

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 12 (107)

20 июня – 10 июля
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ПНЕВМОНИЯ

ЯЗВЕННАЯ
БОЛЕЗНЬ

ПАРУРЕЗ

БЛОКНОТ АЛЛЕРГИКА

ВИТАМИНЫ, ПИТОМЦЫ, ЕДА

СТР. 14-15

СТРЕСС И ВЕС

НЕ ЕМ, А ПОЛНЕЮ – ПОЧЕМУ?

СТР. 16-17

ПАРУРЕЗ

ПОЧЕМУ СТЕСНЯЕТСЯ МОЧЕВОЙ

СТР. 12

ЗАРЯДКА ПРИ ЯЗВЕ

ПОМОЖЕМ ЖЕЛУДКУ

СТР. 23

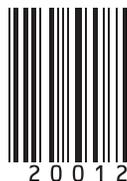
КУСКУС

МОРЕ ПОЛЬЗЫ, ЯРОК ВКУС



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 0012

ДИЕТА
ПРИ ЦИСТИТЕ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



5 ОТЛИЧИЙ:

ПНЕВМОНИЯ КОРОНАВИРУСНАЯ
И ОБЫЧНАЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ГИДРОТЕРАПИЯ НА ДОМУ

А правда ли, что в Викторианскую эпоху больных лечили в раскачивающихся ваннах?

Вероника Орловская, г. Москва

– Скорее, этот метод «исцеления» можно назвать альтернативным даже для викторианской эпохи, чем истинно лечебным средством. Англичане середины-конца позапрошлого столетия выдали немало занимательных, но зачастую абсолютно бесполезных изобретений. Вот и ванна-качалка, выдаваемая фирмой-производителем за эффективное средство надомной талассотерапии, была сродни забавным, но по большому счету, бесполезным штукам. Раскачивающаяся ванна была сконструирована таким образом, чтобы находящийся внутри человек двигал ее и получал эффект воздействия морских волн. Волны, несмотря на заверения производителей «в послушности», все же «выходили из берегов», а сама конструкция была крайне неудобной. К началу XX века ее попытались усовершенствовать, но... вышла мода на гидротерапию. И вновь изобретение оказалось за бортом необходимости.

- ЧТО С ВАМИ?

- КАК ВАМ ЭТО ПРАВИТСЯ? УЧИЛСЯ 6 ЛЕТ И СПРАШИВАЕТ У МЕНЯ МОЙ ДИАГНОЗ!



● НЕ ШУМИТЕ, БЕРЕГИТЕ ИММУНИТЕТ

Никогда ничем серьезным не болела. Даже простуду хватала редко. А тут устроилась приемщицей на пилораму и стала все подряд целять. Много бываю на свежем воздухе, работа сносная. Шумно только, но не от шума же иммунитет ослаб?

*Ольга Петровна В.,
Рязанская обл.*

– Вполне может быть, что иммунитет стал слабее как раз от непривычного для вас уровня шума. О прямой связи между уровнем шума и состоянием здоровья ученые заявляют давно. Исследователи доказали, что при громкости звука 65 Дб значительно учащается пульс, а выше 90 Дб – начинается тахикардия. Так, например, обычный разговор – это 40–45 Дб, уровень шума в офисе – 50–60 Дб, а вот на улице уже 70–80 Дб. Детский плач, к слову, приближается к показателям 80 Дб, а шум ремонтных работ – к 100 Дб. А вот шум леса выдаст вам громкость всего в 10–24 Дб. Умиротворение, да и только. Вот еще одна причина, по которой медики и ученые советуют чаще гулять по лесу.

● ЛЁГКАЯ ГОРЧИНКА ДЛЯ ОТВАГИ

Правда ли, что на наш характер и настроение может повлиять то, что мы едим и пьем? Я вот, например, очень люблю всевозможные соки. Если выпью томатный, сценарий дня тоже может быть переписан?

Светлана Игоревна Колмогорова, Пензенская обл.

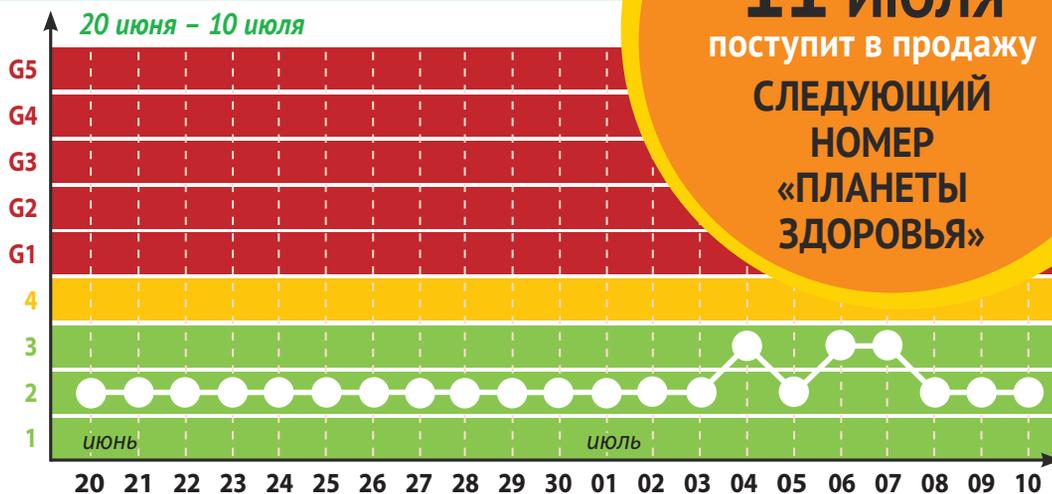
– Некоторые психологи утверждают, что по пристрастию к тому или иному соку можно многое узнать о характере человека. Не исключено. Так, например, специалисты полагают, что, изменив свои кулинарные привычки, можно, если и не переписать сценарий жизни, то многое изменить в лучшую сторону. Если, к примеру, вам тоскливо и грустно, пейте клубничные, малиновые, банановые, персиковые и абрикосовые соки и фрешы. Нужно подпитаться энергией и повысить работоспособность? На помощь придут цитрусовые соки с благородной кислоткой. А грейпфрутовый, чья узнаваемость в ярком аромате и легкой горчинке, добавит решительности и поможет отважнее штурмовать казавшиеся ранее неприступными вершины новых проектов. Любимый же вами томатный, да и любой другой овощной сок, если добавить в него щепотку острого перца, прояснит мысли, натолкнет на новые идеи и поможет развить творческую жилку.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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



● 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.



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 нём росла, и всё 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.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!
НАБОР «Исцеляющий Шарбель»
 1. Чудотворный образ.
 2. Молитва.
 3. Животворящее масло.
 4. Освященная вода.
 5. Образец письма.
 цена: **1299р.**
 При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
 целебная из камня обсидиан
 На тесемке
 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» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru **количество ограничено!**

Цена одного изделия позолота 24к.: **699р.**, серебро: **399р.**
 Кольцо и серьги «Неделька»
 Крестики: мужские, женские и детские.
 Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм
 Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**
 Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем
Успей купить!
 Браслет «Спаси и сохрани»
 позолота 24к. и серебро: ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм.
 цена: **1199р.**

Природный Янтарь
 Бусы 3х видов:
 ВЕС: 15г. - **999р.**
 35г. - **1599р.** 45г. - **1999р.**
 Браслет: цена: **999р.**
 Кольцо «Янтарь» цена: **1199р.** Серьги «Янтарь» цена: **1499р.**
 Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро:
 Браслет (20см): **699р.**
 Цепочка (60см): **1099р.**
 Набор (цепочка+браслет): **1399р.**

«Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении
 Кольцо-ТАЛИСМАН «Благородный слон» символ долголетия, мудрости и гармонии
 Кольцо и серьги «Цветок верности»
 Кольцо и серьги «Нежная любовь»
 Цена одного изделия: позолота 24к.: **999р.**, серебро: **699р.**

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
 цена: **899р.**
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
 Для поддержания давления
 цена: **499р.**
 Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
 Viber +375-25-735-71-71
 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567300029590 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 10-2



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ТРАВЫ ЛЕТА ПОМОГУТ ОТ ДИАБЕТА

Многие считают одуванчик сорняком. А у меня он на особом счету. В этом году май выдался удивительно «одуванчиковым», мой огород был весь усыпан желтыми цветами. Мы с дочерью радовались, как дети, усердно собирали их, несколько раз варили варенье, делали салат со свежими листьями (главное, не забыть предварительно вымочить их 30 минут в подсоленной воде, чтобы ушла горечь), а также заготавливали сырье для лечебного «микса», как я его называю, из одуванчика и листьев крапивы. Этим средством я уже несколько лет успешно снижаю уровень глюкозы в крови, поскольку у меня сахарный диабет. Готовлю его так: выкапываю одуванчики вместе с корнями, рву листья и сочные стебли крапивы, все хорошо промываю, отряхиваю от воды. Беру одуванчиков в 2 раза больше, чем крапивы. Все вместе пропускаю через мясорубку, выжимаю сок и ставлю в холодильник. Заготавливаю сока сразу побольше, в холодильнике он отлично хранится. Принимать сок нужно 3 раза в день за полчаса до еды по 50 мл, разбавленным кипяченой водой в соотношении 1:1. Лечение соком из травы одуванчика и листьев крапивы провожу в течение трех месяцев. Чувствую себя прекрасно! Сахар в норме. Желаю всем здоровья и долголетия!

*Галина Березина,
г. Раменское*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЕСЛИ ОГУРЦЫ ГОРЧАТ

Огурцы с горчинкой можно на несколько минут опустить в молоко, добавив туда же немного сахара. Горечь уйдет.

Юлия Мишина, г. Москва



МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Были мы как-то на даче у друзей, и что-то я не то съела или воды сырой попила, что ли. Словом, прихватил у меня живот. Да так, что я даже в город уехать не смогла, как меня скручивало. Понос одолел. Как на грех, дороги затяжным дождем размывало, скорой не добраться. Муж на перекладных, где пешком, где на попутке поехал в город за лекар-



ствами. А мы с подружкой одни на даче остались. Она и говорит, полечу, мол, тебя до приезда мужа. Есть в запасе травушка одна, как раз на такой случай. Приготовила питье. Мне уже, честно говоря, все равно было что пить, лишь бы полегчало... И полегчало! Когда муж к утру вернулся с пакетом адсорбентов и всякой всячины, я уже практически «огурцом» была.

Конечно, у под-

руги про травушку все выпросила. Итак, 40 г сухой травы медуницы лекарственной залить 1 литром кипятка в термосе. Дать настояться в течение 1 часа. Пить по 1 стакану 3 раза в день через час после еды при поносах, метеоризме, болях в животе. Есть я тогда не ела ничего, сухой белый хлеб пожевала, раз положено что-то съесть. Так травушкой и долечила свое кишечное расстройство, ну и диету, конечно, недельки две соблюдала.

*Алла Воробьева,
Новосибирская
обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧИСТЫЕ ОКНА НАДОЛГО

Чтобы вымытые окна дольше оставались чистыми, после мытья я протираю их специальным раствором. Смешиваю 20 г воды, 10 г нашатыря и 60 г глицерина. Наношу средство на тряпочку из микрофибры и просто протираю стекла.

Ольга Л., г. Орёл

ГОРЧИЦА ОТ ПЛЕСЕНИ

Если крышку от банки с томатной пастой с внутренней стороны хорошенько натереть сухой горчицей, паста простоят в холодильнике дольше без образования плесени.

Любовь Олешкина, г. Рыбное

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЧТОБЫ ПОЧКИ НЕ БОЛЕЛИ, МЫ КЛУБНИКУ С ВНУЧКОЙ ЕЛИ

Привезли мне на дачу внучку пожить. Худенькая, бледная. Ее ведь из больницы только выписали. Застудила где-то почки. Ну, моя задача проста – откормить, приласкать, дать отдохнуть. Что я с радостью и делаю, а попутно девочку мою лечу. При циститах и пиелонефритах клубнику есть хорошо, а она, родименькая, поспела как раз. А тут еще и в газете любимой про полезные свойства ягодки прочитала. Да на клубничный бутерброд, рецепт которого вы напечатали, соблазнилась. Ох и вкуснотища же! И внучке нравится. Я еще и листики клубничные сушу, они при стрессах хороши, как чай заваривать станем зимой. У внучки последний год в школе, ЕГЭ на носу, пригодится.

Любовь Савушкина, г. Рязань



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ ОТ ФУРУНКУЛА ЛЕПЁШКА

Замучили меня одно время фурункулы. Простыла, и напасть такая приключилась. Но я быстро с проблемой справилась. С детства рецепт отличный знаю. Жили в Карелии, у меня часто фурункулы были, вот мама и лечила. Делала медовые лепешки. Жидкий мед смешать с ржаной мукой так, чтобы получилось не липнущее к рукам тесто. Сделать небольшую лепешку и осторожно приложите к нарыву. Закрепить бинтом, хорошо смоченным в водке. Обернуть бинт пищевой пленкой. Оставить на ночь. Легко, быстро и эффективно.

Елена Петрова, г. Пермь

Не пропустите досрочную подписку на 1-е полугодие 2021 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по август 2020 г. открыта ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года. Успеите подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» по ценам 2-го полугодия 2020 года.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех отделениях связи



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



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

1 месяц
57,49 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
344,94 руб.*

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

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

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



преимущества онлайн-подписки

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

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О БЛИЗКИХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ В ДРУГОМ РЕГИОНЕ

СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ –

чабер

Чабер не всегда можно купить в аптеке, зато можно приобрести его семена. А потому совет: купите семена чабера – их можно найти почти в каждом отделе с товарами для садоводства. Посейте этот однолетник дома и уже к осени соберите полезный урожай!

Уточним для начала: чабер и чабрец – растения разные, хоть и из одного семейства. Чабер тоже можно использовать как приправу. Но все же самое ценное в нем – его лекарственные свойства! Чабер обладает антисептическим и противовоспалительным действием, улучшает функционирование печени и почек, укрепляет иммунитет. Грех не воспользоваться таким кладезем здоровья!

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Отвар чабера повысит сопротивляемость организма к инфекциям, что особенно актуально сейчас, когда в мире все еще бушует пандемия. Пропорции отвара в данном случае будут такими – 1 ч. ложку сухих или свежих листьев заварить в 150 мл кипятка, пить этот напиток 2–3 раза в день вместо чая.

В концентрированной масляной форме чабер может помочь облегчить симптомы при лечении ревматизма, подагры, уменьшить интенсивность головной боли и унять тошноту.

ПЬЁМ ОТВАР И НЕ КАШЛЯЕМ

Из сушеных листьев чабера можно приготовить целебный отвар. 25 г листьев залить примерно 300 мл кипятка и оставить под крышкой на 15 минут. При сильном кашле готовый отвар пить по 1 ст. ложке в течение дня через каждые полчаса.

ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ

В свою очередь, полоскания горла концентрированным отваром чабера (4–5 ст. ложек листьев на 300 мл кипятка) позволят уменьшить воспалительные процессы при ангине. Одно условие – горло следует полоскать не горячим отваром, а чуть теплым.

НАРУЖНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

Уже упомянутые противовоспалительные свойства чабера могут пригодиться вам, если, собираясь летом отдохнуть на природе, вы захватите с собой несколько свежих листиков. При укусе насекомого разомните лист пальцами, а сок вотрите в место укуса. Это поможет унять зуд и не допустить образования отека.

Кашица из свежих листьев чабера способствует заживлению небольших открытых ран и остановке кровотечений. Достаточно просто наложить ее на место повреждения, само собой, проследив, чтобы вместе с кашицей на ранку не попала грязь.

Компрессы из концентрированного отвара чабера (рецепт – выше) дадут возможность избавиться от высыпаний на коже и угрей. Достаточно пропитать теплым отваром мягкую ткань, на полчаса наложить ее на высыпания, повторять процедуру раз в день.

ОДНОЛЕТНЕЕ РАСТЕНИЕ С УНИКАЛЬНЫМИ ЛЕЧЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ

Чабер содержит калий, который необходим для поддержания в норме артериального давления и сохранения здоровья сердца.

НАВЕДЁМ ПОРЯДОК В КИШЕЧНИКЕ!

При сильной диарее отварить в течение 5 минут 8 г сухих листьев чабра в 330 мл воды. Отвар разделить на три части и выпить его в течение дня.

Хранить высушенный чабер можно на протяжении нескольких лет, и он при этом не утратит своих полезных свойств. Главное, держите свое секретное оружие против болезней в закрытой емкости и в затемненном месте.

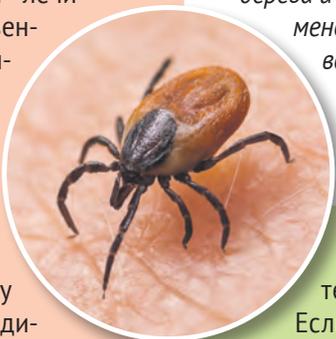
Юрий Александров

«Ох, лето красное, любил бы я тебя, если б не зной да пыль, да комары, да мухи», – писал классик. Приход тёплого времени года означает открытие сезонов – пляжного, грибного, дачного, походного, клещевого, комариного... Так, стоп! Пляжи и дачи это хорошо, а вот комары и клещи – не очень. Сегодня мы расскажем, как действовать, если вы невольно открыли эти сезоны для себя или близких.

КЛЕЩИ

Сколько народных способов существует для извлечения клещей! От откровенно сказочных и не имеющих никакой научной базы до теоритически пригодных к использованию. Но нужно помнить: клещи переносят 2 серьезные инфекции – клещевой боррелиоз и клещевой энцефалит. Это означает, что каждый укус клеща должен подлежать учету. Хотите, чтобы вас или ваших детей вовремя привили и лечили качественно?

Обратитесь в ближайший травмпункт. Там клеща доставят, рану при необходимости перевяжут. Подскажут куда отвезти клеща на экспертизу и к какому врачу обратиться за контролем состояния здоровья и лечением, если оно понадобится.



Действия ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ



ВСТРЕЧАЕМ ЛЕТО ВО ВСЕОРУЖИИ

КОМАРЫ

На месте присасывания самки комара остается небольшой бугорок – местная аллергическая реакция на слюну насекомого. Место это чешется, иногда краснеет, но достаточно быстро проходит. Однако зуд после укуса может здорово раздражать. Унять его помогут:

- *косметические средства на основе термальной воды, содержащие цинк, купрум и другие микроэлементы, способные унять зуд, предотвратить инфицирование и способствовать заживлению;*

- *лечебно-профилактические гели и кремы либо специальные пластыри от зуда;*

- *на укус можно положить на пару минут лед, это тоже поможет снять зуд и припухлость;*

- *противозудным эффектом обладают и эфирные масла чайного дерева и гвоздики, но перед применением их необходимо развести базовым маслом, например, оливковым.*



Хочу как в сказке! У каждого маленького комарика пусть будет маленький фонарик. И тогда я поймаю этого гада!

ОВОДЫ, СЛЕПНИ, МУШКИ

Чем экзотичнее существо, атаковавшее вас, тем выше вероятность неизвестных реакций. Если вы не видели, кто вас укусил, или пропустили этот момент – обработайте ранку антисептиком, перевяжите, если это требуется, и посетите ближайший травмпункт. Аллергические реакции могут быть системными и вызывать серьезные поражения, плюс неизвестно, какие вещества в слюне и на лапках насекомого. Не стесняйтесь обращаться к специалистам «по ерунде» – в инфекционных болезнях «ерундовых» возбудителей не бывает. **Будьте здоровы!**



ПЧЁЛЫ

Пчелиный яд полезен – это чистая правда. Но это и сильный аллерген, способный вызвать серьезные осложнения. При укусах пчел обработайте место ужаления йодом, приложите холод и полежите. Ближайшие несколько дней будет серьезный отек. При появлении болей, неврологической симптоматики (подергивания, судороги) – посетите врача.

НЕЛЁГКАЯ БОЛЕЗНЬ

как не пропустить



Ежегодно в России пневмонией заболевают до 2 миллионов человек. А в мире эта цифра доходит до 450 миллионов. Почему же это острое воспалительное заболевание, известное уже почти два столетия, до сих пор угрожает человечеству? Как не стать его жертвой? И можно ли с ним справиться без потерь?

ЭКСПЕРТ

Спросим у д. м. н., профессора, главного терапевта ЮВАО г. Москвы, врача высшей категории Натальи ОРЛОВОЙ



Фото Натальи Нехлюдовой

должительность заболевания, а также может влиять на окраску мокроты. При этом ее цвет может варьироваться от желтого и ржавого до малинового.

Выделяют внебольничную и внутрибольничную пневмонию, причем наиболее тяжелые пневмонии – внутрибольничные, что связано со спецификой больничной микрофлоры.

Также пневмонии разделяют по тяжести течения, по локализации очага воспаления в легких, объему поражения и другим узкоспециальным разделением. Безусловно, разные виды пневмоний имеют свои особенности течения и лечения.

И СЕРДЦЕ ПОД УДАРОМ

– *Что происходит с легкими во время пневмонии, чем опасно заболевание?*

– Попадая в организм человека, возбудитель вызывает воспаление в легочной ткани – в альвеолах. Далее процесс может распространяться и на другие отделы

легких. В результате воспаления в альвеолах накапливается жидкость, которая нарушает газообмен, что приводит к дыхательной недостаточности. Причем некоторые возбудители выделяют токсины, приводящие к распаду легочной ткани. Недостаток поступления кислорода в кровь и к органам может вызывать нарушения их функций, в первую очередь страдает сердечно-сосудистая система.

– *Но ведь при одинаковых вводных один человек заболевает пневмонией, а другой нет? От чего это зависит? Кто в группе риска?*

– Как известно, одним из предрасполагающих факторов к развитию пневмонии является снижение иммунитета. Поэтому в группу риска входят пациенты с ВИЧ-инфекцией, онкологические больные, длительно лежащие больные, например, после инсульта, больные с хроническими заболеваниями и пациенты пожилого возраста. Мало того, что все эти пациенты имеют шанс подхва-

ИНФЕКЦИИ, ВИРУСЫ И ГРИБЫ

– *Наталья Васильевна, почему же развивается пневмония?*

– Причиной развития пневмонии всегда является инфекционный возбудитель. Чаще всего это бактерии и наиболее распространенный возбудитель – пневмококк. Но также среди причин, вызывающих воспаление легких, могут быть вирусы, грибы, внутриклеточные патогены, а также смешанная флора.

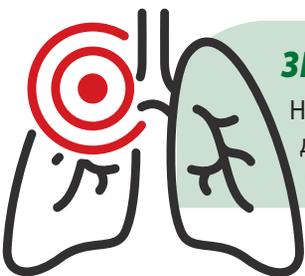
В настоящее время всех, безусловно, тревожит пневмония, а точнее – вирусное поражение легких при COVID-19. Но если с этим

видом пневмонии мы столкнулись только сейчас, то с гриппозной пневмонией мы хорошо знакомы. Ежегодно в эпидемический сезон она протекает достаточно тяжело, в том числе часто развиваются осложнения, требующие подключения к аппарату искусственной вентиляции легких. Напомним, что от гриппа уже давно существуют вакцины, и это реальная возможность избежать инфекции.

– *Какие бывают виды пневмонии? Различаются ли они по симптоматике?*

– Пневмонии, как я уже сказала, различаются по возбудителю, вызвавшему заболевание. Он определяет степень тяжести и про-

ЛЁГКИХ: ПНЕВМОНИЮ



ЗНАЙ И ПОМНИ!

Наиболее тяжело пневмония протекает у детей до 1 года и пожилых людей с хроническими заболеваниями.

тить заболевание чаще других, но и, к сожалению, риск тяжелого течения и даже летального исхода у них значительно выше.

Не будем забывать, что на снижение иммунитета и, как следствие, повышение риска пневмоний влияют вредные привычки – курение и употребление алкоголя.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ДОКТОРУ

– Можно ли самостоятельно заподозрить у себя наличие пневмонии? Какие симптомы для нее характерны?

– Течение и симптомы пневмонии очень разнообразны и зависят от многих причин – от возбудителя, состояния иммунитета пациента, возраста и других. Поэтому определить самому, пневмония у вас или нет, будет непросто. Лучше с этой задачей справится доктор.

Итак, если вы заметили у себя следующие симптомы, посетите доктора:

- острое начало заболевания с повышением температуры,
- признаки интоксикации,
- выраженная слабость,
- появление кашля и гнойной мокроты,
- одышка,
- может быть боль в грудной клетке,
- потливость.

ИНОГДА БОЛЕЗНЬ МОЛЧИТ

– Бывает ли пневмония без температуры? И если да, то почему так происходит? Организм совершенно не борется?

– Да, к сожалению, те классические симптомы, которые я перечислила, не всегда могут присутствовать у пациента. Это значительно затрудняет своевременную диагностику. Очень часто больные принимают симптомы каш-

ля и умеренную температуру за простуду и лечатся самостоятельно, что приводит к тяжелым последствиям.

В особой зоне риска находятся пожилые люди. С одной стороны, у них очень высокий риск летального исхода, а с другой – пневмония может проявляться с минимальными признаками, например, с нормальной или даже пониженной температурой. Если у вас в семье есть пожилой человек, то вас должны насторожить такие симптомы, как:

- слабость,
- вялость,
- апатия,
- беспричинные падения,
- отказ от приема пищи.

ПНЕВМОНИЯ «С КОРОНОЙ»

– В чем опасность пневмонии, вызванной коронавирусом? Чем она отличается от других видов пневмоний?

– Пневмония, вызванная коронавирусом, имеет сходные симптомы с другими вирусными пневмониями, но, в тоже время, врачи отмечают и ее особенности. Одна из них – это возможное отсутствие выраженных симптомов: кашля, одышки, температуры, а при обследовании может быть выявлена двусторонняя пневмония.

Еще одна особенность – это быстрое прогрессирование заболевания, что требует динамического наблюдения за больным и раннего начала лечения. Стоит отметить, что пневмония плохо определяется при проведении рентгенографии легких и диагностируется преимущественно при компьютерной томографии.

Коронавирус поражает всю легочную ткань, поэтому развивается выраженная гипоксия – кислородная недостаточность.

**Читайте дальше
на стр. 10**



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

СКОЛЬКО ВОЛОС НА ГОЛОВЕ

Светловолосые как правило имеют большее количество волос на голове – до 160 тысяч. Брюнеты порядка 110 тысяч, а рыжие от 60 до 80 тысяч волос. Причем количество волос обратно пропорционально толщине волоса, и люди с рыжей шевелюрой имеют самые «грубые» непослушные волосы.

САМЫЕ ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ

Официальный рекорд по длине волос среди представительниц прекрасной половины принадлежит Ксие Квипинг из Китая. По данным представителей Книги рекордов Гиннеса, на момент регистрации рекорда длина локонов китайки составляла 562 см. Ксие отращивала их 42 года и ни разу не стриглась с 13 лет.



Пусть еда будет вашей защитой,
пока лекарства не стали вашей едой.

Nattokinase
(наттокиназа)

Биологически активная добавка
для здоровой сердечно-сосудистой системы.

Консультация и адреса продаж
по бесплатному номеру: 8-800-301-31-96

БАД, не является лекарственным средством, перед употреблением необходима консультация специалиста.

Реклама

Продолжение.
Начало на стр. 8

НЕЛЁГКАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ:

5 ОТЛИЧИЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ ОТ БАКТЕРИАЛЬНОЙ

1 При легкой форме коронавирусной пневмонии у многих пациентов может не быть абсолютно никаких жалоб, симптомов и признаков болезни – ни лихорадки, ни кашля, ни одышки.

2 Быстрое прогрессирование, вплоть до развития острого респираторного дистресс-синдрома – один из видов дыхательной недостаточности.

3 Чаще всего для диагностики коронавирусной пневмонии нужна компьютерная томография, а не рентгенологическое исследование, как при обычной пневмонии.

4 Спектр лекарственных препаратов, которые назначаются при коронавирусной пневмонии, включает противовирусные, антибактериальные, противовоспалительные препараты и симптоматическую терапию.

5 При коронавирусной пневмонии самый выраженный симптом – чувство нехватки воздуха. Могут присутствовать «необычные» симптомы COVID-19 – потеря вкуса и обоняния, за счет поражения вирусом центральной нервной системы, наблюдаться выраженная слабость, появляться высыпания на коже.

Таким больным гораздо чаще, чем при бактериальной пневмонии, требуется кислородная терапия и в самых тяжелых случаях искусственная вентиляция легких.

– **Как протекает коронавирусная пневмония?**

– Сразу скажу, что течение болезни во многом зависит от общего состояния больного на момент инфицирования. Так, у многих больных коронавирусная пневмония протекает без тяжелых симптомов, что позволяет лечить их на дому. Ослабление иммунитета, пожилой возраст, хронические заболевания, особенно сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ожирение и курение способствуют тяжелому течению заболевания. При выраженных симптомах и сопутствующих заболеваниях больной сразу же подлежит госпитализации.

Характерные симптомы для коронавирусной пневмонии:

- сухой кашель или кашель с небольшим выделением мокроты,
- одышка,
- боли за грудиной либо чувство стеснения в этой области,
- выраженная слабость,
- учащенное сердцебиение,
- повышенная потливость,
- тошнота,
- усталость,
- сонливость.

У некоторых больных могут наблюдаться другие симптомы коронавирусной инфекции:

- боль в горле,
- диарея,
- конъюнктивит,

- головная боль,
 - потеря обоняния и вкуса.
- **На какие анализы должен направить врач при подозрении на коронавирусную пневмонию?**

– При подозрении на коронавирусную пневмонию врач оценивает уровень гипоксии с помощью пульсоксиметра, а также проводит забор анализов на коронавирус. Основной метод, позволяющий выявить коронавирусную пневмонию – компьютерная томография легких. Но врач также может назначить и другие обследования, необходимые для определения состояния пациента.

– **Как лечат уже диагностированную коронавирусную пневмонию?**

– На данный момент, основная проблема в терапии заключается в отсутствии специфической противовирусной терапии коронавирусной инфекции. Поэтому для лечения тяжелых больных используют препараты, показавшие свою эффективность при лечении других инфекционных заболеваний. Легких больных лечат противовирусными препаратами и назначают симптоматическую терапию. Поддерживающая терапия направлена на снижение выраженности гипоксии (кислородной недостаточности).

Если к вирусной пневмонии присоединилась бак-

• териальная инфекция, то в этом случае в схему лечения добавляют-

ся антибактериальные препараты.

Что касается места лечения – амбулаторно или в стационаре, а также схемы лечения, то все это определяет только врач. В данном случае самолечение недопустимо!

ПРОГНОЗЫ ЛЕЧЕНИЯ

– **Можно ли вылечить пневмонию полностью?**

– Последствия пневмонии во многом обусловлены ее тяжестью, объемом поражения и возбудителем. Очень часто остаточные явления в легких могут сохраняться и после перенесенной пневмонии. И это наличие изменений в легких может выявить только врач и только при рентгенографии легких.

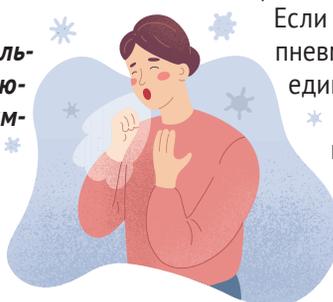
Что касается реабилитации, то здесь свою эффективность показали дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, санаторно-курортное лечение, а также достаточные прогулки на свежем воздухе.

В настоящее время полные данные о последствиях коронавирусной пневмонии отсутствуют. В то же время пульмонологи предполагают у пациента, перенесшего коронавирусную инфекцию, присутствие возможности развития фиброза легочной ткани, что безусловно потребует проведения реабилитационных мероприятий.

ДЫШИ ПРАВИЛЬНО!

– **Какую роль играет дыхательная гимнастика в лечении и профилактике пневмоний?**

– Реабилитация при пневмонии, как правило, начи-



КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ПНЕВМОНИЮ

нается еще в стационаре на этапе клинической стабилизации и, в первую очередь, включает дыхательную гимнастику. Она улучшает вентиляцию легких и газообмен, способствует отхождению мокроты, улучшает кровообращение. Когда стоит начинать делать гимнастику и в каком объеме, расскажет лечащий врач. Вообще же, для восстановления после пневмонии желательно проведение дыхательной гимнастики в течение шести месяцев.

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

– *Каким должно быть питание больного пневмонией?*

– Конечно, основным методом лечения пневмонии является воздействие на патогенный фактор – антибиотикотерапия, противовирусная, противогрибковая. Но правильное питание также способствует выздоровлению.

Во-первых, больным показано обильное питье – ми-

неральная вода, лечебные чаи, морсы.

Во-вторых, диета с полноценным белком – молочные и мясные блюда; витамины – овощи и фрукты. При этом блюда должны быть диетическими и легкоусвояемыми.

В-третьих, необходимо избегать алкоголя, острых блюд, жареных, консервированных.

Запомните, прием пищи не должен быть обильным. Очень часто при инфекционных заболеваниях у больных снижен аппетит. Поэтому лучше 5–6-разовое питание, а в меню – любимые блюда пациента.

ПРОФИЛАКТИКА «КОРОНОВАННОЙ» И ГРИППОЗНОЙ ПНЕВМОНИЙ

– *Существует ли профилактика пневмоний?*

– Если мы рассматриваем коронавирусную пневмонию, то основной мерой профилактики является соблюдение противоэпидемических мер – социальное дистанцирование, ношение

маски в общественных местах, гигиена рук.

Ну и конечно, сейчас весь мир надеется и ждет создание вакцины против COVID-19.

Профилактикой гриппозной пневмонии, как я уже говорила, является противогриппозная вакцина.

Если говорить о бактериальной пневмонии, то также существует эффективная пневмококковая вакцина, которая эффективно защищает от основного бактериального возбудителя – пневмококка. Поскольку риск бактериальных пневмоний высок у людей пожилого возраста и лиц с сопутствующими заболеваниями, то вакцинация пневмококковой вакциной, в первую очередь, показана этой группе риска, что значительно снижает заболеваемость и смертность от пневмонии.

Безусловно, пневмония является очень опасным за-



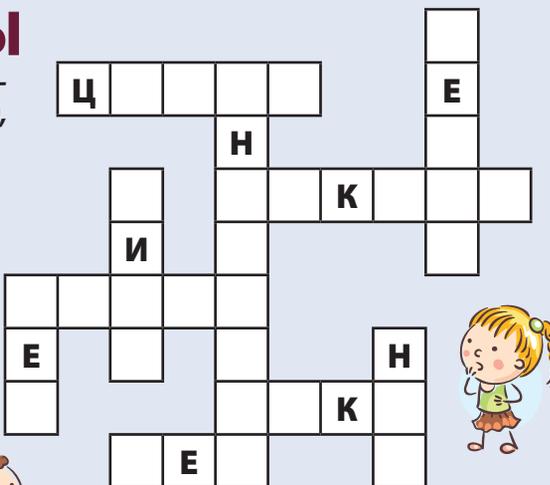
болеванием, ее диагностику и лечение обязательно должны проводить врачи. Но многое зависит и от самого пациента. Соблюдение мер профилактики, вакцинация, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью близких, своевременное обращение за медицинской помощью, недопустимость самолечения, соблюдение рекомендаций врача по лечению и реабилитации – все это поможет избежать тяжелых последствий пневмонии.

Беседовала Наталья Киселёва

АНАГРАММЫ

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

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



ОТВЕТЫ

*‘впнэу ‘гпн ‘впнэфнп ‘жпнп ‘нэф :пнэжпшдрэв оу
‘вэф ‘пжнп ‘жпнпф ‘впнэжпф ‘жпнпш :пнэшнэоендог оу*



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА



СИНИЙ, КРАСНЫЙ И ЗЕЛЁНЫЙ

Столько цветов видит человеческий глаз. Остальные же оттенки гаммы являются сочетанием этих цветов. Если у человека нарушено восприятие какого-то цветового спектра, развивается дальтонизм. Его наличие устанавливается с помощью специальных таблиц.

Многим со школьных лет знакомо стеснение. Психологический блок в голове, мешающий начать общение или проявлять свои глубинные черты характера. С возрастом эта особенность характера меняется, но как? Кто-то перерастает, кто-то прилагает волевые усилия, а у кого-то проблема может приобретать неожиданное развитие. Наша новая статья о парурезе или «синдроме стеснительного мочевого пузыря».

КОРНИ ПРОБЛЕМЫ

Парурез – проблема не только психологическая, но и урологическая. Страдать ей могут и самые уверенные в обычной жизни люди, и она может быть вообще не связана с поведением в социуме. Совершенно здоровый человек просто не может сходить в туалет в присутствии незнакомых или даже близких людей не то, чтобы рядом, но даже находясь в одном здании/квартире. Хотя, это, скорее, запущенный случай. Начинается все с того, что не получается справиться нужду в общественном туалете, когда там присутствует еще кто-то. Со временем в попытку превращается поход в театр, в гости, в спортзал, на работу из-за физической невозможности сходить в туалет вне дома. Синдром стеснительного мочевого пузыря может сопровождаться и рядом иных неприятных симптомов:

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА – парурез

ЦИФРЫ

Согласно некоторым статистическим данным, так или иначе с парурезом сталкиваются

220 МИЛЛИОНОВ

человек по всему миру.

- ознобом,
- головокружением,
- болью в животе,
- учащенным сердцебиением,
- скачками давления,
- головной болью,
- потемнением в глазах.

ПОМОГУТ РАЗНЫЕ ВРАЧИ

Чаще причина состояния – в голове. Нервный импульс не дает расслабиться гладкой мускулатуре, вызывая спазм. Разобраться в подобных проблемах поможет врач-психиатр. Но причиной может быть и спазм, происходящий под действием медиаторов нервной системы. Справиться с негативными последствиями поможет уролог.

Для начала попробуйте ответить самому себе на вопрос: «почему я стесняюсь?». Даже с самым стеснительным мочевым можно договориться, если по-

ФАКТ

Мужчины страдают от паруреза чаще представительниц прекрасного пола. В зрелые годы проблема может развиваться после перенесенного стресса или сильнейшего потрясения.

добрать правильные аргументы. Затем убедите себя, что в естественных процессах нет ничего предосудительного или постыдного. Если диалог не налаживается или не помогает, то просто включите воду в кране, плеск воды отвлекает и создает «шумовую завесу», успокаивающую стеснительный орган. Урологи же при парурезе рекомендуют выполнять специальную дыхательную гимнастику, цель которой – успокоить нервы и расслабить гладкую мускулатуру:

- 1 Глубокий вдох – задержка дыхания на 10 секунд – медленный выдох
- 2 Частые, резкие, короткие вдохи, длинный единый выдох
- 3 Глубокий вдох – задержка дыхания на 10 секунд – медленный выдох
- 4 Дышим ртом 3–4 цикла
- 5 Глубокий вдох – задержка дыхания на 10 секунд – медленный выдох

Подобная гимнастика приведет к рефлекторному успокоению нервной системы и расслаблению мышц.

Илья Садовников

Важно помнить, что парурез – серьезная проблема, требующая грамотного лечения и системного подхода. Обязательно обратитесь к врачу с целью диагностики причин и правильного подхода к выздоровлению. Будьте здоровы!

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СТЕСНЯТЬСЯ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ?



Сад и огород с каждым днём становится всё более любимым местом труда и отдыха для многих из нас. Куда поехать на выходные, где провести отпуск, где, в конце концов, практиковать здоровый образ жизни, как не на любимой даче? Поэтому и хочется, чтобы там всё было сделано удобно, практично, экономично, «с умом» и обязательно с душой! Наши идеи помогут облегчить вашу дачную жизнь, чтобы вы могли на участке не только работать, но и отдыхать!



На любимой даче ВСЁ СДЕЛАНО УДАЧНО!

ВАЛЕРИАНА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ

От вредителей на огороде поможет спиртовая настойка валерианы. Достаточно развести 1 пузырек в 5-литровом ведре воды. Этим раствором нужно опрыскивать грядки, особенно капустные, и вредителей на них не будет.



СКОРЛУПУ В ДЕЛО

Делая яичницу, не выбрасывайте пустые скорлупки от яиц. В них, как в маленькие горшочки, очень удобно посадить рассаду, а потом вместе со скорлупой высадить на грядку. Яичная скорлупа – отличное естественное удобрение, и стаканчики для рассады покупать не придется.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ РЕЗИНОВЫХ САПОГ

Не спешите выбрасывать старые резиновые сапоги. Они могут стать оригинальными цветочными горшками, которые украсят ваш дачный участок и порадуют не только вас, но и ваших соседей.



ГРЯДКА ДЛЯ КЛУБНИКИ

Из старых деревянных катушек для кабеля и больших пластиковых горшков, а также из других подручных материалов можно соорудить вертикальную грядку, например, для клубники. Такая грядка сэкономит место, и, кроме того, она прямо создана для сортов вьющейся клубники, которые на ней прекрасно себя чувствуют.



ДАЧНАЯ МЕБЕЛЬ ИЗ ПОДДОНОВ

Из деревянных поддонов (паллет) можно сделать прекрасную дачную мебель (стол, диванчики и даже кровать). Любой хозяин-садовод с этим справится, а хозяйка поможет. И тогда будет на чем посидеть-полежать после трудового дня, попить чаю и почитать «Планету здоровья».



КОФЕ НА УДОБРЕНИЕ

Вы активно поработали, теперь можно отдохнуть и, сидя на веранде, побаловать себя чашечкой свежесваренного кофе. Насладившись напитком, не спешите выбрасывать кофейную гущу, ведь она – отличное



АВОКАДО ВЫРАСТИМ, КАК НАДО

Чтобы прорастить авокадо, воткните в косточку с разных сторон три зубочистки и опустите тупой конец косточки в стакан с водой так, чтобы зубочистки опирались на край стакана, не давая косточке полностью погрузиться в воду. Поставьте стакан с косточкой в хорошо освещаемое место и в течение 3–4 недель ждите появления корня, а потом и ростка. Когда корень вырастет более чем на 4 см, можно высаживать косточку в грунт.

Елена Васина

экологически чистое удобрение для ваших дачных посадок. Такое удобрение любят и комнатные растения, и микрозелень, выращиваемая в горшках на подоконнике. Да и грядки с овощами, удобренные молотым спитым кофе, скажут вам спасибо и порадуют отличным урожаем.





АЛЛЕРГИЯ – БОЛЕЗНЬ, С КОТОРОЙ

Для кого-то аллергия – это досадная неприятность, мешающая выполнять привычные дела в пору, скажем, цветения. Кто-то мучается от недуга постоянно и вынужден основательно переписывать сценарий повседневности, подстраиваясь под требования заболевания. У кого-то проявления аллергии случаются эпизодически, стоит, например, забыть и съесть «запрещённый» миндаль. Но каким бы ни было течение болезни, есть правила и хитрости, соблюдая и зная которые, можно значительно облегчить себе жизнь и даже завести долгожданного питомца.



КАК И КОГДА ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ?

Вопрос актуален для людей, страдающих поллинозом – аллергической реакцией на пыльцу растений.

Факт!

- В сухие солнечные дни концентрация пыльцы в воздухе самая высокая.
- Высоки показатели концентрации пыльцы и с 5 до 10 часов утра и с 17 до 22 часов вечера.
- Чем температура ниже, а влажность выше (особенно во время дождей), тем ниже концентрация пыльцы в воздухе; снижается она и в безветренную погоду.

Итак, со временем прогулок определились, давайте теперь правильно подготовимся к променаду:

- перед выходом на улицу необходимо защитить слизистые – надеть очки и смазывать носовые проходы специальным барьерным средством для аллергиков, масляным раствором или жирным кремом;

● на прогулке всегда должны быть с собой антигистаминные препараты, пачка бумажных платков и бутылка чистой воды – платки пригодятся для чихания, а вода – для питья, умывания и полоскания рта, если станет нехорошо.

После прогулки необходимо снять всю одежду (ее в стирку), принять душ, прополоскать рот и горло, промыть нос и глаза водой.

КСТАТИ

Как известно, от поллиноза страдал Наполеон Бонапарт. Есть мнение, что обострение сезонной аллергии даже помешало ему удачно руководить сражением при Ватерлоо.



МЕНЮ ПРИ ПЕРЕКРЁСТНОЙ АЛЛЕРГИИ

При сезонном обострении аллергии облегчить состояние, как это ни странно, может диета. А вернее, исключение из меню продуктов, которые могут усилить действие аллергенов, повышающих чувствительность дыхательных путей.

При аллергии на березу, лещину, ольху и яблоню

На время их цветения исключите из меню: фундук, горох, яблоки, киви, черешню, вишню, сливы, персики, морковь, картофель, сельдерей, фейхоа.

При аллергии на злаковые травы

На время их цветения исключите из меню: геркулес, пшеницу, рожь, ячмень, овсянку, щавель.

При аллергии на ромашку, полынь, подсолнечник, одуванчик

На время их цветения исключите из меню: цитрусовые, цикорий, семечки, халву, козинаки их семян подсолнечника.

При аллергии на лебеду

На время ее цветения исключите из меню: свеклу и шпинат.

ВАЖНО!

Также во время цветения любых растений при наличии у вас поллиноза стоит исключить из меню мед.



При аллергии на амброзию и сорные травы

На время их цветения исключите из меню: дыню, бананы, продукты из семян подсолнечника, кофе и какао.



МОЖНО ДОГОВОРИТЬСЯ

КАКОГО ПИТОМЦА ЗАВЕСТИ АЛЛЕРГИКУ

Как заверяют врачи – не существует гипоаллергенных животных. И это правда. Но, если очень уж хочется заботиться о питомце, следует кое-что знать о братьях наших меньших, чтобы не ошибиться с выбором.

Кошки

Считается, что аллергией на кошек и собак страдает не менее 15% жителей планеты. Но вот что интересно – кошки менее аллергенны, чем коты. Но чем кошка старше, тем больше вероятность появления на нее аллергии.

Собаки

Любителям собак стоит знать, что аллергены – белки Can f 1 и Can f 2 – содержатся в основном в слюне и перхоти животных. Однако на волосках шерсти оказываются опасные протеины, и аллерген разносится по дому. А потому, если уже желание завести собаку непреодолимо, выбирайте наименее аллергенные породы: китайская хохлатая, мальтийская болонка, бедлингтон-терьер, керри-блю-терьер.

Рыбки

Сами по себе эти яркие и интересные обитатели аквариумов аллергии не вызывают. А вот их корм или не вовремя вычищенный аквариум вполне могут явиться мощными аллергенами. Хранить корм стоит в герметичных упаковках, кормить рыбок в маске и перчатках, а аквариум чистить регулярно.

Шиншиллы

Шиншиллы практически не линяют, у них крайне мало потовых и сальных желез. Вот почему сам зверек практически не вызывает аллергии. Но кормится он сеном и сухими кормами. Держать и то, и другое стоит в герметичной таре, а кормить питомцев в маске.

Лысые морские свинки

Представители пород скинни и болдуин похожи на миниатюрных бегемотиков. Милые, смешные и не такие аллергенные, как их пушистые собратья.

Если, страдая от аллергии, вы решили завести питомца, соблюдайте ряд несложных правил:

- не место животным в вашей спальне,
- кровати, кресла, диваны для людей, у питомца должно быть свое место для отдыха,
- озаботьтесь установкой качественного воздухоочистителя,
- регулярно следует делать и влажную уборку,
- не пренебрегайте гигиеническими процедурами в отношении животного,
- мойте руки после общения или ухода за своим питомцем.



ВИТАМИНЫ ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

● **Никотиновая кислота** – препятствует высвобождению веществ, запускающих повышенную реакцию организма на аллергены.

Содержится в молоке и кисломолочных продуктах, свинине и говядине, домашней птице и рыбе, яйцах, сушеных бобах, пшеничных и ржаных зернах, в кунжуте и подсолнечных семечках.

● **Витамин В5** – способен снизить интенсивность симптомов при аллергическом рините, рекомендован при бронхиальной астме, аллергических дерматитах и экземе.

Содержится в пивных дрожжах, печени, цельном зерне, брокколи и птице.

● **Витамин В6** – полезен для людей, страдающих от аллергии на глютамин, при нейродермитах, псориазе, экссудативном диатезе.

Содержится в печени, бананах, рыбе и мясе, орехах, авокадо, пивных дрожжах.

● **Витамин В12** – назначается при астме, хронической кожной сыпи, псориазе, нейродермитах и аллергической восприимчивости к солям серной кислоты.

Содержится в говядине, свинине, баранине, в молоке и морепродуктах.

● **Витамин С** – защищает от угрозы анафилактического шока и способствует ослаблению аллергических реакций.

Содержится в сладком перце, шиповнике, капусте, хрене, цитрусовых, помидорах, дыне, фруктах, ягодах, шпинате, картофеле и др.

● **Витамин Н** – улучшает состояние кожи, сальных желез и волосяных фолликулов. Назначается при себорейном дерматите, при экземе и псориазе.

Содержится в печени и почках, листьях черники и лесной земляники, яичном желтке и дрожжах, соевой муке и зерновых.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Ученые подсчитали, что с каждым годом количество только зарегистрированных случаев аллергии в подавляющем большинстве стран мира увеличивается примерно на **2–5%**



КРУГ ЗАМКНУЛСЯ, ИЛИ ОТКУДА

«Не ем, а полнею» – насколько правдива эта популярная фраза? Действительно ли жирок может нарасти на бёдрах и боках, что называется, сам собой?

ЭКСПЕРТ

Спросим у нашего эксперта – к. м. н., ассистента кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолога ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко» **Татьяны ФИЛАТОВОЙ**



БЫСТРЫЙ СТРЕСС – РАСТУЩИЙ ВЕС

Люди по-разному реагируют на стресс. Кто-то может похудеть, а кто-то и наоборот – набрать вес, «заедая» ситуацию. И даже если вам кажется, что едите вы мало, скорее всего, это не так. Либо потребляемая пища стала более калорийной, либо увеличилось количество «безобидных» перекусов.

Происходит это так: сигналы из центральной нервной системы включают симпатический отдел вегетативной нервной системы человека, помогающей организму выжить в критической ситуации. Учащается сердцебиение, увеличивается кровоснабжение мышц, а вот к пищеварительному тракту крови поступает меньше. Одновременно надпочечники выделяют адреналин, стимулирующий выброс в кровь глюкозы из запасов гликогена в мышцах и печени человека. Глюкоза интенсивно расщепляется в мышечных клетках и образует большое количество

необходимой организму энергии.

Но вот стресс завершился, запасы энергии в организме истощаются, уровень глюкозы в крови снижается – сразу хочется есть. Пришло время для включения в процесс парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Ему отведена роль восстановить и сохранить ресурсы. И активизируется он во время еды, отдыха и сна. Так это работает при кратковременных стрессах.

ДОЛГО ПЕРЕЖИВАЕМ – ОПЯТЬ ВЕС НАБИРАЕМ

Длительный стресс проявляет себя по-другому. Как известно, гипофиз вырабатывает большее количество гормонов, стимулирующих работу щитовидной железы и надпочечников. Щитовидная железа – большее количество гормона

тироксина, а надпочечники – гормона стресса кортизола. Последний, так же как и адреналин, способствует увеличению уровня глюкозы в крови.

Но, как правило, при хроническом стрессе человек не активен, и его организму не требуется расходовать большое количество энергии. Поэтому излишек глюкозы, поступающий в кровь благодаря повышенному содержанию кортизола, направляется на синтез молекул жира. К тому же, при хроническом стрессе запасы глюкозы расходуются быстрее, и человек быстрее

и чаще начинает испытывать чувство голода. Потребность в еде возрастает, и вес тела начинает медленно, изо дня в день, увеличиваться.

НЕДОСТАТОК СНА И ЖИРОК

Согласно последним исследованиям, люди, которые спят менее семи часов в день, с большей вероятностью имеют лишний вес, чем те, кто спит девять или более часов. Одна из теорий объясняет это тем, что снижающийся уровень гормона лептина заставляет

Учеными было проведено исследование, которое показало, что сон до четырех часов в сутки в течение шести ночей подряд может вызвать симптомы преддиабета 2-го типа. Причем они исчезают после недели с увеличенной продолжительностью сна.



«ПРИХОДЯТ» ЛИШНИЕ КИЛО?

вас чувствовать себя сытым, а повышающийся уровень «гормона голода» грелин сигнализирует мозгу, что пришло время есть. Неудивительно, что недостаток сна приводит к перееданию и лишним килограммам. Ведь именно после бессонной ночи грелин «работает» интенсивнее всего.

Также от недосыпа растёт и уровень кортизола, который отвечает за накопление висцерального жира (жир в области живота) и тормозит утилизацию глюкозы в мышцах.

Недостаток сна заставляет мозг принимать и неверные решения. Активность лобной доли снижается, а она отвечает за принятие решений и контроль импульсов. В этом состоянии мозг заставляет человека искать то, что поможет ему почувствовать себя хорошо, а именно – калорийную еду.

Еще одно исследование выяснило, что лишние сна люди едят, в среднем, на 1000 калорий больше. У них

вырастает количество ночных перекусов, причем все они – высококалорийные.

Кроме того, нехватка сна приводит к тому, что снижается расход энергии в течение дня – не высыпавшийся человек больше устает. Вечером он не может заснуть, пока не съест что-то углеводное, а потом несколько раз за ночь встает, чтобы снова поесть.

СТАРЕНИЕ И ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ

Все, даже самые здоровые люди, запрограммированы на возрастную прибавку в весе. Чем старше мы станем, тем больше гормоны адреналина разрушают в организме клетки и ткани. Организм уже не в си-

лах справляться с адреналином самостоятельно, поэтому он вырабатывает гормоны инсулина, которые в свою очередь создают жир. Вот и получается, что к сорока годам хронические стрессы приводят к интенсивному набору веса.

Следующая причина – потеря мышечной массы или саркопении. Так, в возрасте от 25 до 50 лет человек теряет до 10% мышечной массы. Между 50–80 годами – еще примерно 40%. Многие люди принима-

ют это как неизбежное и не понимают, что наиболее малоподвижным может грозить ускоренное патологическое старение. И здесь существует очень важная причина – снижение уровня половых гормонов и низкий уровень витамина Д.

Не будем забывать, что каждые 10 лет расход энергии человека уменьшается на 10%, а средний вес – увеличивается на 10%. Риск по-

полнеть значительно повышается и при климатических изменениях актуально не только для женщин, но и для мужчин. Причем женщины с годами набирают вес быстрее мужчин, что связано со снижением активности щитовидной железы и уменьшением выработки гормона эстрогена.

С возрастом жизнь, как правило, приобретает рутинный, циклический характер, что приводит к снижению тонуса и ограничению двигательной активности. Ну, а если радостей и увлечений маловато, то еда может вообще стать одним из основных источников удовольствия. И в таком случае, сладкой и жирной еды вам теперь будет нужно много. И это снова порочный круг!

С возрастом жизнь, как правило, приобретает рутинный, циклический характер, что приводит к снижению тонуса и ограничению двигательной активности. Ну, а если радостей и увлечений маловато, то еда может вообще стать одним из основных источников удовольствия. И в таком случае, сладкой и жирной еды вам теперь будет нужно много. И это снова порочный круг!

Наталья Киселёва

Каждые 10 лет средний вес человека увеличивается

на 10%

В следующем номере мы расскажем, какие лекарственные препараты и заболевания могут привести к набору веса.



Оказывается, крупа «кускус» давно популярна во многих странах мира. Пока мы всё детство размазывали по тарелкам для кого-то любимую, а для кого-то ненавистную манную кашу, где-то совсем на другом континенте, в Северной Африке, кудрявые малыши за обе щеки уплетали свою «манку» – кускус с овощами, который для них являлся традиционным блюдом. И всё это не случайно! Ведь кускус – ближайший родственник манной крупы.

ВОСТОЧНЫЙ ГОСТЬ

Кускус – в переводе с арабского и берберского языков означает «пшеничная крупа», это традиционная крупа для кухни Ближнего Востока и стран Северной Африки – Марокко, Туниса, Сирии, Ливии. Популярна она и в Мексике, и в странах Европы (Франции, Италии). Кстати, в Европе блюда с кускусом подают даже в ресторанах премиум класса.

Кускус известен с древнейших времен, в письменных источниках XIII века уже встречается упоминание о нем. Исторически его делали вручную из проса, но со временем стали делать из манки и пшеничной муки. Пшеницу измельчали до состояния мелкой крупки (манки), сбрызгивали подсоленной водой и скатывали в мелкие шарики, обваливали в муке, высушивали и просеивали. Готовый кускус отваривали в кипящей воде.

Кускус можно приготовить из любой крупы, пшеница, риса или ячменя, но чаще его готовят из пшеницы. На полках российских магазинов чаще встречается пшеничный кускус, который изготавливается из пшеницы мягких или твердых сортов.

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН КУСКУС?

● Людям с целиакией – непереносимостью глютена, который содержится в таких злаковых, как пшеница, рожь и ячмень.

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ УПОТРЕБЛЯТЬ

- людям, страдающим весенней аллергией (поллинозом), астмой, ринитами, поскольку эти проявления могут быть вызваны чувствительностью к глютену,
- при ожирении, поскольку кускус довольно калорийный продукт.

КУСКУС – ПШЕНИЦЫ

ФАКТ

1

Довольно калориен: 375 ккал на 100 г, поэтому его энергетическую ценность нужно использовать правильно и есть блюда из кускуса в первой половине дня, например, утром на завтрак.

ФАКТ

2

Содержит магний, кальций, фосфор, витамин B5 (пантотеновую кислоту), поэтому способствует быстрому росту волос и ногтей, помогает работе мозга.

ФАКТ

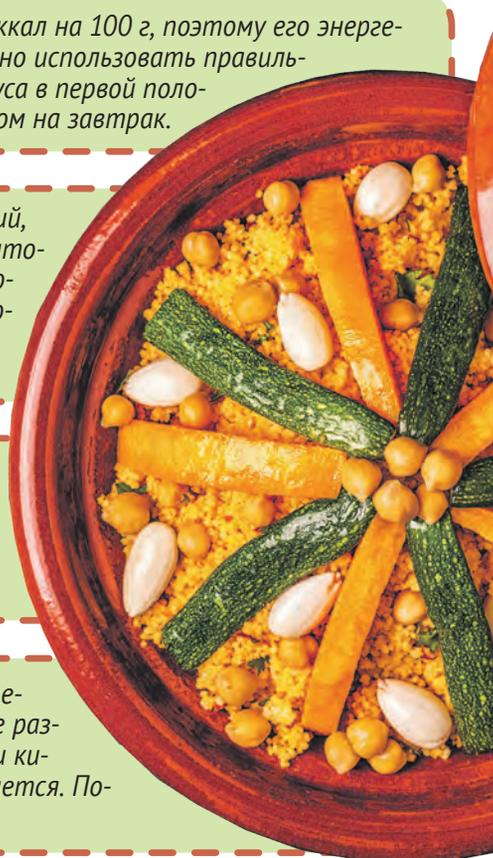
3

Богат селеном, который обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

ФАКТ

4

Мягко действует на пищеварительную систему, не раздражая стенки желудка и кишечника. Хорошо усваивается. Полезен при заболеваниях ЖКТ.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Лучше всего покупать кускус из твердых сортов пшеницы, он изобилует белками, микроэлементами и аминокислотами, менее калориен, более полезен. Важно покупать крупу промышленного производства, в проверенных магазинах и супермаркетах. Крупа должна быть сухой, рассыпчатой, с крупинками примерно одинакового размера.

КАК ХРАНИТЬ?

Хранить кускус необходимо в сухом темном месте, в стеклянной банке или контейнере с плотной, притертой крышкой. Срок годности 18 месяцев.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ?

Кускус – идеальная для приготовления крупа, ведь ее не надо варить! Эпитеты «просто и быстро» как нельзя лучше подходят для характеристики приготовления этой крупы: чтобы приготовить кускус, достаточно залить его кипятком (в соотношении 1 часть крупы на 2 части воды) и оставить на 5–7 минут набухать, а затем просто взрыхлить вилкой. Чтобы кускус был более рассыпчатым, можно предварительно сбрызнуть его небольшим количеством оливкового или растительного масла. Набухший кускус нужно посолить, поперчить, добавить специи по вкусу. Вуаля! Идеальный гарнир готов!

НОВЫЙ ВКУС



6 ФАКТОВ О КУСКУСЕ

ФАКТ 5

Имеет средний гликемический индекс (60–65 единиц), то есть умеренно повышает уровень сахара в крови (в отличие, например, от белого риса или кукурузной крупы, которые повышают его значительно), а значит, его хоть и не часто, но можно включать в рацион людям с сахарным диабетом.

Кстати

Кускус цельнозерновой и кускус из твердых сортов пшеницы имеет более низкий гликемический индекс, чем кускус из мягких сортов пшеницы, поэтому диабетикам нужно выбирать именно их.

СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

1 Чтобы быстро очистить чеснок от шелухи, нужно надавить на зубчик чеснока плоской стороной ножа, шелуха легко отделится.



2 Снять кожу с рыбного филе легко: нужно положить его на разделочную доску кожей вниз. Держа его под углом на доске, просунуть лезвие ножа между кожей и рыбным филе со стороны хвоста. Придерживая одной рукой кожу и подтягивая ее к себе, другой рукой нужно двигать нож вперед, делая зигзагообразные движения, пока все филе не отделится от кожи.



3 Чтобы получить мякоть авокадо, не обязательно очищать плод от кожуры, как яблоко. Достаточно разрезать авокадо пополам, удалить косточку и мякоть вынуть при помощи большой ложки.



4 Зеленый лук и зелень гораздо удобнее и быстрее порезать не ножом, а кухонными ножницами. Используя ножницы, можно резать зелень прямо в салатник или кастрюлю.



5 Если лимоны положить в микроволновую печь и подержать несколько секунд на самой высокой мощности, они дадут больше сока.



ФАКТ 6

Находка для хозяек, так как его очень легко готовить.



БУДЕТ ВКУСНО!

Кускус – прекрасная основа для разнообразных, простых и не требующих большого кулинарного мастерства блюд. Пока крупа набухает, вы успеете приготовить овощи, кусочки куриного филе или креветки, чтобы подать их с кускусом.

Культура приготовления кускуса весьма богата. Из него можно приготовить огромное количество блюд:

- гарниры и салаты – отлично миксуется со свежими овощами (помидорами, огурцами, цукини и др.);
- плов – прекрасно сочетается с мясом, птицей и морепродуктами (замена рису);
- каша на коровьем или растительном молоке – особенно вкусна на кокосовом молоке;
- начинки для пирогов;
- фаршированные овощи (перец, баклажаны, помидоры) и грибы (например, шампиньоны);
- супы, запеканки, котлеты;
- сладкие блюда и десерты – прекрасно дружит со сладкими ингредиентами: тыквой, изюмом, курой, гранатом, ягодами.

ЧТО ТАКОЕ ПТИТИМ?

Птитим – израильский кускус, его еще называют разновидностью пасты, хотя он и считается крупой. Это мелкие макароны, похожие на шарики, из твердых сортов пшеницы молочной спелости. Из них готовят блюдо, похожее на ризотто, птитим используется в нем как альтернатива рису. Получается красивое и полезное блюдо, которое пользуется популярностью.

ЧТО ТАКОЕ МАСФУФ?

Из кускуса, приготовленного с сухофруктами, орехами и виноградом, получается сладкое арабское блюдо – масфуф, популярное на Алжире и в Тунисе.

Елена Васина



Ванечка сжался в комочек в углу дивана и уснул. Я накрыла его пледом, выключила в комнате свет и вышла на кухню. Свету – его маму и свою подругу – я застала в полной прострации. Она стояла у окна, держа в руках чашку с остывшим чаем, и была погружена в себя.

УПУСТИЛА МОМЕНТ

– Свет, может, спать? – осторожно поинтересовалась я у нее. – Утро вечера мудренее.

– Не хочу, не могу, – покачала она головой, отошла от окна, отхлебнула из чашки, сморщилась, поставила ее на стол, села на табуретку и, закрыв лицо ладонями, тихо заплакала.

Я подошла к подруге, обняла ее за вздрагивающие плечи.

– Светик, все наладится, обязательно, – попыталась утешить я женщину.

– Как? Оля, как наладится? Мы с Ванечкой остались без жилья, у меня нет сбережений, работы, родных. Это конец, Оля, конец.

Я как никто чувствовала злость и отчаяние подруги. Мы обе с ней воспитывались в детском доме. Отчаянно сражались бок о бок за свой будущее. Сначала за хорошие аттестаты, корпя сутками над учебниками. Затем за собственное жилье, обивая пороги кабинетов. Я так радовалась, когда Светка влюбилась. Немного завидовала, но радовалась искренне, от всей души. Теперь она была не одна, глазки ее светились от счастья. Подруга похорошела, плечики расправила. Перестала всего бояться и даже после техникума поступила в институт. Потом замужество, беременность.

Я радовалась за подругу, но виделись мы все реже и реже. Света с головой ушла в учебу и семейную жизнь. Я тоже пыталась найти свое место под солнцем, искала себя и набивала шишки. А потому упустила момент, когда у Светки все пошло наперекосяк.

МОЯ ЛЮБИМАЯ



Дружба – единственная страсть, которая не слабеет с годами.

Маркиза
Дюдеффан

СДЮЖИМ, ОЛЕНЬКА

Да и не узнала бы ничего, если бы не наткнулась в кафе на ее мужа Тимура, отдыхавшего в компании двух фривольных девиц. Забеспокоилась, позвонила Свете, чтобы узнать, как у нее дела. Тогда-то впервые и услышала от подруги о том, что у них с мужем разлад в отношениях, что муж стал побивать Свету, пару раз попало и трехлетнему Ванечке от отца, пребывавшего в плохом настроении.

– Как же так, Светик? – недоумевала я, – все ведь было хорошо.

– Да ничего, Оленька, все поправится, – принялась заверять меня подруга, – у каждой семьи бывает кризис, сдюжим.

Света всегда вот так говорила «сдюжим». Большущая оптимистка, она всегда верила в лучшее и никогда не сидела сложа руки. И мне бы тогда не сидеть. Но я смогла убедить себя, что

Светка справится, что она умница. Я предпочла поверить ее словам и с упоением погрузилась в свои мелкие делишки. Время от времени писала ей смс, спрашивая, все ли у нее хорошо. Получала в ответ неизменное «хорошо, Олюшка», и успокаивалась.

Однажды я увидела Свету в магазине и очень обрадовалась, зашпешила к ней. Но подруга не заметила меня. Она стояла у дегустационного столика с малюсенькими кусочками ветчины и пробовала то один, то другой, воровато оглядываясь по сторонам. Я знала этот взгляд, когда мы были в детском доме, иногда вот так же ходили на дегустации в магазины, чтобы поесть. Мы росли и все время были голодны. И Светка была голодна в тот момент, я это сразу поняла. И снова отошла в сторону. Не стала ее смущать, подходить, здороваться. А надо было затащить в кафе, угостить и расспросить обо всем.

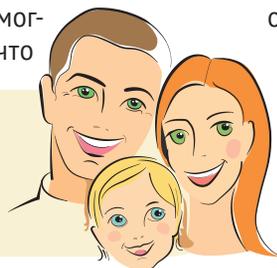
Я БУДУ РЯДОМ

Света и Ванечка появились на пороге моей квартиры недели две спустя после случая в магазине.

– Тимур выгнал нас, – сообщила она, и в голосе ее прозвучала сталь.

Присылайте нам свои истории!

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



СЕСТРА СВЕТА

Дружба – это одно из наивысших украшений человеческой жизни. Ее благотворное влияние на человека подобно любви.

Георгий Марков

– Как это выгнал? – не поняла я, – Как он мог выгнать вас из вашей же квартиры?

– Я переписала квартиру на него, – голос подружки дрогнул, и стало понятно, что Света на грани.

Конечно, я приняла подругу с вынуждением. Как могла поддержала и гнать не собиралась. Света всегда была мне как сестра. И та подлость, которую сотворил Тимур, не укладывалась в голове.

Я долго не спала в ту ночь, слушала, как в зале на тахте ворочается и вздыхает подруга. Когда Света задыхалась ровно и глубоко, я тоже смогла, наконец, расслабиться. Подруга уснула, но мне не спалось. Так хоте-

лось помочь подруге, защитить.

Забегая вперед, скажу, нет, квартиру у Тимура мы не отвоевали. Света добровольно отписала ему недвижимость, и поделаться тут уже было ничего нельзя. А вот работу нашли, и очень быстро. Нашлось применение Светиному таланту отменно рисовать фрески. Мои знакомые открывали новый детский центр, и Света взялась разрисовать им стены. А потом сарафанное радио сделало свое дело – заказы посыпались на подругу как из рога изобилия.

Потом мы со Светой нашли недорогую, но очень уютную квартирку недалеко от центра. Пока съемную, но не



Дружба – это когда можно ни с того ни с сего приехать к человеку и поселиться у него.

Давид Самойлов

все сразу. Повеселел и Ванечка. В его глазенках больше не было страха и подавленности, появились хитринка и любознательность.

А недавно, когда мы со Светой и Ванечкой гуляли в парке, ей выказал симпатию и попросил телефон весьма интересный мужчина. Я видела, что подруге новый знакомый нравится, но женщина осторожничала, прятала глаза. Телефон все-таки дала.

И я очень верю, что все у нее сложится хорошо. И на этот раз я буду рядом.

Ольга

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**НОВЫЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ!**
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ Реклама

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ!



12+ Реклама

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

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>

Эпидемия коронавируса и связанный с ней режим самоизоляции стали для многих семей настоящим испытанием. А ведь это некий тест-драйв на прочность чувств, тренажёр для самообладания и терпения.

Взаперти

ЭКСПЕРТ

Как же справиться с предложенными условиями достойно и сохранить теплоту отношений в семье? Спросим у нашего эксперта – психотерапевта **Любови ТАЛАНОВОЙ**

КРИЗИС «НЕ ПО ПЛАНУ»

Почему же режим самоизоляции так напугал многие семьи? Как известно, в любой семье при переходе на новые стадии развития случаются кризисы. А сейчас мы столкнулись с кризисом «незапланированным». Люди попали в необычные для себя условия жизни, соизмеримые со стихийными бедствиями. Никто не готов был к тому, что в одной квартире окажутся две работы и три учебы, что придется как-то организовать рабочие процессы на маленькой территории.

При этом обычно, выстраивая отношения, партнеры представляют какую-то стандартную жизнь: кто-то ходит на работу, кто-то – на учебу, совершенно не предполагая, что будут так стеснены на одной территории. Вот и приходится как-то отвоевывать себе личное пространство, а это далеко не всегда возможно.

Нарушились все правила, по которым мы жили до этого. Даже роли начинают меняться – вот я хожу в пижаме по квартире, а через час в костюме отсюда же руковожу компанией. Люди даже не успевают переключиться с одной роли на другую.

ВЗАИМОДЕЙСТВУЕМ ПРАВИЛЬНО

Как же правильно взаимодействовать супругам в такой ситуации?

Это как в сказке «Три поросенка» – мы столкнулись с тем, что изначально построили. С самоизоляцией то же – с чем мы вошли в кризис, с тем его и проживем.

... ИЛИ КАК НЕ РАЗВЕСТИСЬ ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

Первое, что нужно сделать – разобраться, с кем мы живем, зачем мы вместе и надо ли нам это. Если надо, то значит нужно налаживать и перестраивать свою «соломенную» избушку.

Если мы отталкиваемся от того, что люди вместе, потому что они любят друг друга, считают друг друга важными и нужными, то тогда мы придерживаемся такого принципа совместной жизни – «что я хочу сделать для тебя сегодня, чтобы тебе завтра было хорошо». И если мы его соблюдаем, даже когда все сложно, то в конце концов мы поймем, поможет ли он нам выровнять отношения или нет.

ОПАСНОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ

Вообще, в китайском языке «кризис» – это два иероглифа, обозначающие опасность и возможность. Опасность в том, что семья может развалиться, если партнеры ждали от нее, например, исключительно легкости и непротивления своим желаниям. Но с другой – это возможность увидеть то, что не обнажалось в мирных условиях. И если люди друг другу нужны, то всегда и все можно починить. Главное, чтобы это желание было обоюдным.

Наталья Киселёва

ДОГОВАРИВАЕМСЯ С ДЕТЬМИ

С детьми тоже надо договариваться, потому что они охотней идут на договоренности, чем слушаются приказов. Плюс, изначально в ситуации, похожей на самоизоляцию (а таковые могут иметь место и по другим причинам), необходимо установить определенные правила, которых все должны придерживаться.

Полезно будет организовать круглые столы, за которыми вся семья собирается и определяет, как она будет жить в новых условиях. Также не стоит забывать и про распределение обязанностей внутри семьи. Чем больше ребенок будет включен в жизнь семьи, тем легче с ним находить общий язык.



Важно знать, что в периоды обострения язвенной болезни интенсивная физическая активность строго противопоказана. Однако в подострую стадию лечебная гимнастика может помочь улучшить кровоснабжение в брюшной полости и активизировать восстановительные процессы в организме, обеспечивая быстрое рубцевание тканей. Плюс упражнения помогут в борьбе с запорами и потерей аппетита.

ПРАВИЛА «ПРОТИВО-ЯЗВЕННОЙ» ГИМНАСТИКИ

- Именно умеренные физические упражнения стимулируют работу желудочно-кишечного тракта.
- Комплекс упражнений должен быть систематическим и последовательным.
- Приступать к комплексу упражнений можно только после разрешения врача.
- При обострении болезни гимнастика противопоказана!

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА при язвенной болезни

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Упражнение 1

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Отвести правую ногу в сторону, сделать вдох. На выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить по 3 повторения на каждую ногу.

Исходное положение – лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх, сделать вдох. На выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить 5 повторений. Перевернуться на левый бок, повторить.

Упражнение 2



Упражнение 3



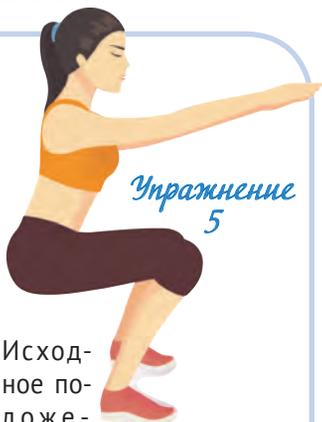
Исходное положение – сидя на краю стула, руки упираются о сиденье стула позади спины. Поднять прямую правую ногу параллельно полу, согнуть ее, снова выпрямить, опустить. Выполнить по 5 повторений на каждую ногу.

Упражнение 4



Исходное положение – сидя на полу, прямые ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, сделать вдох, медленно наклониться к левой ноге. На выдохе выпрямиться. Снова сделать вдох, наклониться к правой ноге. Выполнить по 3 повторения на каждую ногу.

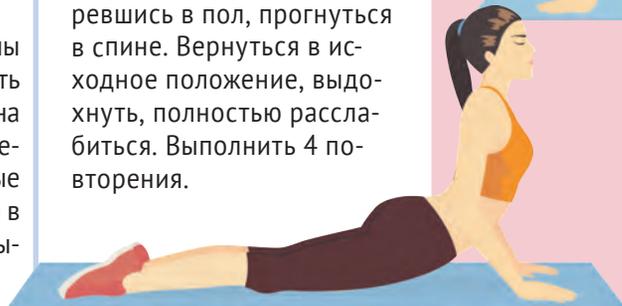
Упражнение 5



Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. На вдохе поднять прямые руки вверх, на выдохе выполнить приседание, вытягивая прямые руки вперед. Вернуться в исходное положение. Выполнить 5 повторений.

Упражнение 6

Исходное положение – лежа на животе, руки под грудью. На вдохе поднять плечи вверх, выпрямляя руки и ладонями упершись в пол, прогнуться в спине. Вернуться в исходное положение, выдохнуть, полностью расслабиться. Выполнить 4 повторения.



Упражнение 7



Исходное положение – стоя на четвереньках. Поднять вверх прямую правую ногу, одновременно прогнуться в спине. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

ЖИЗНЬ ПО ВЕРЕ

Любовь
собствен-
но ниче-
го не име-
ет, кроме
Бога, по-
тому что
Бог есть
любовь.

Нил
Синайский



КАК МОЛИТЬСЯ ЗА ПОДРУГУ?

? *Близкая подруга ждет ребенка. Можно ли нам молиться за будущую маму своими словами дома? Будет ли такая молитва полезна? Или нам надо в храме молиться?*

Алина и Марина, г. Москва

Конечно, можно молиться и дома своими словами. Частная молитва незаменима ничем, но ограничиваться ей нельзя. Поэтому, если есть возможность посетить службу в храме и помолиться там – это будет во благо и вам, и вашей подруге. Святитель Иоанн Златоуст утверждал, что «Можешь молиться дома, но эта молитва имеет не столь великую силу, как та, которая совершается вместе с сочленами, когда все тело Церкви единодушно и единогласно воссылает прошение, в присутствии священников, возносящих молитвы всего народа».

КАК ПОСТУПИТЬ С СОРОЧКОЙ?

? *Давно была в паломнической поездке, купила в храме освященную специальную сорочку для погружения в Святой источник. Как уха-*

живать за такой сорочкой? Можно ли ее стирать? Не смывается ли Божья благодать?

Владислава Павловна, г. Подольск

Православная церковь напоминает всегда о благочестивом отношении к освященным предметам. Они не должны попираться и оскверняться, но и создавать культ таких предметов не стоит. Освящение не магический обряд, который можно смыть проточной водой. Это Божья благодать, та наша вера, которую смыть не получится. С целью ухода можно и нужно стирать в том числе и освященные вещи. Сорочку для купания в источнике лучше стирать отдельно от других вещей.

КАКИЕ ИКОНЫ ВЕЗТИ НА ДАЧУ?

? *Собираемся на лето жить на даче. Можно ли из квартиры привезти нашу семейную икону? Или лучше купить новую для дачи?*

Ольга и Александр Павловы, Тульская обл.

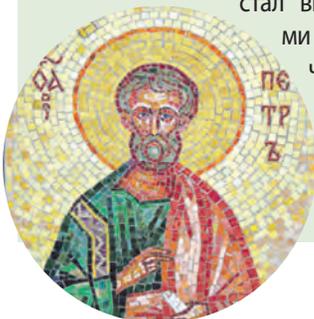
На дачу вы можете взять иконы из квартиры, а можете приобрести новые. Главное, что икона не должна быть частью интерьера. Святой образ существует для того, чтобы мы обращались к нему с молитвой.

ПОДРОБНОСТИ

Кем были апостолы Пётр и Павел?

Сейчас идет Петровский, или Апостольский пост. Кстати, Петров пост раньше называли постом Пятидесятницы. Православная Церковь призывает нас к этому посту по примеру святых апостолов Петра и Павла, которые приняли Святого Духа в день Пятидесятницы (на 50-й день после Пасхи Христовой) и в посте и молитве готовились к проповеди Евангелия во всем мире.

Святого апостола Петра до призвания его Христом звали Симон. Он был рыбаком. К Спасителю Петра привел старший брат, который известен нам как апостол Андрей Первозванный. Господь при первом же взгляде дал ему имя Кифа, что по-гречески значит Пётр, то есть камень. После схождения Духа Святого Пётр стал выдающимся проповедником: одними словами обращал ко Христу тысячи человек. Он совершил пять путешествий, последнее окончил в Риме, благовествуя веру Христову, умножая число учеников. Был по повелению императора Нерона распят.



Апостол Павел до обращения в христианство носил еврейское имя Савл и был гонителем христиан. Однажды, направляясь в Дамаск, был ослеплен сиянием и ослеп. А потом он услышал голос Иисуса Христа, раскаялся в грехах своих и уверовал в Спасителя. По прибытию в Дамаск, благодаря сильной вере своей Павел был исцелен от слепоты и принял Крещение. Святой Павел оставил 14 посланий, которые вошли в Новый Завет. За веру свою Павел был схвачен и доставлен в Рим, где по приговору суда его обезглавили.

В день памяти первоверховных апостолов, 12 июля, прославляются Петрова твердость и Павлов разум. В апостоле Петре видим образ отвергшегося от Господа и покаявшегося, в апостоле Павле – образ сопротивлявшегося проповеди Господней и потом уверовавшего.



Подготовила Светлана Иванова.

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ПЕСНИ

Великой Отечественной



Песня «Катюша» – одна из самых знаменитых песен Великой Отечественной войны. Её знал каждый боец. Хотя «Катюша» была написана в предвоенное время и впервые прозвучала 27 ноября 1938 года. Но начавшаяся война придала этой песне особое новое звучание. В солдатском исполнении героиня песни Катюша была и партизанкой, и медсестрой, и солдатской подружкой. «Кто сказал, что надо бросить / Песню на войне? / После боя сердце просит / Музыки вдвойне», – написал Лебедев-Кумач. Сегодняшняя наша викторина посвящена песням Великой Отечественной.

1 Эта песня была написана поэтом Владимиром Агатовым и композитором Никитой Богословским в 1943 году для фильма «Два бойца». А предыстория такова: режиссер фильма Леонид Луков считал, что фильме душевная сцена в землянке без песни не получается. Однажды ночью режиссер пришел к музыканту и попросил помочь с музыкой. Первая же попытка оказалось удачной. Оба буквально растормошили спящего поэта, который тут же написал слова. Как называется эта песня?

- а) «Темная ночь».
- б) «В землянке».
- в) «В лесу прифронтовом».

2 На фронтах Великой Отечественной перед бойцами выступали знаменитые артисты в составе концертных бригад. Во время одного из фронтовых концертов Клавдии Шульженко стали падать фугасные бомбы. Музыканты прекратили играть и стали укрываться от снарядов, а певица акапельно закончила песню. Когда ее спросили, откуда у нее такое самооб-

ладание, Клавдия Ивановна ответила: «Я артистка». Какую песню во время этого концерта пела Шульженко?

- а) «Огонек».
- б) «Случайный вальс».
- в) «Синий платочек».

3 2 мая 1945 года на ступеньках Рейхстага эта народная артистка и певица спела песню «Валенки». Именно этой исполнительнице принадлежат слова: «Где это видано, чтобы Русская Песня врагу кланялась!». Как звали эту легендарную артистку?

- а) Лидия Андреевна Русланова.
- б) Клавдия Ивановна Шульженко.
- в) Антонина Васильевна Нежданова.

4 Стихи этой песни были опубликованы 24 июня 1941 года одновременно в газетах «Известия» и «Красная звезда». Музыка у Александра Александрова родилась практически сразу, печатать ноты и слова не было времени, и композитор написал слова мелом на доске. Певцы и музыканты переписали их себе сами. 26 июня

одна из групп Краснознаменного ансамбля красноармейской песни и пляски СССР, выезжающая на фронт, впервые исполнили эту песню на Белорусском вокзале. Как называлась песня на стихи Василия Лебедева Кумача?

- а) «Священная война».
- б) «Несокрушимая и легендарная».
- в) «Нам нужна одна победа».

5 Эта песня родилась из личного письма военного корреспондента любимой женщине в тыл. В конце лета 1941 года она получила письмо в стихах, а в январе 1942 года эти стихи впервые были напечатаны в газете «Правда». Позже это знаменитое стихотворение было положено на музыку Матвеем Блантером и прозвучало в художественном фильме «Парень из нашего города». Кто автор этих стихов?

- а) «Броня крепка и танки наши быстры» Бориса Ласкина.
- б) «Жди меня». Константина Симонова
- в) «Давно мы дома не были» Алексея Фатьянова.

Светлана Иванова

ОТВЕТЫ

1-а. «Темная ночь». Кстати, спеть в эту ночь не пришлося вспоинтелию – Марку Бернесу, которого поднимли с постели уже Лукьяв, Агатов и Богословский. Длиннопоп бессонный, парадарист, коророму тоже в это время удалось выпастаться. 2-в. Офцеры и солдаты потом вспомнили, что артистка, не дрогнув, продолжила петь: «Падать с опущенными плечами...». Песню «Синий платочек» за год войны Шульженко спела более 500 раз. 3-а. Лидия Андреевна Русланова. 4-а. Песня известна по своему первым словам: «Вставай, страна огромная!». 5-б. Стихотворение «Жди меня» было посвящено Константину Симонову – актрисе Валентине Серовой, константин Михайловича вспоминал: «У «Синих валенок» и «Жди меня» была особая интонация. Просто в ухе лежал тонкий, а «Жди меня» и «Синих валенок» – это совсем другая песня».



ДИЕТА ОТ ЦИСТИТА, и боль забыта

Начался сезон долгожданного летнего зноя. Самое время окунуться в бассейн или искупаться в ближайшем водоёме, а может, пробежаться босиком по утренней прохладной росе. Тут-то и подстерегает напасть – стоит только вовремя не переодеться в сухое или переохладить ноги, и цистит тут как тут. Поговорим о том, какие продукты помогут облегчить течение болезни.



А НУЖНА ЛИ ДИЕТА?

Ключевую роль при воспалении мочевого пузыря играет симбиоз микроорганизмов, обитающих в половых органах. А здоровье этого симбиоза напрямую зависит от правильного питания. Есть и другой момент: при обострении болезни важно уменьшить воспаление, улучшить отток мочи и защитить организм от интоксикации. Если цистит перешел в хроническую форму, соблюдение диеты поможет избежать рецидивов или хотя бы сократить их количество и продолжительность.



Мелателльные продукты:

Ягоды (в особенности клюквы и брусники), свежий мед, овощи, фрукты, свежая зелень, цельнозерновые продукты, постное мясо, рыба, птица, кисломолочные продукты, орехи, сухофрукты, растительные масла, сок тыквы, абрикоса, моркови, зеленый чай и каркаде, минеральная вода.

Немелателльные продукты:

Консервы, соленья, маринады, копчености, полуфабрикаты, свинина, наваристые бульоны, квашеные овощи, бобовые, лук, хрен, кетчуп, майонез, уксус, ревен, щавель, шпинат, листовая горчица, крыжовник, ежевика, цитрусовые, сахар, сладости, кондитерские изделия, шоколад, алкоголь, крепкий чай, какао, кофе, соль.



ДИЕТА ПРИ ОБОСТРЕНИИ

Если вы наблюдаете у себя все симптомы острого цистита (резь, боль, частые позывы к мочеиспусканию), то следует внимательно подойти к своему рациону. Ограничить белковые продукты, соль, сахар и свежую растительную клетчатку. Акцент в рационе следует сделать на:

- ягоды клюквы и брусники в любом виде (кисель, морс, пюре и т.д.);
- кисломолочные продукты, в том числе кефир, творог, йогурт, несоленый сыр;
- тушеные или вареные овощи, фрукты, ягоды (кроме запрещенных);
- хлоридно-кальциевые и натриевые минеральные воды (за 10–15 минут до еды).

ВАЖНО!

Как и при любом лечебном питании, следует перейти на дробный режим приема пищи (5–6 раз в день) и пить больше чистой воды – до 3 литров в день.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ – ХРОНИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Имея в своем анамнезе такой диагноз, следует особенно внимательно и дисциплинированно соблюдать обозначенные правила питания – чтобы лето прошло радостно, без рецидивов. Стоит учесть такие нюансы:

- Соленья, маринады, квашеня, специи, репа, ревен, щавель, шпинат, хрен, лук исключаются из питания на постоянной основе.

- Строго ограничиваются консервы, жареные и копченые блюда, фастфуд и полуфабрикаты, кулинарный жир и маргарин, сахар, шоколад, алкоголь.

- Ежедневно следует съедать свежие фрукты, ягоды, овощи, зелень (кроме запрещенных). Понемногу и в период ремиссии можно употреблять цитрусовые и виноград.

- Для нормализации микрофлоры стоит несколько раз в год устраивать себе несладкий пост – исключать все продукты, содержащие сахар, а также минимизировать продукты со сладким вкусом. Вредные бактерии очень любят сахар, так стоит их лишить этого лакомства и помочь полезным микроорганизмам отвоевать территорию. Одновременно следует насыщать рацион свежими кисломолочными продуктами и клетчаткой.

Ольга Бельская



БЛЮДА – ОБЪЕДЕНИЕ, *победят воспаление*

Составить рациональное лечебное меню в летнюю пору, когда кругом изобилие фруктов и овощей, и так хочется вредного шашлычка – та ещё задача! Но с ней великолепно справляются наши читатели, которые делятся своими проверенными рецептами.

✉ ХЛЕБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКОМ

Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г белого черствого хлеба
- 4 яйца
- 1 стакан молока
- 4 яблока
- 3–4 ст. ложки жидкого меда
- щепотка соли
- сухофрукты по вкусу
- 80 г сливочного масла

Срезать корочку с хлеба и нарезать его тонкими ломтиками. Взбить яйца в крепкую пену, влить молоко и половину объема меда, тщательно размешать. Яблоки очистить, нарезать тонкими дольками, полить оставшимся медом. Сухофрукты (например, чернослив, изюм, финики, курага) вымыть горячей водой и при необходимости нарезать. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Ломтики хлеба вымочить в молочно-яичной смеси и половину выложить на дно формы. Затем выложить слой яблок и сухофруктов. Сверху снова слой хлеба. Вылить в форму оставшуюся смесь. Поставить в разогретую до 180°C духовку на полчаса.



Энерг. ценность на 100 г – 148 ккал

Ирина Стародубцева, г. Нижний Новгород

✉ СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 кг творога
- 4 яйца
- 5 средних морковок
- 0,75–1 стакан пшеничной муки
- щепотка соды
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль и сахар по вкусу

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, отжать сок. Творог протереть через сито. Добавить к нему муку, тертую морковь, яйца, соду, масло, соль и сахар, если необходимо. Массу тщательно перемешать и убрать на час в холодильник. Сформировать сырники, обвалять их в муке и выложить на противень, выстеленный пекарской бумагой. Запекать 20–25 минут при температуре 200°C, один раз их следует перевернуть. Подавать с медом, сметаной, клюквенным или брусничным соусом.



Энерг. ценность на 100 г – 245 ккал

Мария Пригожина, г. Саратов

✉ КЛЮКВЕННО-МЕДОВЫЙ СОУС

Ингредиенты на 8 порций:

- 300 г клюквы
- 30 г сливочного масла
- 1 луковица
- 100 мл яблочного сока
- 1 ст. ложка цедры апельсина
- 3 ст. ложка меда
- соль по вкусу



Лук измельчить и обжарить до золотистого цвета на небольшом количестве сливочного масла. Переложить лук в глубокую сковороду, добавить оставшееся масло, клюкву, яблочный сок, цедру, мед. Накрыть крышкой и тушить на тихом огне 15 минут после закипания. Посолить в конце по вкусу. Когда смесь чуть остынет, измельчить ее блендером в пюре. Такой соус украсит любое диетическое блюдо из овощей, мяса, птицы и рыбы.

Энерг. ценность на 100 г – 104 ккал

Ольга Науменко, г. Санкт-Петербург

✉ КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ НА ПАРУ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 кг фарша из белого куриного мяса
- 2 яйца
- 1 луковица
- 3 средних картофелины
- 2 средних морковки
- небольшой пучок укропа и петрушки
- соль по вкусу
- 1 ст. ложка растительного масла

Энерг. ценность на 100 г – 125 ккал

Морковь и картошку очистить и натереть на самой мелкой терке, отжать сок (сок не выливать). Лук измельчить блендером или так же натереть на терке. Зелень мелко нашинковать. Смешать овощи, зелень, фарш, яйца, соль. Если фарш получился слишком крутой, добавить немного сока от овощей. Сформировать котлеты и уложить их в смазанную маслом емкость, предназначенную для варки на пару. Залить в мультиварку теплую воду до нужного уровня, установить емкость, закрыть крышку и включить режим «Варка на пару» на 25 минут.

Марина Нагибина, г. Волоколамск

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ



По кольцам: 1. Истощение организма, полное бессилие того, кто в анекдоте просил: «Прогоните муху. Она мне всю грудь истоптала». 9. Из бумаги его смастерили, над столом полетать запустили. 17. Групповой портрет трех апельсина и одной груши. 18. Что есть и дырка от бублика, и дыра в заборе? 19. Провалиться в ... 20. «Вакцина» от компьютерной заразы. 21. Двадцать пять рублей на разговорно-советском. 22. Ну и пустомеля! 23. Рената, сыгравшая Альбину Ворон. 24. Наука о стебельках и колосках. 25. Мужик из страны балалаек, матрешек и медведей. 26. «Сестра таланта».

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Педаль по отношению к велосипеду. 2. Казанская ... (о том, кто прибудняется). 3. Громкий иго-гогот. 4. Стекланный пузырек. 5. Турецкий каратель с ятаганом. 6. Правовое положение гражданина или юридического лица, которое поселок может превратить в город, а депутата – в неприкосновенную личность. 7. Доктор из сказки «Три толстяка» Юрия Олеши. 8. Мост, как надувной матрас. 9. Седина в бороду, челюсть – в ... 10. Библийский сборщик податей. 11. Дождь, что льет как из ведра. 12. «Профилактикторий», где сидят на «баландовой» диете, отдыхая от свободы. 13. «Скелетная» часть дружной команды. 14. Заоканская мера жидких и сыпучих тел. 15. Река, соединяющая два озера. 16. Негодный остаток.

ОТВЕТЫ

По кольцам: 1. Дистрофия. 9. Самолетик. 17. Натюрморт. 18. Отверстие. 19. Тараторка. 20. Антисептик. 21. Четвертак. 22. Тараторка. 23. Литвинова. 24. Агрономия. 25. Роскошник. 26. Краткосость. **От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Деталь. 2. Супрота. 3. Ржанисе. 4. Флаконе. 5. Янычар. 6. Статус. 7. Арнепу. 8. Понтон. 9. Стакан. 10. Мытарь. 11. Лувень. 12. Тюрма. 13. Костяк. 14. Кварта. 15. Проток. 16. Омброс.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

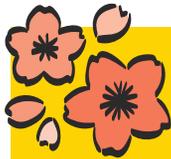
Один путешественник странствовал без денег, и на постоялый двор он прибыл лишь с серебряной цепочкой в кармане. Цепочка состояла из шести звеньев. Хозяин постоялого двора согласился принять у себя путешественника при условии, что тот будет платить колечко в сутки. Однако распиленное кольцо он был согласен получить лишь единожды.

Как путешественнику распилить цепочку, чтобы можно было расплачиваться с хозяином в течение шести дней?



ОТВЕТЫ

Найдите 5 отличий: цвет майки, трубочка в стакане, цвет выногород, киви, бананы. **Логическая загадка:** Путешественнику нужно распилить цепочку на три звена. Распиленным колечком он расплатится в первый день, во второй отдаст два звена вместе и получит отдавое вечеру распиленное колечко в качестве сдачи. В третий день он заплатит куском из трех звеньев и получит отдавые вечера два звена – и так далее.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
☎ 8-495-792-47-73
м. «Марьяна Роща»

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 20 ИЮНЯ – 10 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны, поберегите нервную систему и сердце. Помните, что нагрузка, будь то физическая или эмоциональная, должна быть равномерной. Йога, медитация и пешие прогулки спасут вас от переутомления.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Для Близнецов наступает отличный период, чтобы избавиться от вредных привычек. В этом может помочь в том числе и увлеченность новым хобби. Оно же поможет справиться с нервным перенапряжением.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам стоит обратить внимание на спину. Не поднимайте тяжести и начните делать зарядку по утрам. Если вас долгое время мучают какие-то неприятные ощущения, настало время сходить к врачу.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Водолеям стоит больше внимания уделить своему душевному спокойствию. Не переживайте по пустякам и не принимайте все близко к сердцу, а лучше устраните источник стресса и смените обстановку.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

В конце июня у Стрельцов могут проявиться проблемы с позвоночником и суставами. Прогулки перед сном улучшат самочувствие и снимут усталость. А визит к доктору позволит не допустить возможных осложнений.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

У Водолеев могут появиться проблемы со сном. Чтобы наладить режим дня, исключите из меню крепкий кофе, а также подберите успокаивающие травяные сборы и почаще устраивайте пешие прогулки.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит больше внимания уделить желудочно-кишечному тракту и мочеполовой системе. При малейшем беспокойстве посетите врача. Неплохо ввести в рацион клюквенный морс и пить больше чистой воды.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Могут обратить на себя внимание легкие и бронхи Раков. Сразу же отправляйтесь к врачу, никакого самолечения. По возможности чаще гуляйте в лесу, скверах и парках. Пение и дыхательная гимнастика тоже будут кстати.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Ближе к концу месяца Девы могут немало простудиться. И тогда солнечные ванны и витамины – лучшее для вас лекарство. Сбавьте темп и следите за нагрузками, чтобы не получить нервное перенапряжение.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам нужна энергия – напитаться ею поможет спорт и общение с близкими людьми. Они помогут вам пережить трудные времена. А полноценный сон и отдых укрепят здоровье и подарят силы.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды предупреждают Козерогов о том, что нужно быть внимательнее к своему питанию. И задумайтесь, сколько вы пьете воды. Недостаток жидкости может привести к повышенной утомляемости и головным болям.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Недомогание Рыб может быть связано с накопившейся усталостью. Найдите источник положительных впечатлений – сходите на массаж, позвоните друзьям в гости или съездите за город – станет намного легче.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

21 июня
НОВОЛУНИЕ22 июня – 4 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА5 июля
ПОЛНОЛУНИЕ6–19 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

21 июня – новолуние – в эти лунные сутки многие люди ощутят дефицит энергии и сил. Поэтому лучше ограничить физические нагрузки и отменить поход к косметологу, мастеру маникюра или педикюра. А вот избавиться от вредных привычек можно попробовать.

22–29 июня – первая фаза Луны – пора повышения активности. Это хорошее время для ухода за телом. Сохранить мо-

лодость и красоту помогут маски и пилинги. Хорошо начинать заниматься спортом и вплотную заниматься здоровьем.

30 июня – 4 июля – вторая фаза Луны – наиболее эффективными будут оздоровительные и очистительные процедуры для организма, а также спа-процедуры и походы в баню. От больших физических нагрузок стоит отказаться. Избегайте также и стрессов.

5 июля – полнолуние – энергетически мощный день. Это благоприятное время для посещения салона красоты. Стрижки, эксперименты с прической, маски для волос будут очень эффективны. Как и процедуры по омоложению и очищению кожи.

6–10 июля – третья фаза Луны – мощные физические нагрузки дадут хорошие результаты. А посещение салона красоты – молодость и здоровье.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель,

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

Генеральный директор:
БАБИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,
д. 3, стр. 4
e-mail: pz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВВЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЛИК 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

№ 12 (107). Дата выхода:
20.06.2020

Подписано в печать: 16.06.2020
Номер заказа – 2020-01910
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 19.06.2020

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

Тираж 228 690 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Поздравим медиков, Обнимем любимых

Зеленеет шубкой на грядках укропчик, алым боком манит в сад клубника – настала страдная дачная пора. А ведь лето не только огородным урожаем славится, оно ещё и на даты славные богато. Готовьте телефон, клубничный коктейль и тёплые слова, а поводы поздравить дорогих людей ждать себя не заставят.

ПОЗДРАВИМ ВРАЧЕЙ...

...и других работников медицинской сферы. Сегодня Россия отмечает День медицинского работника. В современных реалиях слова песни Э. Коломановского и Л. Ошанина «Люди в белых халатах» звучат особенно остро и актуально. Самое время и отличный повод выразить признательность всем знакомым медикам и поблагодарить их за труд. Нелегкий труд и порой очень опасный.

21
июня



Редакция газеты «Планета здоровья» искренне поздравляет медицинских работников с профессиональным праздником. Выражаем вам сердечную благодарность за то, что стоите на страже нашего здоровья, а в трудные минуты первыми приходите на помощь и спасаете наши жизни. Спасибо вам за ваш труд и неравнодушие!

УСТРОИМ РЫБНЫЙ ДЕНЬ...

...и поздравим всех знакомых рыбаков, потому что сегодня у них «профессиональный» праздник – Всемирный день рыболовства.

27
июня

Кто хоть раз ранним утречком сидел у водоема с удочкой, «гипнотизируя» юркий поплавок в ожидании поклевки, не останется равнодушным к этой дате. Увлекательнейшее и способствующее единению с природой занятие, которое, конечно же, достойно своего дня. А потому готовим юшечку, да из ершиков, или нажарим карасиков в сметанке, а, может, кто и на котлетки рыбные замахнется. Отметим дату полезной вкуснятиной!

ПОДАРИМ ПОЦЕЛУЙ...

6
июля

...всем, кто в этом подарке нуждается, ведь сегодня во всем мире отмечают День поцелуя. О поцелуях можно говорить бесконечно, но мы остановимся лишь на важных фактах, которые ни у кого сомнений не оставят – целоваться надо!

● В среднем на 12 лет дольше живут те люди, кто любит целоваться.

● Во время поцелуя в организме снижается уровень гормонов стресса и повышается уровень выработки эндорфина – гормона счастья.

● Страстный поцелуя влюбленных помогает сжигать 12 ккал. Минуту целуетесь, считайте, 500 метров трусцой пробежали.

● Даже обычный дружеский поцелуй увеличивает частоту сердечных сокращений, а значит, снижает риск инфаркта.

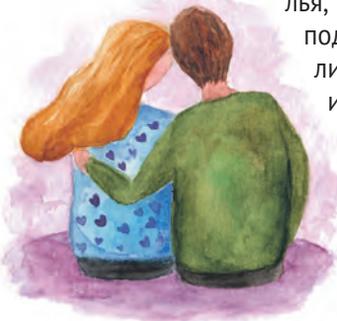
Кстати

Первый поцелуй на экране зрители увидели в 1896 году. Его запечатлели Мэй Ирвин и Джон С. Райе в 30-секундном ролике Томаса Эдисона под названием «Поцелуй».

ОБНИМЕМ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА...

...и поблагодарим за счастье быть рядом, ведь сегодня Всероссийский день семьи, любви и верности. Такой важный, такой светлый, наполненный любовью, нежностью и трепетными признаниями день. Такой же трогательный и чистый, как букет ромашек, как первое «люблю», как робкий поцелуй. Так трудно сохранить и пронести через годы это хрупкое, но спасающее от невзгод и всепрощающее чувство. И такое счастье

8
июля



тыл и смело расправлять крылья, потому что тебя всегда поддержат и поймут, если упадешь. Обнимем своих любимых и шепнем самые-самые заветные слова. Осветим улыбкой путь своих детей. И бережно сохраним семейные традиции для будущих поколений.

А КАКИЕ ЕЩЁ ПОВОДЫ СОЗВОНИТЬСЯ?

21 июня

- Международный день йоги
- Всемирный день гуманизма
- День отца

25 июня

- День дружбы и единения славян
- День моряка

27 июня

- День молодежи в России

2 июля

- Всемирный день НЛО

				...-Рико	Там живет далай-лама	"Сверло" для перфоратора	"Миска" с замоченным бельем			Бедный прикид, богатый на дыры	Спят на гвоздях		Тикают при ходьбе
Вьемка для ноги скалолаза	Удар влопсыли, а то и в четверть	Бухарский государь	Контейнер для зубной пасты				Травяной "коктейль" от бронхита	Урна создана именно для него	Шпала по сути				
Показ войск на параде	Сударь с родины Дюма	Запрет под страхом смерти				Размер жалования - курам на смех	Порошок из пшеничных зерен			Параметр квартирных потолков	Малец из дворовой шпаны		Антоним "хорошо"
			"Кактус" на ножках		Довесок к пятерке за диктант с помаркой				Родина Хо Ши Мина	Что роднит розы и зимние колеса?			
Электрик в океанских глубинах			Их сменили арбалеты				Выдра-морзячка	Упакованная поклажа				Ложе в тюремной камере	Тренер взял ...-аут
Фирма-снабже-нец	Без него и гайка как бы не при деле			Шрифтовой размерчик		Старинное метательное оружие				Пушистик с навыками прачки			
		Хлестаковский Осип		Желтый "соловей" в клетке				Сыграла главную роль в "Титанике"		Пернатая мелочь			
	Страна, где плещется Титикака	Им натирают мочалку	Городская рожица			Однажды эти птицы спасли Рим		Бред собачий в желтой газетенке				Шапка к черкесске кубанского казака	
					Вояж по Волге	Король из "Золушки" (актер)				Михайловское или Болдино		Комариная "банда"	"Прикид" для похода в баню
	Отделяет Эфиопию от океана	Песенка в опере	Смешная цирковая профессия					"Главкосмос" США			Хрусталь, наполненный вином	Создатель знаменитых фуг	Казенная снедь
	Что разбивают туристы в лесу?					Метели подруга	Креативное решение проблемы	Лучшая оценка анекдота			Боярский "парламент" при царе		
			Родной город Ильи		Хрупкая плоть грампластинок					Крупнейшее озеро в Европе			
	Подыгрывает или подлевает приме	Языческая мольельня	Наш конструктор вертолетов			Валяный материал для шляпки	Родитель робинзо-нады				Нарекание с горчинкой		
	Киргизская "лютня"				"Уронили мишку на пол" (имя автора)	Выписывает вензеля на льду				Страна-сосед Люксембурга	Футбольное "сражение"		
		Суть, с которой сбивают	Напиток, убежавший из джезвы						Горы, манящие Машу Распутину				
Актер, "выполнивший" миссию	Шерсть в клубке				"Вмятина" в стене для ложа	Башмаки, которыми громыхала Золушка	Золовка для вашей свекрови						
Турецкий солдат	Синтетика взамен шерсти	Полиция, вызываемая на захват			Его вершит Фемид								
			Пройдохаслуга из Севильи										
Обрубок бревна	Покрой брюка моряка				Хлопающий кнут сатиры								
			Имя матери Христа	Повторная съемка кино-эпизода	Спутник "Юноны"								
Крестьянин-скотод в Монголии	Клоунада в цирковом искусстве	"Слетелись как мухи на ..."			Дружба, повернувшая вспять	"Экипаж" на зимней свадьбе в деревне	"Железный" довод						
				Сон в стиле Хичкока		Благодарный крик зрителей							
Преследователь Золотой антилопы	Кто носит бурнус?				Душит жадину								
				Погреб, где вечная мерзлота									
Перлы Лафонтена и Эзопа	"Помехи" на зеркале озера				Общепрофессиональный "акушер"								
								Т И С И А К И Н Д Е Л Е И Н С А С Б А В А Ж В Р А В Р Ф С А С Ж А Д Ж А В Р Т Р Е М Е М Ч Р О С А В О С Ж В Р К И Й Б Ш Е Л К Н С О Р А Г Л И Ф Л И Р К А Д У С Н О М О И Г А В К О Т О М И А Л А М И Л В И Н Л А Р Э Л Р К Н Т А М Р Е Ф Ю Э М Л О К И Р О Р К О Ф У Р Л И М И Ш А О Д А Л И Н И В У Р А Т О Р А Х Б А Х Е М С Р Ч Р Е Р Л А Л А Н А В А С А Н Л О Л К Л И Р Я М Я А П И Р Л Г А Р Л И С О М А Й О Р А Л К А Л Л Р Е В К С О А Х А Т Е Р А Н Е К Л У Л Р Е Р Т О Н Е Р Е К О Р Э Т О Б В Р Л К Ю Р В С К И Ж Е Т К А Т С Я Ш И Ш Н С Л Н И М Б Р О Т Р С Г К А М Э Р П М Э Н А О Т А В Р В А Т Л Я Р Я С Т					