целовал он мне руки месяц спустя, – бросай своего малахольного, переезжай ко мне.

– Но ты женат, – плакала я, чувствуя, что сама влезла в ловушку за бесплатным сыром и сама же закрыла за собой дверь.

– Мы снимем квартиру, мы будем очень счастливы. Ты ведь так и не сказала мужу, что ушла из НИИ, так какая это семья без доверия?

ТЫ У МЕНЯ УМНИЦА

Всю ночь я проворочалась в кровати, сон не шел. Думы, думы, мысли вертелись в голове нескончаемым роem. Павел был женат, и мне хватило ума

Истинная любовь бьет в сердце, как молния, и нема, как молния.

Максим Горький

В НАШЕ ВРЕМЯ...

не перевести наши отношения в горизонтальную плоскость. Но он был обаятелен, нежен и чуток. К тому же Павлу было совершенно все равно, где и кем я работаю.

Мишка особой чуткостью и нежностью похвастаться не мог, но он был надежен, понятен и тверд в своих решениях. Мне было хорошо с ним, спокойно.

...Спокойно. А так хотелось огня, пожара, горения. И я действительно до сих пор не сказала ему, что давно не работаю ни в каком НИИ. Что же мне делать?

– Павел! – я набрала заветный номер, едва дождавшись восьми часов утра.

– Ты чего? Случилось что-то? – заговорщический, но все еще заспанный голос в трубке. – Зачем звонишь так рано? Я же дома еще, не на работе. Тут жена, дочка. Что-то срочное? Давай я

тебе сам перезвоню часика через два, хорошо?

– Не надо, не звони, – ответила я деревянным тоном. – Нам не нужно больше встречаться.

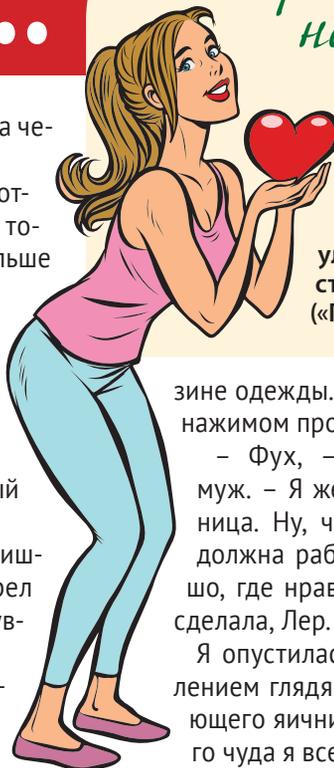
Наскоро пожарив яичницу, я позвала Мишку завтракать.

– Миш, я уволилась, – выпалила я и шлепнула на тарелку мужу здоровенный кусок жареной колбасы.

– Что-то случилось? – Мишка внимательно посмотрел на меня, даже не притронувшись к завтраку.

– Маленькая зарплата случилась, – с вызовом, готовая обороняться, проговорила я. – И я не просто уволилась, уже несколько месяцев я работаю продавцом в мага-

Присылайте нам свои истории!



Электронная почта: pz@kardos.ru.
Адрес редакции:
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3,
стр. 2, ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)

зине одежды. И мне это нравится, – с нажимом продолжила я.

– Фух, – облегченно выдохнул муж. – Я же говорю, ты у меня умница. Ну, честное слово, женщина должна работать там, где ей хорошо, где нравится. Ты все правильно сделала, Лер.

Я опустила на табуретку, с удивлением глядя на с аппетитом уплетающего яичницу Мишку. И вот от этого чуда я всерьез думала уйти? Надо же быть такой непроходимой дурой? И я заплакала от счастья.

Валерия



СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ

Общий досуг без терзаний и мук

Как часто женщины жалуются, что мужа не водят их в театр и отказываются от совместных прогулок. Мужчины же сетуют на невозможность спокойно насладиться

боксом по телевизору и вынуждены отпрашиваться у сварливой жены на рыбалку с друзьями. Вопрос совместного досуга порой становится камнем преткновения в отношениях супругов, а иногда и причиной расставания. Как этого избежать, расскажет психолог, специалист по НЛП Марианна Абрамидова.

– Что касается проблем с совместным досугом, то они возникают вовсе не потому, что кому-то из партнеров лень. Существует огромное количество пар, которые практически не расстаются – вместе ездят на дачу, проводят отпуск на море, ходят по концертам и театрам, занимаются домашними делами, посещают вдвоем магазины, воспитывают внуков, гуляют в парке. Это люди, у которых по-настоящему близкие отношения, и даже если в их отношениях секс становится редкостью, они получают

удовольствие просто от общения друг с другом – они нашли свою половинку. А есть другие пары, в которых люди хотят отдохнуть друг от друга, за время совместной жизни они по разным причинам устали от своей «половинки», и в таких отношениях навязывать партнеру совместный досуг вряд ли разумно. Механизм взаимоотношений уже налажен – зачем что-то менять, если все и так работает? Это совершенно не означает, что в таких парах не может быть секса или взаимопомощи. Ведь раз люди все еще вместе спустя долгие годы, остается то, что их объединяет – привычка, быт, дети, внуки, планы на жизнь. Зачем тащить мужа на выставку, если ему не интересна живопись? Сходите с подругой: и вы получите

удовольствие, и муж не будет нервничать. Он же не тащит вас в гараж ремонтировать газонокосилку. А если вам хочется провести время с ним вместе, приготовьте то, что он любит, и предложите посмотреть фильм, который вам обоим нравится, или начните вместе смотреть какой-нибудь сериал – у вас появятся общие темы для беседы, а это уже что-то. Это шаг в сторону эмоционального сближения.



ЧТОБЫ ОСТЕОПОРОЗ

Переломы – вещь очень неприятная. Но, когда мы молоды и полны сил, справиться с подобной неприятностью проще. С возрастом же кости становятся ломкими, хрупкими, и лечить переломы куда сложнее. Остеопороз выцеливает самых уязвимых и незащищенных – женщин в период менопаузы и людей пожилых. Но, если вовремя озаботиться предупреждением недуга, можно продлить молодость нашей костной ткани на более долгие годы.



ЭКСПЕРТ

Как это сделать, расскажет наш эксперт – **Анастасия САРАПУЛОВА, к. м. н., врач-ревматолог, терапевт, преподаватель УГМУ.**

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

По сути, остеопороз – это изменение соотношения процессов образования и разрушения кости в сторону последнего. Уникальность заболевания в том, что оно не имеет явных симптомов (то есть ничего не болит и не припухает), а проявляется в тот момент, когда случается перелом. К счастью, в настоящее время существуют методики раннего выявления, которые вполне способны не допустить развития осложнений.

Костная ткань уникальна по своему строению и состоит из двух основных компонентов: клеток и межклеточного вещества – матрикса. Клетки выпол-

няют роль «строителей» и «разрушителей» кости, обеспечивая ее постоянное, хотя и очень медленное обновление. Костный матрикс представлен органическим компонентом – коллагеном, и неорганическим, большую часть которого составляет гидроксиапатит кальция. Такое сочетание компонентов обеспечивает необходимую прочность и эластичность костной ткани.

За счет того, что гидроксиапатит кальция составляет основную часть костного матрикса, в костях в целом содержится около 99% всего кальция в организме (примерно 1 кг чистого веса). Кроме него, в костях присутствуют и другие минералы, например, медь,

стронций, цинк, магний. Они также участвуют в образовании и разрушении кости, хотя роль их не так велика.

Образование новой кости наиболее активно происходит в возрасте 12–16 лет и к 25 годам формируется максимум костной ткани у человека. Поэтому в этот период очень важно, чтобы организм получал необходимые компоненты для синтеза кости, такие как кальций, витамин Д и достаточное количество белка. Недостаток одного из них может привести к потере костью своих свойств: при недостатке кальция и избытке белка будет формироваться слишком «гибкая» кость, в ситуации наоборот – «жесткая». В обоих случаях это грозит переломами.

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

НЕТ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

Течение остеопороза может усугубиться из-за лишнего веса. Да и возникновение болезни зачастую связано с «запасными» килограммами. Наш специалист – врач, plasti-



ческий хирург **Владимир ПЛАХОТИН** расскажет о 4 важных правилах стройности.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Человек по большей части состоит из воды. Для нормального функционирования организма нам требуется 2 литра

1



воды в день. Отечность и лишний вес зачастую приходят в нашу жизнь, в том числе, из-за недостаточного потребления чистой воды. Также я рекомендую сразу после пробуждения выпивать большой стакан

2



воды, это будит организм, запуская его естественные процессы.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ НАМ НИ К ЧЕМУ

Сахар, выпечка, манная крупа, фаст-фуд, любая жа-

МНОГО БЕД НЕ ПРИНЁС

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КОСТНОГО НЕДУГА?

КТО НАХОДИТСЯ В ЗОНЕ РИСКА?

В возрасте 25–50 лет (плюс-минус 5 лет) процессы образования и разрушения кости находятся в равновесии, а после этого времени начинает преобладать разрушение. Это связано с относительной гипофункцией эндокринной системы, которая сопровождается женщин после наступления менопаузы, а мужчин – немного позже (с 65–70 лет).

К сожалению, в некоторых случаях усиленное разрушение кости начинается раньше, например, при приеме некоторых групп препаратов (кортикостероиды, антидепрессанты), избыточном потреблении алкоголя, курении, а также при различных заболеваниях нервной системы, желудочно-кишечного тракта, системы крови, артритах и т.д.

Кроме того, более ранний остеопороз может развиваться и в случае недостатка/отсутствия «строительного материала» для кости – кальция и связанного с ним витамина Д. Поэтому очень важно на протяжении всей жизни, а особенно в старшем возрасте употреблять достаточное количество кальция. Следует помнить, что основным его источником являются молочные и кисломолочные продукты.

БЕГОМ НА СПОРТ

К факторам, которые положительно работают на плотность костной ткани, относится достаточная физическая активность. Многочисленные на-

учные исследования продемонстрировали эффект упражнений на плотность кости и снижение частоты переломов. При этом наилучший результат достигается при сочетании нескольких типов упражнений: аэробных (ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, танцы и др.), силовых или резистивных (упражнения с сопротивлением) и упражнений на тренировку равновесия.

ИЗМЕРЯЕМ ПРОЧНОСТЬ КОСТНОЙ ТКАНИ

Обследование на остеопороз рекомендуется выполнять всем женщинам старше 55 лет и мужчинам старше 70 лет. Оно называется денситометрия и измеряет плотность костной ткани, сравнивая ее с нормой. По степени отклонения от нормы делается вывод о наличии повышенного риска переломов. И в этом случае дополнительно к кальцию и витамину Д назначаются специальные

противоостеопоротические препараты, которые или замедляют разрушение кости, или стимулируют ее образование. Вовремя начатое и правильное лечение способно не только увеличить плотность костной

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Количество «съеденного» кальция в сутки должно равняться 1000–1500 мг в зависимости от возраста и состояния (беременным, кормящим и женщинам в менопаузе нужно больше), витамина Д – 800–1000 МЕ в сутки. Время физической активности должно составлять не менее 30–40 минут ежедневно. Это поможет сохранить здоровье костей на-

но и предотвратить последующие переломы.



Светлана Сидорчук

Фото из личного архива Анастасии Сарпуловой

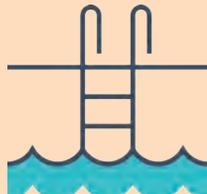
СОВЕТ ОТ ДОКТОРА САРАПУЛОВОЙ

Подводя итог, хотелось бы отметить, что, несмотря на широкую распространенность остеопороза во всем мире, подавляющее число пациентов не знают о своем диагнозе и не получают терапию. В России проблема усугубляется всеобщим дефицитом витамина Д вследствие географического положения (мало солнечных лучей). Поэтому не ленитесь, проверьте плотность костной ткани у себя или своих родных и, если нужно, начинайте лечение!

3



4



реная пища – всему этому стоит объявить табу, если вы жаждете похудеть. Никакие моно-диеты не способны дать эффективного результата не только без вреда для здоровья, но и без килограм-

мов, которые вернутся к вам в скором времени, пригласив с собой парочку друзей.

ЕДИМ ЗА 4 ЧАСА ДО СНА

Забудьте про популярное правило «не есть после шести». Если ваш график под-

разумевает отбой в час ночи, то ужин должен состояться в 9 вечера. Вечерний прием пищи обязан быть легким, без содержания углеводов в принципе, например: запеченная/на пару рыба/курица, овощи или молочная продукция.

ДА СПОРТУ!

Хотя бы на бытовом уровне. Игнорируйте лифт или проходите пешком три этажа выше

первого, прежде чем вызвать его. Больше ходите пешком, если вы привыкли постоянно передвигаться на авто – возьмите за правило всегда ходить в магазин самостоятельно. Вещи, которые вы обычно делаете в положении лежа или сидя, начните выполнять стоя. Например, смотрите вы телевизор или нарежете ингредиенты для салата.

УКРЕПЛЯЕМ ВЕРУ, ТВОРИМ ДОБРО

«Если мы желаем иметь твёрдую веру, то должны вести чистую жизнь, которая и располагает Духа пребывать в нас и поддерживать силу веры», – так нас напутствовал Иоанн Златоуст. И на своём жизненном пути всегда надо искать силы и возможности для сотворения добрых дел.

О ТАИНСТВЕ СОБОРОВАНИЯ

? *Впервые в жизни соборвалась, чтобы покаяться и в тех возможных грехах молодости, которые не помню. А подруга сказала, что соборваться следует в первую очередь больным людям. Для кого проводится Таинство соборования?*

Анна Петровна, Новая Москва

Чин елеосвящения или Таинство соборования предназначен для всех людей, которые ощущают душевную или телесную слабость. Не только для тех, кто имеет болезни или физические страдания. Если человек участвует в Таинстве с покаянным чувством, то Господь очищает его душу, укрепля-

ет в вере и исцеляет болезни. Таинство соборования свершается для тех, кто болен, кому надо покаяться в тяжких грехах, кто никогда не исповедовался, кто забыл о грехах. Узнать, когда в вашем приходском храме будет свершаться сие Таинство, можно у священника.

МОЖНО ЛИ ДАРИТЬ ВЫШИТУЮ Икону

? *У моей свекрови скоро юбилей свадьбы. Начала вышивать бисером икону. Можно ли подарить такую икону родителям мужа на пятидесятилетие совместной жизни, надо ли ее освятить?*

Марина Кузьмина, г. Люберцы
Конечно, дарить иконы можно. Если вы вышиваете



икону сами, по окончании своих трудов надо обязательно освятить образ. А перед началом работы желательно получить благословение у священнослужителя.

РАЗРЕШЕНО ЛИ ПОСЕЩАТЬ НЕСКОЛЬКО ХРАМОВ

? *Очень нравится присутствовать на церковной службе. И стараюсь ходить в разные храмы. Для меня так интересней. Но недавно соседка-бабушка сказала, что надо хо-*

дить только в один храм. Так ли это?

Татьяна Ивановна, г. Воронеж

Разумней будет регулярно посещать и ходить на службу в один храм. Ведь Храм – это то же, что и школа. Если детей постоянно переводить из одной в другую, менять учителей, то образования хорошего не получится. Конечно, свой храм каждый прихожанин выбирает сам. Если вы только воцерковляетесь, то уместно посещать разные храмы. Но духовная жизнь предполагает постоянство и хорошо, когда есть духовник.

Почему на причастии руки складывают крестом?

– Заметила, что во время таинства причащающиеся руки складывают на груди крестом. Почему так делается? Что символизирует такая позиция?

Зинаида Тимофеевна, Рязанская область

Согласно церковным традициям крестообразно сложенные руки заменяют крестное знамение. Это один из символов, которые мы употребляем за богослужением. Символы – это внешние действия, которые выражают наше внутреннее состояние. «На земле все внутреннее, духовное достигает совершенного развития через внешнее выражение», – писал епископ Гавриил (Голосов). Христианские символы имеют в себе силу творить в молящихся разные чувства и направлены на укрепление веры. Крестное знамение включает в себе христианскую веру, надежду и любовь, так как в нем исповедуются главные христианские истины о Святой Троице и о воплощении Сына Божия.

Крест – есть символ Жизни Вечной. И мы когда крестимся, то этим говорим, что мы живем и желаем жить в соответствии с законами Той Жизни, которая была открыта нам на Кресте Господом. Поэтому приступая к Чаше Жизни, мы это и стремимся выразить крестообразным сложением рук.

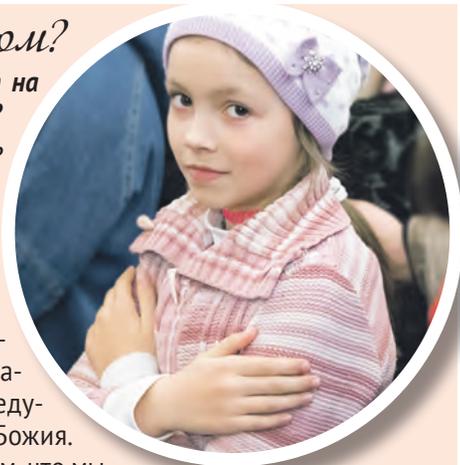


Фото: KostanPROFF, Svetlana Lazarenko / Shutterstock.com

КОГДА СУМКА

начинает вредить...

Первые сумки появились на заре цивилизации. Это был кожаный мешок с ручками, который носили за плечами или вешали на палку. Ткачество видоизменило их: они стали меньше, изготавливались из холста и даже декорировались. Появились сумки на длинном ремне для носки на плече.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Средневековье – время сумочек-кошельков. Чуть позже появились ридикюли – шелковые или бархатные сумочки в виде шара на шнурке, инкрустированные дорогими камнями.

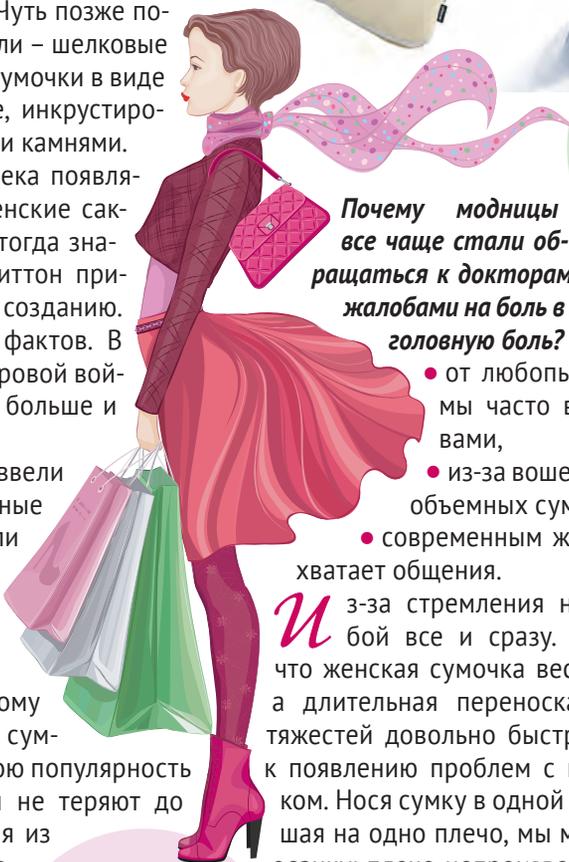
В конце XIX века появляются первые женские саквояжи. Именно тогда знаменитый Луи Виттон приступает к их созданию. Еще несколько фактов. В годы Первой мировой войны сумки стали больше и объемней.

50-е годы ввели в моду плетеные сумки, портфели и сумочки с цепочкой вместо плечевого ремешка.

А 60-е – бахрому и знаменитую сумку «Биркин». Свою популярность все эти модели не теряют до сих пор. Сегодня из нашей исторической викторины мы узнаем, как и какие сумки влияют на здоровье своих обладательниц.

КСТАТИ

Хороший вариант для повседневной носки – рюкзак или сумка через плечо.



А вот голова начинает болеть тогда, когда ручки модных тяжелых сумок пережимают на плече ряд кровеносных сосудов, питающих мозг, а также нервов, расположенных на шее.

Когда вредят здоровью сумки, которые носятся через плечо?

- если сумка слишком тяжелая,
- когда сумка несоразмерно большая,
- когда у сумки слишком узкий ремешок.

Хотя сумки, которые носят через плечо, пропуская лямку по диагонали через туловище, и стоят на втором месте по безопасности после рюкзаков, они тоже могут нанести вред. Если вы перегрузили такую сумку, или ее ремешок очень тонкий, то боль в шее вам практически гарантирована.

Иногда вешайте сумку не через плечо, а на него, это позволит чередовать нагрузку и меньше уставать. Еще лучше, если у сумки есть короткая ручка, чтобы время от времени носить аксессуар в руках.

ВАЖНО

Не хотите проблем со здоровьем – не перегружайте сумку! Она должна весить не больше 2 кг.

Почему модницы все чаще стали обращаться к докторам с жалобами на боль в шее и головную боль?

- от любопытства – дамы часто вертят головами,
- из-за вошедших в моду объемных сумок,
- современным женщинам не хватает общения.

Из-за стремления носить с собой все и сразу. Бывает так, что женская сумочка весит до 10 кг, а длительная переноска подобных тяжестей довольно быстро приводит к появлению проблем с позвоночником. Нося сумку в одной руке или вешая на одно плечо, мы меняем свою осанку: плечо непроизвольно поднимается, повышается нагрузка на соответствующий плечевой сустав и позвоночные диски. А результат – сколиоз или остеохондроз. Если нагрузка распределена неправильно, то добавляется и боль в мышцах, которые оказываются защемленными.

Почему доктора не одобряют сумку с короткими ручками, которую нужно носить на сгибе локтя?

- доктора одобряют ношение такого аксессуара,
- подобные сумочки уже вышли из моды,
- ручки таких сумок пережимают кровеносные сосуды.

Дело в том, что на предплечье немало кровеносных сосудов, которые расположены довольно близко к коже, поэтому достаточно немного перегрузить сумку, как ее ручки начнут пережимать сосуды, препятствуя нормальному кровотоку. Результат – ощущение онемения или покалывания в руке. К тому же это может усугубить проблемы с сердцем, вызвав обморок или гипертонический криз. Так, что сердечникам лучше такие сумки не носить вовсе. Да и здоровым людям лучше использовать их время от времени. А для уменьшения давления желательнее, чтобы между вашей кожей и ручками сумки была одежда.

Наталья Киселёва

ГРАМОТНАЯ ДИЕТА ПОМОЖЕТ ОТ ДИАБЕТА

Правильно подобранный рацион является лучшим лекарством от многих болезней – эта аксиома никого уже не удивляет. Особенную важность питание приобретает в деле борьбы, а вернее, «существования» с одним из самых распространенных недугов – диабетом. Поговорим о том, как спланировать меню, какие продукты должны получить от ворот поворот, какой режим питания наиболее правильный при этой болезни.

ГРОЗНЫЙ ВРАГ

Сахарный диабет возникает из-за нарушения углеводного обмена, когда глюкоза плохо усваивается клетками организма. Нарушается работа поджелудочной железы, вырабатывающей меньше инсулина, чем необходимо. Диабет 1 типа (инсулинозависимый) может возникнуть в любом возрасте, даже у младенцев, если есть предрасположенность к этому заболеванию. Правильное питание по графику облегчает состояние таких больных, но не отменяет необходимости колоть инсулин. При диабете 2 типа, который чаще возникает у людей старше 40 лет, инсулин вырабатывается поджелудочной железой, но в недостаточном количестве, поэтому на первое место в лечении выходит именно питание, позволяющее разгрузить этот орган и одновременно сбалансировать нарушенный обмен веществ.



ПРОВЕРЬТЕ САХАР!

Если вы стали замечать сухость во рту, жажду, частые позывы к мочеиспусканию, утомляемость и вялость, проверьте сахар! Особенно внимательными к себе нужно быть женщинам в менопаузе, так как цепочка реакций организма на прекращение выработки эстрогена может спровоцировать диабет 2 типа.

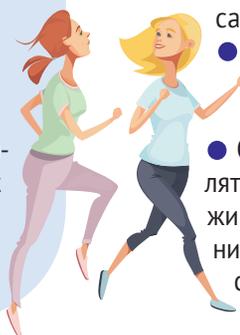
КСТАТИ

КАК РЕГУЛИРОВАЛИ САХАР

Лекарственные препараты, понижающие уровень сахара в крови, вошли в обиход не так уж и давно. До этого момента врачи были вынуждены регулировать сахар в крови у пациентов исключительно диетой. И дисциплинированное выполнение рекомендаций врача позволяло людям нормально сосуществовать с диабетом.

ФИЗКУЛЬТУРА КАК ЛЕКАРСТВО

Физические нагрузки необходимы для здоровья каждого человека, но диабетикам они нужны как воздух. Физическая активность повышает чувствительность клеток к инсулину, соответственно, снижает инсулинорезистентность. Ходите на прогулку каждый день по одному часу – это одна из важных «таблеток» от диабета.



ТОП ПРОДУКТОВ, НОРМАЛИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ САХАРА

- Некрахмалистые овощи, особенно брокколи и сладкий перец.
- Овсянка, геркулес (но не быстрого приготовления!).
- Рыба, в том числе жирных сортов.
- Авокадо, топинамбур.
- Чеснок.
- Корица.



УМНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Общие рекомендации для диабетиков, на самом деле, будут полезны всем людям.

- Показан дробный режим питания, до 6 раз в день.
- Порции должны быть небольшими по объему (удобно сравнивать объем с кистью руки – один прием пищи, одна ладонь), а время приема пищи – всегда одинаковым.
- Из рациона следует исключить острое, жареное, копченое, соленое, жирное, фастфуд и полуфабрикаты, алкоголь.
- Отдавать предпочтение пище с минимальной термической обработкой.
- Снизить количество соли и исключить сахар.

- Ограничить употребление крахмалистых овощей, убрать из рациона рис и манку.

- Основу рациона должны составлять овощи, бобовые, рыба, в том числе жирная, нежирные сорта мяса, кисломолочные продукты с пониженной жирностью, цельнозерновые крупы, хлеб с отрубями, кислые фрукты и ягоды, овощные соки.

Если у вас уже выявлен диабет, то ни в коем случае не назначайте себе диету самостоятельно. Только врач может дать рекомендации по диете, подходящие именно для вашего случая.

Ольга Бельская



С таким заболеванием, как диабет, вполне можно вести полноценный образ жизни. А уж восхитительным блюдам, которыми может побаловать себя диабетик, позавидует и стар и млад. Готовьте здоровый обед для всей семьи по рецептам от наших дорогих читателей!

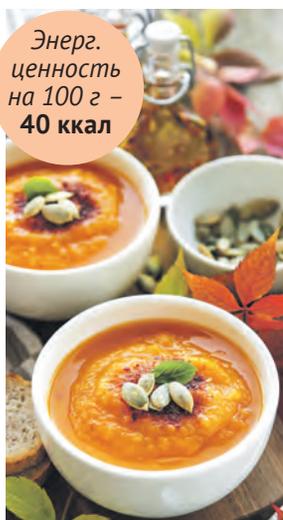
ОБЕД ИСКУСНЫЙ и без сахара ВКУСНЫЙ!



КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 небольшая тыква • 1 луковица
- 2 моркови • 500 мл воды • 100 мл сливок
- по 0,5 ч. ложки корицы и мускатного ореха • соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 40 ккал

Лук мелко нарезать и обжаривать до мягкости в глубокой сковороде или сотейнике на масле. Добавить нарезанную произвольно морковь, потушить под крышкой 5–7 минут. Затем положить очищенную и нарезанную на кусочки тыкву. Когда тыква станет мягкой, влить кипяток так, чтобы он на 2 см покрывал овощи. Потушить 2–3 минуты, затем выключить. Аккуратно влить подогретые сливки, добавить специи и пробить блендером всю смесь до полной однородности. Подавать, украсив зеленью.

Елизавета Воротьянкина, г. Подольск

ЗАПЕЧЁННЫЙ ГРЕЙПФРУТ



Энерг. ценность на 100 г – 78 ккал

Ингредиенты на 1 порцию:

- 1 розовый грейпфрут
- 1 ч. ложка меда
- корица по вкусу
- 0,5 ч. ложки сливочного масла (если допускает диета)

Грейпфрут разрезать пополам. Затем острым ножом отделить мякоть от кожуры по бокам, а внизу не трогать. Сделать крестообразные надрезы в мякоти сверху. Посыпать корицей, положить мед и масло. Запекать в духовке при 150°C 15 минут.

Ирина Галфеева, г. Москва

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г замороженной овощной смеси
- 1 шт. филе куриной грудки
- 10 г быстрорастворимого желатина • соль по вкусу

Отварить филе куриной грудки в слегка подсоленной воде до готовности, процедить бульон, а грудку нарезать порционными кусочками. Потушить овощи на сковороде, добавив немного подсоленной воды. Откинуть готовую овощную смесь на дуршлаг. Взять блюдо для заливного. Выложить кусочки куриной грудки. Второй слой – овощи. Желатин замочить согласно рецепту на упаковке. Затем растворить его в 0,5 л подогретого бульона и залить овощи. После остывания убрать в холодильник на 4 часа.



Энерг. ценность на 100 г – 73 ккал

Валентина Скоморохова, г. Владимир

ШНИЦЕЛИ ИЗ КАЛЬМАРА

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г кальмаров • 1 яйцо • 1 шт. репчатого лука
- пучок укропа, петрушки, зеленого лука
- 20 г панировочных сухарей для фарша, 20 для обсыпки
- масло для жарки • соль по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить до мягкости. Кальмары разморозить, промыть, освободить от пленок. Дважды пропустить через мясорубку, во второй раз добавив панировочные сухари и соль. Замешать в фарш обжаренный лук, измельченную зелень. Если фарш очень густой, можно добавить немного холодной воды. Сделать шницели, обваливать их в яйце и в сухарях. Вместо сухарей можно использовать крупномолотые овсяные хлопья. Жарить на среднем огне в масле по 3 минуты с каждой стороны (не больше, иначе шницели станут жесткими). Подавать в горячем или холодном виде с овощами.



Энерг. ценность на 100 г – 95 ккал

Галина Архипова, Кировская обл.

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

В «Английском кроссворде» все ответы уже вписаны, и их надо всего лишь найти и собрать из имеющихся букв. Слово может идти в любом направлении (в том числе и диагональном), но никогда не ломается. Слова могут пересекаться, через каждую букву может проходить разное количество слов (в разных направлениях или разной длины).

АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

А	К	Т	А	Р	А	К	И	Е	Ф
А	Т	И	А	Г	Ч	Й	Б	И	Е
А	Р	О	Н	К	А	О	Б	Н	Д
А	Ш	А	Х	Д	Ч	Г	О	А	Я
А	Ц	Р	Ч	Е	Е	О	Л	Т	Р
К	З	И	И	А	П	Р	Л	Р	Д
Ь	И	О	Л	С	Д	О	Е	Е	О
Р	Л	В	В	П	С	Д	Т	Ч	П
О	У	Е	И	А	Е	А	О	О	О
З	П	Н	Ц	Ц	З	Т	К	П	М

1. Тропическая птица – тот еще фрукт. 2. Метель ей пела песенку.
3. Ампула по отношению к заключенному в нем лекарству. 4. «Епархия» пугала. 5. Кто душит супругу на сцене уже несколько веков?
6. Honda – «сестра» моделей «Джаз», «Фит», «Элемент». 7. «Бокал» для княжеских пиров. 8. Про этого барана гороскопы пишут. 9. Сода в едком «настроении».
10. Старое русское название бадминтона. 11. Полное окружение в районе Сталинграда немецко-фашистских войск. 12. Гонцы, посланные автоматчиком к мишени. 13. Ожидающий среди равных. 14. Предмет, в который надо попасть при стрельбе. 15. «Вспомнилась ... и родная рота». 16. Изумрудный у Волкова.
17. «Оценочное» обращение жены к мужу. 18. Мадам, выбивающая чеки. 19. Скрытый в тумане контур предмета. 20. «Как упоительны в России вечера, любовь, шампанское, закаты, переулки. Ах, ... красное, забавы и прогулки. Как упоительны в России вечера». 21. «Ранчо» россиянина. 22. Напиток из сока пальмы. 23. Мера веса камня на шее утопающего в роскоши. 24. Месть богов за злодеяния. 25. После этого корову можно мамой назвать. 26. Напиток из виноградного сусла. 27. «Летчик-испытатель» из мифов. 28. Домик на огороде для огурцов и помидоров. 29. Зажим для грифеля в карандаше. 30. Боевая «царица полей», севшая на колеса. 31. «Штрих» в описании характера. 32. Придет и наш ... 33. Те по пять, но большие. 34. Крестьянин, гонящий своих скотин по Гоби. 35. Нырковая утка-пуховка. 36. Яйцо с сюрпризом. 37. «Посыльный» Сатаны. 38. Добавка пара в бане. 39. Агенты влияния в кулуарах парламента. 40. «Высокая гора, в ней глубокая ...» 41. Доставка товаров на склад. 42. Бригадный договор на строительство. 43. Танец с кастаньетами. 44. «Надо, ..., надо», – говорил Шурик, перевоспитывая своего напарника. 45. «Утренняя» кличка коровы.

ОТВЕТЫ

1. Киви. 2. Елочка. 3. Тара. 4. Огород. 5. Омега. 6. Цуцук. 7. Чара. 8. Овен. 9. Намп. 10. Лемок. 11. Комел. 12. Плул. 13. Очерёдак. 14. Цель. 15. Лехота. 16. Город. 17. Лепогой. 18. Касцупа. 19. Очертац. 20. Лето. 21. Дана. 22. Арак. 23. Карат. 24. Кара. 25. Омега. 26. Чача. 27. Икар. 28. Тенлуца. 29. Ланга. 30. Мотопехота. 31. Черта. 32. Черва. 33. Рак. 34. Арат. 35. Гага. 36. Кундер. 37. Черт. 38. Под-дана. 39. Ловбу. 40. Нора. 41. Завоз. 42. Подрад. 43. Хота. 44. Федя. 45. Зорьяк.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Это слово состоит из семи букв. Если удалить из его одну «букву», то букв останется всего две. Назовите это слово.

2 На одной улице стоит дом самого богатого и влиятельного человека в городе и домик дворника. Начался большой пожар. Как вы думаете, какой из этих домов первым начнет тушить полиция?



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: различия в цвете волос, в позе, в выражении лица, в цвете одежды, в цвете обуви. Ответы на загадки: 1. Букварь. 2. Ни один из них – полиция.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

Фото: marukopum / Shutterstock.com

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-967-273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, фарфоровые статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8-967-273-29-40 Дмитрий, Ирина

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

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 9–22 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам стоит теплее одеваться и постараться избегать острой и тяжелой пищи. Ее лучше заменить свежими овощами и фруктами, а повысить выносливость и сохранить хорошее настроение помогут занятия спортом и баня.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

В ноябре у Близнецов уязвима мочеполовая сфера, особенно актуально это для тех, кто переболел простудой. Попробуйте регулярно пить морсы с клюквой и брусникой. Поддержать здоровье помогут йога и спорт.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам стоит ввести в ежедневное меню больше свежих фруктов и соков, а также пищи, богатой белком. В середине ноября внимание стоит направить на здоровье суставов. Больше ходите пешком.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит соблюдать осторожность на высоте и не застревать в ипохондрии. Поднять тонус организма помогут занятия по душе, спорт, бассейн и просто дружеские посиделки. Ну а снять напряжение – ароматерапия.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам в ноябре стоит отказаться от острой пищи и постараться сохранить душевное равновесие, борясь с мнительностью. Регулярно выполняйте дыхательные упражнения, высыпайтесь, ежедневно ешьте фрукты и овощи.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит серьезно отнестись к своему здоровью, пить больше воды и делать зарядку. Профилактика избавит от болезней костной системы и суставов. А внимательность в выборе продуктов – от отравлений.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



29 октября – 11 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

9–11 ноября – не очень благоприятные дни, когда даже незначительные изменения погоды могут отразиться на здоровье.

12 ноября – полнолуние, стоит избегать любых грубых вмешательств в организм, день лучше посвятить спокойной работе, прогулкам, общению с приятными вам людьми.

13–15 ноября – это время благоприятно для посещения

психолога, занятий оздоровительными практиками, походок в баню. Желательно воздерживаться от переяданий и беречь почки.

16 ноября – любые сильные физические нагрузки прекрасно повлияют на самочувствие.

17–18 ноября – стоит остерегаться физического и эмоционального перенапряжения. Постарайтесь придерживаться

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Правильное питание – вот что необходимо Тельцам. Не переадайте, употребляйте больше клетчатки, по возможности мясо замените орехами и рыбой. Также это удачное время для посещения стоматолога.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ноябрь для Раков – подходящее время для иммуноукрепляющих программ, фитнеса и йоги. Водные процедуры также будут очень эффективны. Опасаться Ракам стоит инфекционных заболеваний.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Ароматерапия, водные процедуры, общеукрепляющие настои на основе соков алоэ, лимона и чеснока поддержат физический и эмоциональный тонус Дев. Хотите избавиться от вредных привычек – займитесь спортом.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

На первое место у Скорпионов выходит профилактика простуды – полоскания горла отварами ромашки, шалфея, раствором соли. Чтобы стрессовые ситуации не вызвали скачков давления, контролируйте эмоции.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

У Козерогов в ноябре есть все шансы повысить свой жизненный тонус и омолодить организм. Как это будет происходить – при помощи косметических процедур, фитотерапии, йоги или благодаря чему-то еще – решать вам.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Ноябрь для Рыб – это прекрасное время для нетрадиционного лечения. Сон, а также искренняя вера в выздоровление и хорошее самочувствие в целом – то, что вам нужно для здоровья. Эффективны курсы витаминотерапии.

«Планета здоровья»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «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: 105187, Россия, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

Главный редактор: АЛЕШИНА Л. М. тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента 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: ДАНДЫКИНА 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

№ 21 (92). Дата выхода: 09.11.2019

Подписано в печать: 05.11.2019 Номер заказа – 2019-03573

Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00

Дата производства: 08.11.2019

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

Тираж 282 200 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

Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

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 ООО «ИД «КАРДОС».

НОЯБРЬ – ЗИМЫ ЗАПЕВКА

Умели наши пращурьы метким словцом владеть, всё с шуткой, да присловицем. «Ноябрь ледяные мосты мостит, а декабрь гвоздит», «Ноябрь-бездорожник – слякоти да ветру помощник», «Ноябрь – зимы заповка, жди сватов, красна девка», – говаривали. Святых почитали, родных привечали, соседей угощали, да нищим подавали. Есть и нам, чему у наших корней поучиться.



10 ноября

Параскева-Пятница, Бабыя заступница на пороге – самое время умыться ключевой водицей, смыть недуги, красоту девичью приумножить. Бабушки наши испокон веку молились Параскеве о домашнем благополучии и защите от болезней. Святую почитали и за помощь в женских делах и заботах. Стирать и прясть в день Параскевы не разрешалось. Зато устраивались льняные смотрины – умелицы выставляли на показ вытрепанный лен-первак. Особенно старались молодки на выданье, желая предстать в лучшем свете перед потенциальной свекровью и женихом.

13 ноября

В день памяти преподобных **Спиридона и Никодима** принято было готовить блюда из курятины. Птицу запекали, фаршировали, делали котлетки из куриного фарша, пекли ароматные курники. Созывали родных и соседей, угощались, славил преподобных просфорников Печорских. Примечали погоду – «Коль снег на Никодима, морозы пройдут мимо», «Теплый день на Спиридона – всю зиму просидишь дома».

18 ноября

«**Иона-Святитель**, девичьего счастья охранитель, пошли жениха, убереги от греха», – молили девушки святого Иону в этот день. Чтобы быстро и удачно выйти замуж, девушки на утренней зорьке выходили во двор и разбрасывали вокруг своих домов мелкие монетки и вещицы, сделанные своими руками. Верили,

что это поможет им привлечь женихов. А на столах появлялась редька – ее резали тонкими ломтиками, поливали пахучим медом, а любителям остренького готовили редьку с луком, солью и квасом. Подглядывали за луной – коли та в дымке, жди долгой непогоды.

22 ноября

«С **Матроны зимней** зима на ноги встанет, с железных гор мороз несет», – приговаривали наши предки. В этот день заваривали-запаривали лекарственные травы и коренья, старались не допустить зимних недугов. Подавали нищим, одаривая их одеждой и предметами обихода. Вот только одежду отдавали непременно чистую, накануне выстиранную, иначе можно было и счастье свое подарить. Примечали – коли гуси вышли на ледок, жди потепления; утренний иней на деревьях предвещал скорые морозы.

			Живот мужчины, начавшего толстеть	Мореход вне закона	Волчий разговор	Помещение с задранным люком			Мать Пенфея, дочь Гармонии	"Волна" от нагретой батареи	Шляпка Хоттабыча
Стулок - виновник ишемии и инфаркта	Самые дружные грибы	Бард Ким	"Вокзал" у самого синего моря			Всякий навар - рыбий, мясной	Мягкий очечник	Прорезь для отвертки в шурупе			
Калия карбонат - на мыло	Пронумерованное сочинение	Болезнь "человека дождя"			Огненная "варежка" дракона	Центр Забайкальского края			Резиновый "компресс"	Мировая мебельная империя	Пайка, за которую батрачат
			Счеты Древней Греции	Красная чихательная специя				И евро, и доллар (аббр.)	Горемычное да одноглазое		
Восьминогий "ткач"			Протяжная жалоба раненого			Кочевник, замучивший набегам Русь		Толчковая альтернатива велосипеду			
То ли тесак, то ли сабля янычара	Ломтик хлеба "из печки"			Отпечаток типографской литеры	Воинское подразделение			Повальная смерть скота	Старое название "Ъ"		
		Модель "Шевроле" и "Дэу"	"Колбасы" или "Бакалея" в магазине					Донателла, хозяйка модного дома			
	Группа в памперсах	Чувство, срываемое на других			Единица пути морского волка	Рыжая - кума серого					
			Нечистый "поселенец" в душе	Писатель по школьной доске							
Высокопоставленный казак	Что греки называли "медовым яблоком"?	Купальник из трех лоскутков									
Утонченный оттенок	Сырье для геркулесовой каши			Объект под опекой егеря							
		Не дающий взаимности сосед									





Помощь для помощника

Как «облегчить жизнь» сустава?



«Не могу я о себе думать, пока о детях не позаботилась! Понимаю умом: выросли дети, а всё равно чувствую за них ответственность, бросаюсь на помощь. Но теперь суставы не те: утром встану – не расхожусь, днем – колени ноют, вечером – от боли уснуть не могу! Как быть, не знаю.»

Зрелый человек часто полон желания помочь, но болезнь способна поставить крест на его планах. Со временем суставы могут стираться, и подчас этот процесс сопровождается болью и воспалением. Неужели это артроз или артрит? Что же, теперь придется всю жизнь избегать боли и отказаться от намерения радовать близких и радоваться вместе с ними? Нет! **Время действовать!**

АЛМАГ+ используют при:

- артрите,
- артрозе,
- остеохондрозе,
- межпозвонковой грыже,
- травмах.

и лимфодренаж. Появляется возможность снять **отек, воспаление и спазм мышц, окружающих сустав.** На это направлено действие специального **противовоспалительного режима аппарата.**

Кроме этого **АЛМАГ+ от компании ЕЛАМЕД** дает возможность снизить лекарственную нагрузку на организм, возникающую при приеме нестероидных противовоспалительных средств и других препаратов. Это дает шанс сократить срок приема лекарства.

Однако необходимо помнить, что артрит и артроз – хронические заболевания, а значит, их лечение нужно продолжать и вне периода обострения. Для этого можно использовать **основной режим АЛМАГ+.**

Помимо этого аппарат снабжен специальным щадящим режимом со сниженным значением магнитной индукции, который подходит даже маленьким детям от 1 месяца жизни.

2. СНИЗИТЬ СКОВАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ!

Обеспечить полноту движения – вот задача сустава. Но если в нем идут дегенеративные процессы, то амплитуда страдает, а это ощущается как скованность. Затормозить разрушение сустава можно, используя **АЛМАГ+.**

3. ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЦИДИВЫ!

Правильное применение аппарата АЛМАГ+ дает возможность **улучшить качество жизни, продлив срок ремиссии.**



«Возилась в кладовке – колено так прихватило!.. А сын сказал: – Мама, хватит запасаться овощами. Лучше запасись здоровьем! Прислушалась...» Нина Петровна Ж., г. Казань

1. СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ И БОЛЬ!

В острый период заболевания вызванная воспалением суставная боль бывает невыносима. Влияя на причину, АЛМАГ+ может устранить ее. АЛМАГ+ взаимодействует с магниточувствительными частями крови и лимфы, за счет чего может ускоряться их движение, улучшаться кровообращение



«Не ошибся сын: если уделить суставам время, жизнь может стать полна движений и радости». Нина Петровна Ж., г. Казань

Аппаратами серии АЛМАГ оснащено около 80% российских учреждений медицинского профиля*. Однако АЛМАГ+ прост в использовании и после консультации со специалистом может применяться дома.

Запасайтесь здоровьем суставов! АЛМАГ+

* По данным АО "ЕПЗ".



АЛМАГ+ (и другие аппараты компании ЕЛАМЕД) в ноябре по выгодной цене!

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ - МЕДТЕХНИКА

(499) 519-00-03 www.blagomed.ru

• м. «Академическая» или м. «Профсоюзная», ул. Вавилова, д. 54, корп. 1 (вход со двора). Тел.: (499) 530-28-28, (499) 391-28-88

• м. «Парк Культуры», Зубовский бульвар, д. 29
Тел.: (499) 246-59-37, (499) 246-83-96

По телефону
8-800-200-01-13
вас проконсультируют
специалисты
завода-изготовителя
(звонок бесплатный)

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. № РЗН 2017/6194. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ