

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 14 (109)

25 июля – 7 августа
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ЗАПОР

АТРОФИЧЕСКИЙ
КОЛЬПИТ

КОРОНАВИРУС

ГИМНАСТИКА ПРИ COVID-19

В ПОМОЩЬ ЛЁГКИМ

СТР. 14–15

АТРОФИЧЕСКИЙ КОЛЬПИТ

СОХНЕТ И БОЛИТ

СТР. 16–17

ЗАПОР

ЧЕМ «НАКОРМИТЬ» КИШЕЧНИК?

СТР. 26–27

РЕВЕНЬ

ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, НЕДОРОГО



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



ХУДЕЕМ
ВО СНЕ

СТР. 12

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ
АНТОНИНА САВОЛЮК:

МОЛОКО, КЕФИР, СМЕТАНА –
СКОЛЬКО ЕСТЬ И СКОЛЬКО ПИТЬ

Фото Дмитрия Тришина

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ГОРОД В ПЫЛИ

Хотим старенькую бабушку из деревни в город перевезти, а она отказывается. Говорит, мол, загазованность у вас там такая, что дышать тяжело, и сердце ухает. А вот, кстати, то, что тяжело дышать, это понятно, но как загазованность на работу сердца влияет?

Ольга Максимова, г. Рязань

Заокеанские ученые провели исследование и выявили еще один фактор развития сердечной недостаточности. По их заверениям, в зоне риска жители мегаполисов, а все из-за воздуха, которым дышат. Виной недуга могут явиться мельчайшие частицы пыли, большая часть которых – продукт автомобильных выхлопов. Проникнув в организм человека, эти частички могут достигнуть сердца и нарушить работу митохондрий (частей клеток, отвечающих за выработку энергии).

Анализы жителей ряда мегаполисов мира показали наличие железосодержащих наночастиц в легких горожан. Они настолько малы, что легко проникают в сердце вместе с кровотоком, заверяют ученые. У жителей крупных городов, где воздух сильно загазован, может скапливаться в сердце до нескольких миллионов опасных частиц.

Более ранние исследования уже доказали, что наночастицы наносят непоправимый вред легким, вызывая ХОБЛ (хроническую обструктивную болезнь легких), проникают в мозг и даже в плаценту беременных женщин.



Рисунок Светланы Жучковой

ЖИРОК НА ЖИВОТЕ И СТАРЕНИЕ

Правда ли, что у полных людей риск преждевременного старения выше? Если да, то почему?

Дмитрий Уськов, Московская обл.

Ученые назвали еще одну причину старения – это висцеральный жир. Известно, что решающую роль в старении человека играют эозинофилы – разновидность лейкоцитов, своеобразных иммунных клеток. Принято считать, что их «среда обитания» – кровеносная система. Но в ходе последних исследований ученые обнаружили их и в висцеральном жире людей и мышей. Чем старше человек, тем меньше в его организме эозинофилов, а воспалительных макрофагов больше. Чем больше «спасательный круг» на талии, тем больше дисбаланс лейкоцитов в организме. А это риск развития аллергических реакций, легочных заболеваний, низкая защита от паразитов и благоприятные условия для преждевременного старения.

Наша справка:

Висцеральный жир – это белый жир, располагающийся в брюшной полости вокруг печени, поджелудочной железы, сердца, кишечника.

ВИРУС ДЕПРЕССИИ

А правда ли, что депрессию может вызвать какой-то вирус? Что-то в последнее время каждая такая новость заставляет вздрагивать. Такое ощущение, что вирусы вышли на тропу войны против человечества.

Любовь И., г. Москва

Просто современные технологии расширяют горизонты для более детальных исследований. Так, ученые из Японии в ходе исследований пришли к выводу, что депрессию может вызывать один из восьми вирусов герпеса. Исследуемый вирус живет в организме человека всю жизнь, и 100% населения Земли являются его носителями – заверяют исследователи. Особенность его в том, что при стрессе вирус активизируется и пытается проникнуть в мозг сквозь обонятельную луковицу. Клетки луковицы отмирают под воздействием белка, вырабатываемого вирусом. А, надо сказать, именно обонятельная луковица мозга связана с эмоциями. Вот и получается, что депрессия возникает из-за проникновения вируса герпеса в мозг. Но ученые выяснили и то, что организм человека вырабатывает антитела, борющиеся с протеином вируса. Исследование имеет своей целью создание препарата, который поможет организму эффективнее бороться с вирусом герпеса, а, следовательно, побеждать депрессию.

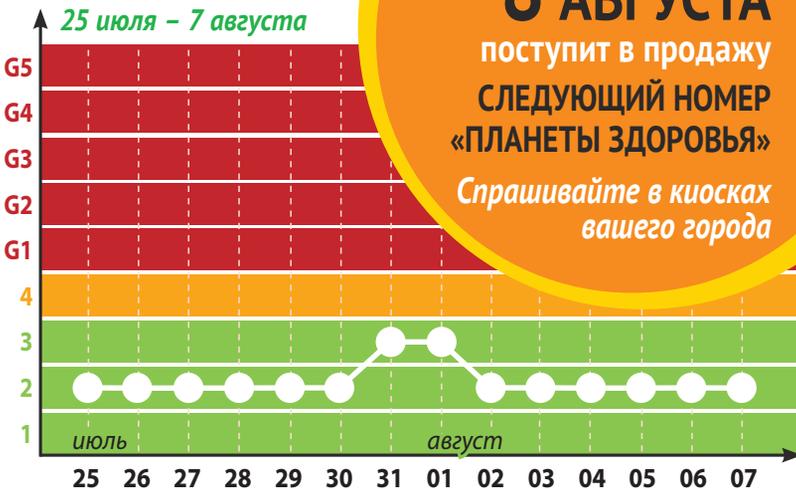
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● **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-

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



8 АВГУСТА
 поступит в продажу
 следующий номер
 «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
 Спрашивайте в киосках
 вашего города

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

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
 Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р. Цепочка (60см): 1099р. Набор (цепочка+браслет): 1399р.
 Бусы 699р., Браслеты 499р.
 из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Аметист, Сердолик, Бириюза, Коралл, Гранат, Амазонит, Малахит и др.

Природный Янтарь
 Бусы 3х видов:
 ВЕС: 15г. - 999р.
 35г. - 1599р. 45г. - 1999р.
 Браслет: цена: 999р.
 Серьги «Янтарь» цена: 1499р.
 Кольцо «Янтарь» цена: 1199р.

количество ограничено!
 «Святой Целитель Шарбель»
 НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.
 Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
 Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
 Кольцо и серьги «Защита ангела»
 «Корона»
 кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
 450 страниц + чудотворные образы!
 цена: 899р.
 «Красная нить»
 Защитные браслеты для детей и взрослых
 цена: 399р.
 Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
 Viber +375-25-735-71-71
 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567300029590 Смоленская обл., п. Стан. ул. Первомайская 13-2



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЕСЛИ ПОЧКИ НОЮТ, ИХ КЛЮКВА УСПОКОИТ

Расхворалась я прошлой весной не на шутку. Температура хоть и не большая, а месяц держалась. Слабость, апатия, делать ничего не хочется, только лежать. Я бы и лежала, коли не мама после инсульта. За ней уход нужен, а тут у самой ноги не ходят. Поясницу тянуть начало. Что за напасть? Я к ортопеду, ничего не нашли. К неврологу – опять мимо. А мне все хуже и хуже. Пошла к терапевту, она мне стопку назначений – кровь сдай, мочу сдай, УЗИ почек сделай. Ну, думаю, опять все по кругу. Но сдать сдала. И на тебе, пиелонефрит. А мне и в голову даже прийти не могло, что это почки меня так измотали. И вспомнила, как я в тапочках на улицу в феврале выбегала, белье стиральное развесить. Вот тебе, бабушка, и юрьев день! Нефролог мне все назначения дала, а мама еще присоветовала рецепт, которым сама по молодости спасалась от этой напасти. 1 ст. ложку истолченных ягод клюквы заварить в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Принимать по полстакана 4–5 раз в день. Лучше настоя сразу приготовить побольше, чтобы хватило на день. Сейчас я уже как новенькая, и мамочка моя сидеть начала, сама кушает. Ничего, мы с ней еще и за клюквой выберемся. Как такого лекарства чудесного да впрок не заготовить?

Марина Л., Владимирская обл.



**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

ЕСЛИ НОГОТКИ СЛОЯТСЯ

Когда у меня слоятся ногти, помимо приема витаминов я еще ежедневно делаю следующую процедуру. Пополам разрезаю лимон и поочередно погружаю в мякоть кончики пальцев.

Дина Р., Московская обл.

✉ НАТЁР МОЗОЛЬ? КРАССУЛА УЙМЕТ БОЛЬ!

Ой, ребятюшки, как же мне недавно худо было! Приехала ко мне на дачу погостить давняя подруга. А тут как раз клубника луговая поспела. Самато я потихоньку-помаленьку обираю. Бидончик трехлитровый нащелкала и домой, заготовочки делать. А подруга моя ох азартная! «Когда, – говорит, – я еще к тебе выберусь? Давай побольше наберем, варенье сварим, зимой почаевичаем всласть». Часов

шесть мы с ней по траве ползали. Мне ее азарт передался. Все хотелось сначала ведро десятилитровое добрать, а потом и бидончики до горлышка. Ну, добрали. А домой пришли, у обеих малотого, что вся шея сгорела под солнышком-то ползать, да еще колени счесали будь здоров. Я давай причитать, подруге на жадность пенять.

А она, знай, посмеивается. «Я, – говорит, – враз нас на ноги поставлю, у тебя на окне целая аптека». Нет у меня там никакой аптеки, денежное дерево растет – крассула, да и все. А вот его-то она и пощипала. Нарезала листочков упругих, да в кашичку перетерла. Из половины

кашицы сок выжала, им ожоги наши смазала. А вторую половину кашицы на колени наляпала, сверху целлофан и бинтом примотала.

Оставили на ночь. Каково же было мое удивление, когда утром и следа от боли не осталось, шейка не болит, и коленочки как новые. Ай да подружка. Мы с ней еще и варенье наварили, пяти минутки. Ох и вкуснущее!

*Полина Николаевна Рыкова,
Ленинградская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОЛОЧНАЯ МАСКА ОТ МОРЩИНОК

Вернуть упругость коже и избавиться от неглубоких морщинок можно с помощью простой маски. 2 ст. ложки пшеничной муки смешать с 1/3 стакана жирного молока – должна получиться консистенция густой сметаны. Добавить яичный желток, все тщательно перемешать. Нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, тщательно смыть теплой водой.

Евгения Симонова, Новгородская обл.

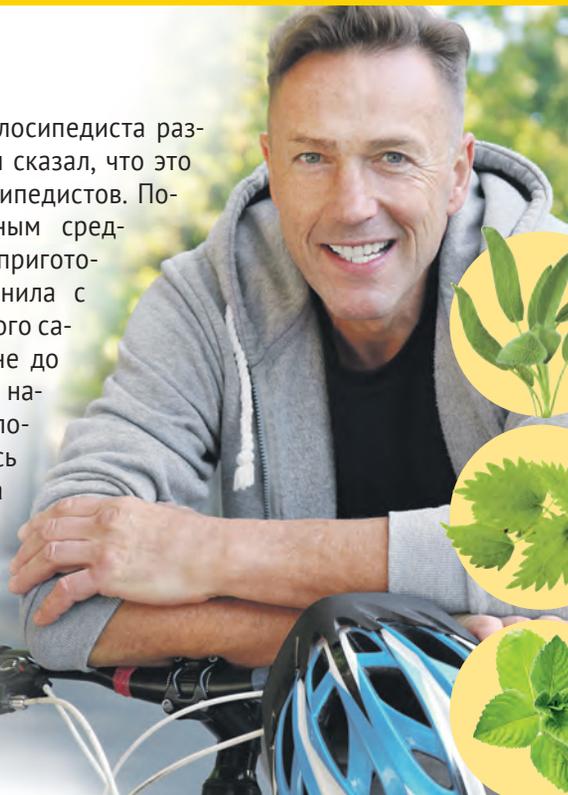


ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ **МАЗЬ ОТ БОЛИ В КОПЧИКЕ**

Недавно у моего сына – велосипедиста разболелся копчик. Невролог нам сказал, что это частый недуг гребцов и велосипедистов. Посоветовал мазать аптечным средством. Но я сыну сама мазь приготовила. 50 г прополиса соединила с 50 г топленого нутряного свиного сала. Нагревала на паровой бане до полного размягчения. Во время нагревания смесь периодически помешивала. В итоге получилась однородная масса. Перелила мазь в баночку, дала остыть, укупила крышкой и убрала в холодильник. Сын натирал мазью область копчика на ночь, пока боль не прошла. А прошла она довольно быстро.

Вера Акимкина, г. Коломна



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ **НОЖКИ ЗАПОТЕЛИ? ТРАВКИ ПОДОСПЕЛИ**

У моего мужа ужасно потливые ноги. А ведь потеют, значит, и пахнут. Я как-то свекрови на эту напасть пожаловалась, она и сказала, что у свекра такая же проблема была, и посоветовала, как ее решить. Потребовалось смешать в равных частях траву шалфея, крапивы и мяты. 3 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка и дать настояться 30–40 минут. В остывший до 37–38 градусов настой опустить стопы на 15 минут, затем насухо вытереть. Делать так ежедневно до облегчения симптомов.

Дарья Симонова, г. Сергиев-Посад

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по 31 августа 2020 г. открыта ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года. Успеете 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

Аир – лекарство

С БЕРЕГОВ ОЗЁР, ПРУДОВ И РЕК



Аир известен своими лекарственными свойствами с незапамятных времён. Ну хорошо, насчёт «незапамятных» мы слегка преувеличили. Но древнегреческий целитель Гиппократ, живший за 400 лет до нашей эры, применял его в своих лекарственных составах – это подтверждено документально!

В лечебных целях преимущественно используют корневища аира. В сушеном виде их можно приобрести практически в любой аптеке. Это растение содержит в себе множество полезных веществ. Фитопрепараты на основе аира находят широкое

применение при лечении заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, а также в косметологии.

По традиции мы поделимся сегодня некоторыми проверенными рецептами.

ДЛЯ СНА СЛАДКОГО И ОТ БОЛИ ГОРЬКОЙ

Как эффективное средство при бессоннице, переутомлении и в период восстановления организма после болезни рекомендуется использовать отвар из корней аира.

1 ст. ложку сухих измельченных корневищ аира залить 1 стаканом крутого кипятка. Протомить на водяной бане в течение 15 минут. Отвар процедить и охладить – примерно через 40–50 минут он будет готов к употреблению. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день, пока не исчезнут неприятные симптомы.

Аналогичной будет рецептура отвара, оказывающего общее болеутоляющее действие. Однако принимать такой отвар рекомендуется по 0,25 стакана за раз, четырежды в день.

ЧТОБЫ ЗУБКИ НЕ БОЛЕЛИ

Противовоспалительные свойства корневищ аира значительно смягчают симптоматику зубной боли. И если до визита к стоматологу нужно еще немного потерпеть (а терпеть уже нет мочи), приготовьте отвар по следующему рецепту:

2 ст. ложки растения залить 200 мл кипятка, после – накрыть емкость крышкой и оставить на водяной бане на 30 минут. По истечении этого времени отвар процедить и полоскать им полость рта не реже, чем 4–5 раз в сутки.

СПАСАЕМ ШЕВЕЛЮРУ

Корень аира используют также для приготовления разнообразных средств в лечебной косметологии. Наши с вами возможности будут все же поскромнее, чем у косметической промышленности. Поэтому ограничимся народными рецептами по уходу за волосами. **Чтобы раз и навсегда избавиться от перхоти:**

2 ст. ложки корней аира залить 1 л воды, и кипятить на открытом огне в течение 15 минут. После процеживания и охлаждения втирать этот отвар в корни волос. Смыть средство с головы после нанесения можно не ранее, чем через 20 минут после процедуры. Проводить процедуру – вплоть до исчезновения перхоти.

Если волосы выпадают:

1 ст. ложку корней аира залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Втирать отвар в корни волос раз в день, оставляя на 30–40 минут.

Чуть более сложным в плане приготовления будет состав для избавления от повышенной жирности волос.

2 ст. ложки корней залить 500 мл кипятка и прокипятите на слабом огне, но не дольше 2–3 минут. Остудить, процедить. Добавить к отвару сок одного лимона и 40 мл спиртовой настойки календулы. Втирать полученное средство в корни волос раз в день, оставляя на голове не более, чем на 15 минут.

Юрий Александров

Привыкли часто проверять свой вес, а постоянно приходящие килограммы и плавающие показатели заставляют нервничать? На самом деле, даже у такой простой манипуляции, как взвешивание, тоже есть свои нюансы. Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут избежать ошибок при взвешивании и точнее определить свой вес.

ВЕСЫ – МОЙ ДРУГ ... НО ТОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ

Если взвешиваться каждый день, то очень возможно, что вы будете расстроены скачками показаний, хотя это не более чем изменения веса при употреблении пищи и жидкости, а не прибавка к жировой массе. Хороший вариант: определить один день в неделю для измерения веса, например, – среду. Так, многие исследователи сходятся во мнении, что наименьшие колебания в показателях заметны именно в середине недели.

КАК ПРАВИЛЬНО взвешиваться?

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Разница между утренним и вечерним взвешиванием может достигать 2,5 кг, именно поэтому вставать на весы стоит именно утром, после посещения уборной и до приема пищи. В это время вес минимален, ведь в ночные часы пища не поступала в организм, а вода ушла. Имея точные данные об утреннем весе своего тела, вы сможете более точно спланировать свой дневной рацион и физические нагрузки.

МИНИМУМ ОДЕЖДЫ

Самым простым и очевидным фактором в точности определения веса, является одежда, точнее – минимизация ее количества в момент взвешивания. А лучше вообще взвешиваться без одежды. Так цифры будут максимально точными, и можно легко отследить динамику набора веса.

ФИКСИРУЕМ ПОКАЗАТЕЛИ

Полезно завести дневник (записную книгу, приложение на телефоне), и записывать все: измерения веса, приемы пищи и ее калорийность, физические нагрузки в течение дня и т.д. Это поможет не только вести статистику своего веса, но и обрести дисциплину в поведении самого важного параметра вашей жизни – здоровья.

Влад Гаврилов

НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ, ЭТО НОРМА

Женщинам важно учитывать время своего менструального цикла и помнить, что перед критическими днями и во время них организм часто склонен к отекам и увеличению массы тела.

СОЛЬ – ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ БОЛЬ

Помните! Употребление соленой пищи и алкоголя может привести к повышению показателей веса даже на следующий день, так как большая часть жидкости будет задержана в организме.



12+ Реклама

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

СКОЛЬКО ВЫПИТЬ МОЛОКА,



В чём польза молочных продуктов, и как их правильно употреблять

Фитнес-тренеры заверяют: обезжиренные молочные продукты полезнее для организма. Но молочные жиры содержат почти 400 всевозможных жирных кислот, многие из которых жизненно необходимы человеческому организму, пикируют диетологи. Молоко – чуждый продукт для организма взрослого человека, утверждают одни специалисты. Но молоко незаменимо для восстановления после тяжелых болезней, не соглашаются другие. Так вводить ли в свой рацион молочные продукты? Какой жирности? Полезен ли кофе с молоком?

ВИТАМИНКА К ВИТАМИНКЕ

– *Антонина Васильевна, так где же человеку искать правду? Какие молочные и кисломолочные продукты все-таки полезнее – жирные или обезжиренные?*

– Мое глубокое убеждение – любые продукты естественного происхождения априори не могут быть вредными. Наши организмы к ним давно приспособились и научились брать из них все необходимое. Но, конечно, не стоит забывать, что во всех продуктах содержатся как вещества, которые могут вызвать какие-то нарушения в работе организма при чрезмерном их употреблении, так и те вещества, которые компенсируют этот вред.

Была, скажем, такая теория о яйцах. Мол, там желток, а желток вреден, потому что содержит достаточно много жиров. И даже рекомендовали ограничить потребление яиц в пожилом возрас-

ЭКСПЕРТ

Вопросы непростые. И зададим мы их нашему эксперту – заместителю главного врача ГОБУЗ «Центр медицинской профилактики» г. Великий Новгород, врачу-диетологу, врачу медицинской профилактики, врачу аллергологу-иммунологу, главному внештатному специалисту по медицинской профилактике Новгородской области Антонине САВОЛЮК



Фото из личного архива Антонины Саволюк, фотограф Дмитрий Тришин

те и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вплоть до рекомендации – есть не больше одного желтка в неделю. Учили есть исключительно белки. Позже выяснили, что в желтках содержится масса полезных веществ, в том числе тех, которые влияют на нормализацию уровня холестерина. И если не есть желтки, то как раз увеличивается риск того, что холестерин повысится.

То же касается молочного жира. Во-первых, в молочных продуктах в естественной форме содержится витамин D. А в нашем климате получать неизменный витамин D из продуктов питания, увы, не так просто. Ос-

новное количество витамина D в нашем рационе обеспечивают как раз яйца и натуральные молочные продукты. Плюс, это богатейший источник витаминов А и Е. И важно понять: нельзя обезжирить молочные продукты, не обеднив их этими важными нутриентами – жирорастворимыми витаминами.

НЕТ АЛЛЕРГИИ, ДА СТРОЙНОСТИ

– *Сохранение витаминного состава – это серьезный аргумент в пользу жирных молочных и кисломолочных продуктов. Но, подождем, не единственный?*

– Сам процесс очистки от жиров, а тем более полное

обезжиривание, сильно изменяет структуру молочного белка. И это делает продукт уже не совсем натуральным. А наш организм, я вам скажу как аллерголог, тем легче воспринимает продукт, чем он натуральнее. Меньше риск пищевой непереносимости, тяжелых аллергических реакций.

Я понимаю чаяния тех, кто старается сбросить вес. А потому для всех стремящихся к стройности я бы рекомендовала продукты с пониженной жирностью – от 1,5 до 2,5 %. Менее 1,5% – это уже продукты с экстремально низкой жирностью.

– *Помимо возможных аллергических реакций и*

ЧТОБЫ НЕ ВЫРОСЛИ БОКА

непереносимости, в чем еще могут заключаться «минусы» обезжиренных молочных продуктов?

– Как я уже говорила, обезжиренные продукты обеднены жирорастворимыми витаминами. Плюс кальциферол (витамин D) улучшает связывание и всасывание кальция из молочных продуктов, где этот микроэлемент содержится в большом количестве. О пользе этого нутриента и говорить не приходится – он очень важен и ценен. А теряем мы его тоже по массе причин, одна из которых – высокая кислотность основной пищи у людей. Во-вторых, из-за приема некоторых лекарственных

Источник жирных кислот

Молочный жир является наиболее сложным источником жира в рационе человека и содержит ряд уникальных жирных кислот, таких как жирные кислоты с короткой и средней цепью, жирные кислоты с разветвленной цепью, которые имеют важное биологическое значение для организма человека. Кроме того, молочные продукты – источник важнейших жирорастворимых витаминов (A, E, D), и снижение жирности лишает человека одного из источников жизненно необходимых витаминов.



веществ.

К тому же люди, которые следят за своим здоровьем, занимаются физкультурой и спортом, интенсивно теряют кальций за счет высокой мышечной активности. А кальций – это здоровые кости, профилактика остеопороза, переломов. Из обезжиренных молочных продуктов получить его невозможно.

– Да, но жир – это калории. Как быть с этим?

– Как бы странно это ни звучало, но что касается молочных и кисломолочных продуктов увеличение калорийности за счет увеличения жирности здесь незначительное. Основную калорийность в молочных продуктах дает белок. Если, естественно, речь не идет о сметане,

сливках и сливочном масле – эти продукты представляют собой фактически один жир. Другие же продукты – молоко, кефир, ряженку – можно и нужно употреблять в достаточном количестве и без оглядки на процентную жирность. Повторюсь, если человек находится в состоянии ограничений калорийности, скажем, старается втиснуться в диету – 1100–1200 кКал, имеет смысл выбирать кефир 1,5% или 3%. Но всем остальным людям, которые просто стараются придерживаться принципов здорового питания, не стоит обращать на жирность внимание.

Читайте дальше
на стр. 10



Молочный жир и холестерин

Предположение, что диета, богатая молочным жиром, повышает уровень холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) в плазме и, следовательно, риск сердечно-сосудистых заболеваний, согласно последним исследованиям, не учитывает биологические различия между отдельными насыщенными жирными кислотами, сложность молочной пищи. Кроме того, сердечно-сосудистые заболевания являются многофакторными заболеваниями, при которых липиды сыворотки крови являются лишь одним из нескольких факторов риска.

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА



ПОЧЕМУ ДЁРГАЕТСЯ ГЛАЗ

С этим явлением, пожалуй, встречался каждый. Как правило, подергивание глаза проходит достаточно быстро. Подобный тик может быть связан со стрессом, а также с недостатком сна – если наши мышцы и органы не получают необходимого отдыха, они не успевают расслабиться, перенапрягаются, и, как следствие, это выливается в подергивания века и другие невротические проявления.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

«Ямочки Венеры»

Мало, кто знает, что симпатичные ямочки на дамской пояснице называются нежно и красиво «ямочки Венеры». Специалисты-медики уверены, что эта анатомическая особенность свидетельствует о том, что прелестница имеет оптимальную массу тела, обладает хорошим мышечным корсетом и у нее нет проблем с кровообращением. К слову, в период эпохи Возрождения такая визуальная черта восхищала скульпторов, соблазнительные впадинки тщательно прорисовывали художники XV века.

Удивительно, но лишь редкие мужчины могут похвастаться такой же особенностью. Чаще всего «ямочки Венеры» все же красуются на женских спинках.



СОВЕТ ДИЕТОЛОГА

Полезен ли чай с молоком?

– Как диетолог, я не отношу чай с молоком к здоровому питанию. Существуют разные исследования по поводу чая с молоком. Какие-то за, какие-то против. Сторонники часто приводят такой довод – это традиционный напиток в Индии, на Востоке, благополучно переживавший со временем и в Англию. Мол, эти нации много поколений пьют чай с молоком и прекрасно себя чувствуют. Но я придерживаюсь того мнения, что чай содержит достаточно много дубильных веществ, и они, связываясь с белками молока, образуют трудные для усвоения соединения. Если вы не пьете литр чая с молоком за раз, то, скорее всего, вы этого не ощутите. Но зачем перегружать пищеварительный тракт без необходимости? Опять же, если это чашечка чая с молоком, если вам нравится палитра вкуса, с точки зрения полноты ощущений, то да. Если с точки зрения здорового питания, то мой ответ однозначный – нет.

Всегда стоит помнить, чем шире рацион питания, чем разнообразнее меню, тем лучше. Но только при том условии, что вы хорошо переносите те или иные продукты питания. Не должно быть чувства тяжести, изжоги, головной боли – любых негативных симптомов, связанных с приемом пищи. Но я бы рекомендовала все-таки чай с молоком не пить, или пить, но, что называется, «в охотку», не делая его привычным ежедневным напитком.

А кофе прекрасен с корицей!

– Кофе с молоком тоже не рекомендую, и все по той же причине – дубильные вещества и белок молока плохо совместимы. Зато кофе прекрасно сочетается с пряностями – корицей, гвоздикой, кардамоном, бадьяном, душистым перцем. Рекомендую попробовать, и без сахара это будет очень вкусно. Кофе в сочетании со специями обладает богатейшим вкусом и ароматом. И пользой! Одних фитонцидов в этом сочетании колоссальное количество. Они положительно влияют и на регуляцию аппетита, и на настроение. К тому же, если вы не будете дополнять этот напиток какими-то готовыми кондитерскими изделиями, которые содержат много сахара, соли, а иногда – искусственных ароматизаторов и трансжиров, а будете употреблять его с сухофруктами (финиками, например) или кусочком горького шоколада, то вы еще больше сможете обогатить свою трапезу новыми вкусами и ароматами. К тому же получите много ценных элементов, которые важны для здоровья и иммунитета.



СКОЛЬКО ВЫПИТЬ

Продолжение.

Начало на стр. 8

КОМУ ПОКАЗАНО ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО?

– *Антонина Васильевна, есть мнение, что цельное молоко для взрослого человека не представляет никакой пользы. Более того, может быть даже вредно.*

Так ли это?

– Скажу так, цельное молоко само по себе – это, действительно, не совсем нормальный продукт для взрослого организма. Тем не менее, в условиях дефицита питательных веществ можно питаться и молоком. Если есть альтернатива, то да, после 40 лет молоко из рациона можно исключить без вреда для здоровья. Лучше, если альтернативой действительно выступают кисломолочные продукты. Ряженка, кефир, натуральный йогурт – это продукты ферментированные, а значит, очень полезные для организма. Ферментированные продукты – это те, которые подверглись обработке различными микроорганизмами. За счет этого мы получили две выгоды.

Во-первых, микроорганизмы сделали часть работы за нашу пищеварительную систему, то есть они расщепили грубый белок и какие-то углеводы перевели в более простые формы. Так что эти продукты,

конечно, легче усваиваются, чем цельное молоко. А во-вторых, микроорганизмы обогатили эти продукты за счет своей жизнедеятельности массой биологически активных веществ – ферментами, гормонами. К тому же сами микроорганизмы – живые или их формы – улучшают микрофлору кишечника. Они, конечно, не приживаются в нашем желудочно-кишечном тракте, но они создают условия для того, чтобы собственная нормальная микрофлора у нас легко колонизировалась. Поэтому я, конечно, рекомендую, если вы заботитесь о своем питании, включать в меню именно кисломолочные продукты – кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин, йогурт, тан.

Цельное молоко для усвоения достаточно сложно. Но, если вы чувствуете, что молоко идет, ваш ЖКТ справляется с перевариванием, то почему нет? Еда же не только функцию насыщения несет. И общественную, и просто доставляет удовольствие, поддерживает традиционные семейные ценности. Может быть, в семье принято пить молоко по утрам, и это сближает всех ее членов. Преступление сказать таким людям – «не пейте молоко, это вредно».

– *А если ты на молоке вырос, любишь его, но во взрослом возрасте вдруг продукт перестал усваиваться?*

– Кипячение молока более 5 минут способствует денатурации молочного белка, он еще и немного начинает разрушаться, поэтому, когда вы, например, варите кашу на

ФАКТ!

Научные наблюдения последних лет показали, что те, кто выбирает продукты, помеченные как «нежирные», в итоге съедают их на 25% больше, т. к. известно, что жир дает чувство сытости.

Трюки, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОХУДЕТЬ ВО СНЕ

«Есть и худеть» звучит немного фантастически, а вот «спать и худеть» – вполне реально! Сбрасывать лишние калории, прилагая минимум усилий – это не вымысел, ведь существуют простые способы похудения, которые помогут избавиться от лишних килограммов, не вставая с постели.

ДЕРЖИМ ЖЕЛУДОК В ГОЛОДЕ...

Стоит отказаться от переедания за ужином. Тогда организм в фазе быстрого сна не будет занят процессами усвоения пищи, что обеспечит более полноценный и комфортный отдых. Можно позволить себе съесть небольшое количество белковых продуктов, это стимулирует метаболизм и поможет не проголодаться ночью. Также диетологи советуют: ужинать не позднее чем за 2–3 часа до засыпания и употреблять на ночь легкую пищу. Это поможет улучшить пищеварение и ускорит потерю лишних калорий.

... А ТЕЛО В ХОЛОДЕ

Чтобы стимулировать организм к нормальной терморегуляции тела, а, следовательно, ускоренному сжиганию калорий, необходимо поддерживать в спальне температуру на уровне 19 градусов. Исследователи утверждают, что сон в прохладной комнате стимулирует метаболизм, и мы продолжаем терять вес даже днем.

АЛКОГОЛЮ БОЙ

В фазе быстрого сна наш организм быстрее всего сжигает калории и не нужно нагружать его лишней работой, такой как метаболизм этанола. Чтобы калории сжигались даже во сне, не стоит употреблять алкоголь в ближайшие часы перед засыпанием.

ТЕМНОТА – ДРУГ ХУДЕЮЩИХ

Для качественного сна в спальне должна быть полная темнота, ведь даже небольшие источники света могут помешать выработке мелатонина, что впоследствии приведет к образованию лишнего жира. В целях похудения можно использовать ночную маску для сна или плотные шторы, не пропускающие свет.

ГАДЖЕТЫ – ВРАГИ ФИГУРЫ

Хорошим решением будет отказаться от девайсов и телевизора в спальне. Регулярный просмотр вторичной информации нагружает организм в стадии отдыха, нарушает баланс мелатонина, а, следовательно, и процессы обмена веществ.

СОН ДОРОЖЕ ЛЕКАРСТВА

И, конечно, самое главное – не только качество сна, но и его длительность. Исследования американских ученых показали, что люди, спящие меньше 8 часов в сутки, чаще страдают от избытка лишнего веса.

ПИРОЖЕНКА НА ПОЛДНИК

Согласно утверждению французского диетолога Алена Делабо: большее количество жиров стоит употреблять на завтрак, а вот десертами можно побаловать себя с 16:00 до 17:00, ведь быстрые углеводы лучше усваиваются к вечеру и помогают выработке серотонина, гормона счастья.



Ночью предметы меняют свои очертания. Берешь стакан водички попить, а в руке уже почему-то бутерброд с колбасой.

ЧТО СЪЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ



Продукты, благоприятно влияющие на процесс похудения, которые не навредят перед сном:

● **ЯБЛОКИ** – низкокалорийный продукт. Один плод содержит 40–70 ккал, причем эта цифра меняется в зависимости от цвета яблок, зеленые менее калорийны.

● **БАНАНЫ** – достаточно калорийный, но и весьма сытный ужин. Один банан может содержать около 200 калорий, но он также богат белками, полезными для ночного метаболизма.

● **ЯЙЦА** – прекрасный пример низкокалорийного белка, который отлично усваивается организмом. Лучим вариантом перекуса перед сном будет отварное яйцо в компании со свежими огурцами и зеленью.

● **КЕФИР, ЙОГУРТ И ТВОРОГ** (нежирные вариации этих продуктов) – хорошее подспорье организму в борьбе с вечерним голодом и нежеланием набрать лишний вес.

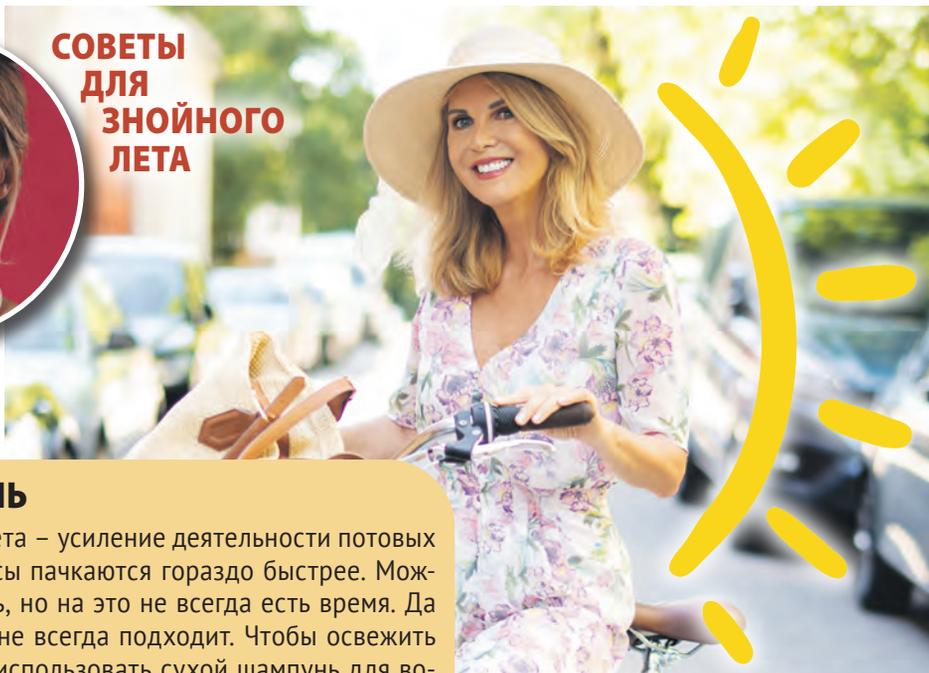
Влад Гаврилов

Летом у нас появляется масса возможностей выглядеть ещё привлекательнее. Можно красиво и женственно одеваться, порхать в лёгких босоножках, любоваться закатами, потягивая кофе на балконе или террасе, смотреть фильмы в уличных кинотеатрах, гулять ночи напролёт. Единственный минус у этого сказочного времени года – жара. Особенно сложно пережить её в городе. Дарья ПОГОДИНА, актриса театра и кино, расскажет, как сохранять привлекательность при любой погоде.



СЕКРЕТЫ «ЖАРКОЙ» ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗНОЙНОГО ЛЕТА



ВЫРУЧИТ СУХОЙ ШАМПУНЬ

Одна из главных проблем жаркого лета – усиление деятельности потовых желез. Это приводит к тому, что волосы пачкаются гораздо быстрее. Можно, конечно, мыть голову каждый день, но на это не всегда есть время. Да и для здоровья волос такое решение не всегда подходит. Чтобы освежить причёску и вернуть ей объём, можно использовать сухой шампунь для волос или обычную детскую присыпку. Это поможет эффективно устранить излишки кожного сала и придать волосам чистый и ухоженный вид. К плюсам присыпки можно отнести то, что она продается в маленьких упаковках, её удобно носить с собой в сумочке. К тому же, она не имеет такого резкого запаха, как сухой шампунь, и часто вообще ничем не пахнет.

ОДА МАТИРУЮЩИМ САЛФЕТКАМ

В жаркую погоду, чтобы избавиться от жирного блеска на коже, дамы часто используют спиртовые тоники, отказываются от использования увлажняющего крема, чаще обычного пользуются скрабами. Но все эти способы вместо подсушивающего эффекта приводят лишь к обезвоживанию кожи. Увлажняющим кремом летом пользоваться нужно, а спиртовой тоник при жирной коже лучше вообще не применять. Но способ справиться с жирным блеском есть – использовать специальные матирующие салфетки. Их можно применять в течение дня в неограниченном количестве. Этот совет могут взять на вооружение и прелестницы со смешанным типом кожи.

АЛОЭ ОТ ОЖОГОВ

Если вы хотите сохранить свою кожу молодой и красивой, летом не стоит забывать о ежедневном использовании солнцезащитного крема. И да, в городе это нужно делать круглый год, а не только на летнем отдыхе. Солнцезащитные средства помогут избежать ожогов и других рисков. Если же вы все-таки подверглись «нападению» солнечных лучей, справиться с ожогами поможет сок алоэ, раствор соды из расчета 1 ч. ложка на литр воды, дольки свежего огурца, салфетки, смоченные в черном чае, раствор аптечной ромашки, натуральный мед и яичный белок. Выбранное средство нужно аккуратно нанести на проблемную зону.

ДЕРЖИТЕ ДЕЗОДОРАНТ В СУМОЧКЕ

Когда на улице очень жарко, то просто невыносимо находиться в транспорте или в офисе без кондиционера. И здесь может случиться досадная неприятность – пот может начать стекать по лицу и испортить макияж. В этом случае рекомендуется тонкой полоской нанести обычный дезодорант-стик в районе роста волос. Дезодорант поможет избежать последствий излишнего потоотделения. Его также можно нанести сзади по линии роста волос в области шеи.

Ольга Бельская

СКРАБ ИЗ СОДЫ ПРОТИВ ЗАГАРА

Лето в этом году не слишком курортное и не очень выездное. Но выглядеть загорелой и отдохнувшей ох как хочется. Многие в такой ситуации прибегают к помощи автотозагара. Но не всегда процедура нанесения данного средства проходит успешно – остаются пятна, подтеки, полоски. Справиться с этой ситуацией можно при помощи скраба из соды: смешайте в равных пропорциях гель для душа и соду и пройдитесь по неэстетичным пятнышкам.

Каждый, у кого диагностирована коронавирусная инфекция, может помочь себе выздороветь быстрее. Как это сделать, придумали в Рязанской областной клинической больнице.

Специалисты лечебно-реабилитационного отделения Рязанской ОКБ разработали комплекс дыхательных упражнений для тех, кто уже заболел COVID-19 и проходит лечение в «красной зоне» либо на дому.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



К. м. н., главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Рязанской области, врач высшей квалификационной категории, заведующая лечебно-реабилитационным отделением ГУЗ «Областная клиническая больница» Наталья РОНДАЛЕВА:

– Как известно, гипоксия, недостаток кислорода – самое тяжелое следствие коронавирусной инфекции. Он возникает от того, что поражается легочная ткань. А наши

упражнения как раз помогают противостоять этому процессу, способствуя притоку кислорода. Выполняя комплекс упражнений, человек тренирует мыш-

цы, отвечающие за вдох. Благодаря этому, кровь лучше насыщается кислородом, сердечно-сосудистая система работает активно, и это препятствует развитию хронического процесса в легких. А это крайне важно, ведь получается замкнутый круг: коронавирус поражает легкие, организму не хватает кислорода, а от этого ему еще тяжелее бороться с болезнью. Мы же помогаем ему противостоять

коронавирусу. Замечено, что пациенты, которые выполняют эту несложную дыхательную гимнастику, быстрее идут на поправку и восстанавливаются.

ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО

КАК ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО:

- начинать заниматься следует с 1 раза в день, постепенно увеличивая кратность,
- через 1,5–2 часа после приема пищи,
- избегая частого поверхностного дыхания: дыхание должно быть спокойным, глубоким и медленным, без длительных пауз,
- каждое упражнение выполняется по 4–6 раз.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

- 1 Сделать выдох, а затем вдох носом, после чего снова выдохнуть, медленно выпуская воздух через немного приоткрытые губы.
- 2 Сесть на стул, ближе к краю, ноги под прямым углом, стопы упираются в пол, руки свободно лежат на бедрах. Выровнять дыхание. Выполнить следующее упражнение: сжать пальцы в кулаки, носки стоп потянуть на себя, пятки прижаты к полу. Вернуться в исходное положение. Выполнить 8–10 повторений.
- 3 Руки свободно свисают, плавно поднять плечи мимо ушей к потолку и сделать медленный, глубокий вдох через верхнюю часть грудной клетки. Опустить плечи – медленный выдох.
- 4 Спина прямая, лопатки сведены. Выполнить вращательные движения плечами вперед, руки свободно свисают. После 4 повторений, выполнить вращения плечами назад.
- 5 Спина прямая, лопатки сведены, плечи расправлены. Потянуться лопатками вниз, к талии, макушкой вверх, расправить грудную клетку. Дыхание свободное. Расслабиться. Повторить 4 раза.

или КАК БЫСТРЕЕ ПОБЕДИТЬ COVID-19

6 Поднять кисть правой руки к правой подмышке, локоть отвести в сторону – сделать вдох. На выдохе выпускаем воздух со звуком «ссс», опустив руку. Выполнить по 2 раза для каждой руки, а затем 2 раза – обеими руками одновременно.

7 Упереться руками в края стула, поднять колено правой ноги, оторвав стопу от пола. Вернуться в исходное положение. Поднять левую ногу. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

8 Откинуться на спинку стула, ноги расслабить, чуть вытянуть вперед, руки положить на живот. Сделать медленный вдох животом, живот надувается. На выдохе выпустить весь воздух из живота. Затем заполнить воздухом грудную клетку и на выдохе выпустить воздух сначала оттуда, а потом из живота.

Сесть на стул, выполнить спокойный вдох и выдох. Если самочувствие нормальное, продолжить тренировку.

9 Руки завести за спину, локти отвести назад и раскрыть грудную клетку, потянувшись плечами назад. Расслабиться. Выполнить упражнение 4 раза. Затем потянуть локти вперед, голову при этом опустить. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:



- при температуре выше 37,5 градусов,
- при частоте дыханий 20–25 дыхательных движений в минуту,
- при повышении или снижении артериального давления,
- при нарушении сердечного ритма,
- при усилении одышки,
- при появлении головокружения, слабости и сонливости,
- при наличии более неизвестной этиологии.

этиологии.



10 Правая рука упирается в стул, левая – поднята вверх. Не наклоняясь, потянуться вверх и чуть в противоположную от вытянутой руки сторону. Поменять руки. Выполнить по 4 повторения на каждую сторону поочередно. Затем подключить дыхание: во время потягивания медленно набрать воздух в грудь и сделать вдох грудной клеткой, затем выдох. Повторить трижды каждой рукой.

12 Положить ладони на область нижних ребер. Сделать вдох нижним отделом легких, почувствовав руками движение нижних ребер. Руки при этом должны немного разъехаться в стороны. Выполнить 4 повторения.

Упереться в стул руками по бокам от себя, выполнить упражнение «велосипед» одной ногой. Выполнить по 4 повторения для каждой ноги. А затем выполнить «велосипед», крутя «педали» назад. Так же по 4 повторения для каждой ноги.



11 Сделать спокойный вдох и выдох. Потянуться правой рукой в сторону пола слева от себя, скрутив туловище, вернуться в исходное положение. Повторить левой рукой на правую сторону. Выполнить по 4 повторения для каждой руки.

14 Руки поместить на бедра и сделать спокойный вдох – выдох. На выдохе упереться руками в бедра, наклониться вперед, произнести звук «шшш» и тянуть его медленно, сколько возможно. Вернуться в исходное положение, повторить 4 раза.



15 Руки сложить в замок и потянуться вперед руками, скругляя спину, шея свободная. Выполнить вдох в спину. На выдохе выпрямиться. Выполнить 4 раза.

16 Оценить свое состояние. Если голова не кружится, встать перед стулом и выполнить перекрестные движения руками и ногами – марш на месте, чуть скручивая корпус. Стараться, чтобы именно ребра принимали участие в движении. Дыхание свободное.

АТРОФИЧЕСКИЙ ВАГИНИТ –

Это может произойти с любой женщиной, независимо от возраста и обстоятельств. Своеобразный удар ниже пояса – сухость влагалища или, говоря медицинским языком, атрофический вагинит. Эта деликатная проблема мешает представительницам прекрасного пола чувствовать себя свободно и наслаждаться жизнью.

**ПОЧЕМУ
СОХНЕТ
ВЛАГАЛИЩЕ?**

ЭКСПЕРТ

Как справиться с дискомфортом, рассказывает врач-гинеколог высшей квалификационной категории Анна ХОРЕВА

ИНТИМНЫЙ ДИСКОМФОРТ

– Врачи-гинекологи отмечают, что сухость во влагалище возникает у каждой третьей женщины. Анна Евгеньевна, что при этом состоянии ощущают представительницы прекрасного пола?

– Действительно, это одна из самых распространенных женских проблем. Причем не надо думать, что сухость влагалища – явление возрастное. Женщины, которые обращаются к гинекологу с этой проблемой, совершенно разных возрастов. И всех их мучает одна проблема – дискомфорт во влагалище. Зуд и жжение в области малых половых губ; боль, неприятные ощущения во время полового акта и общее ухудшение самочувствия – таковы симптомы этой деликатной проблемы.

Напомню, что без достаточного естественного увлажнения поверхность влагалища склонна к образованию микротрещин и ранок. А

значит, вероятность возникновения инфекции велика. К тому же ткани мочеиспускательного канала также истончаются, в результате чего возникают частые позывы к мочеиспусканию.

ОТ СТРЕССА ДО СИНДРОМА ШЕГРЕНА

– Каковы причины сухости во влагалище, и почему возникает это неприятное состояние?

– Существует множество причин для развития атрофического вагинита. И все они могут быть как следствием, так и причиной более основательных проблем со здоровьем.

СРОЧНО К ВРАЧУ!

Если вы наблюдаете у себя следующие симптомы, стоит посетить гинеколога:

- жжение в промежности,
- ощущение стянутости, сухости во влагалище,
- зуд в области половых губ и во влагалище,
- дискомфорт во время полового акта, с болевыми ощущениями,
- кровоточивость слизистой, появление ранок, язвочек.



● Менопауза – самая частая причина сухости влагалища. В организме женщины в этот период сокращается выработка гормона эстрогена, от которого зависит влагалищная секреция.

● Нарушения гормонального фона также приводят к возникновению этой проблемы. Как известно, стресс может вызвать гормональный дисбаланс, в результате чего нарушается менструальный цикл,

прекращаются менструации и появляется сухость влагалища.

● Снижение выработки гиалуроновой кислоты, которая отвечает за поддержание тонуса эластичности кожи и слизистых, одна из причин дискомфорта. С возрастом выработка кислоты снижается, что и приводит к сухости.

● Еще одна причина – прием лекарственных препаратов. Снижение секреции слизи может быть побочным эффектом при принятии препаратов от аллергии, антидепрессантов, нейролептиков, а также гипотензивных средств. Прием комбинированных оральных контрацептивов тоже может вызвать данную проблему.

● К тому же, сухость влагалища может быть аллергической реакцией на местные средства гигиены – гели, лосьоны, духи.

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА

Как я уже говорила, причин для столь неприятного симптома может быть множество. Среди них дерматологические и иммунные расстройства, оперативные вмешательства на органах мочеполовой системы, удаление яичников, вульвовагинальная атрофия.

Также такое аутоиммунное заболевание, как синдром Шегрена, поражающее слюнные и слезные железы, характеризуется сухостью слизистых оболочек и также способствует развитию сухости влагалища. Происходит воспаление слезных, слюнных желез и желез слизистых оболочек, и как результат – сокращение количества выделяемого секрета.

– **А частые спринцевания полезны?**

– Отнюдь нет. Они нарушают нормальную микрофлору влагалища и вызывают повреждение слизистой оболочки, что в свою очередь, также является причиной сухости вагины.

КОГДА СУХОСТЬ – ЭТО НОРМА

– **Есть ли такие физиологические состояния, при которых сухость во влагалище норма?**

– Незначительная сухость во влагалище появляется накануне менструации. В этот период резко увеличивается выработка гестагенов, подавляющих эстроге-

ны, что и вызывает сухость. Беременность также является физиологическим состоянием, при котором возможна сухость влагалища. И все это происходит за счет преобладания гестагенов. Такие симптомы являются абсолютно нормальными для здоровых женщин.

– **Можно ли вылечить сухость влагалища, и как долго длится лечение?**

– Для лечения сухости влагалища необходимо установить причины ее по-

под контролем врача. Препараты применяются вагинально в период менопаузы или климакса. Это могут быть вагинальные свечи и кремы. Отмечу, что улучшение состояния у пациентов возникает уже через несколько дней после начала терапии.

НЕТ КУРЕНИЮ, ДА ФАСОЛИ

– **А профилактировать это неприятное состояние как-то возможно?**

все свои патологии половой сферы.

Если вы не хотите столкнуться с подобной проблемой, стоит отказаться от спринцеваний, пользуйтесь ежедневными и обычными прокладками без отдушек и не злоупотребляйте тампонами. Рационально используйте средства для интимной гигиены и перестаньте пользоваться любой интимной косметикой, туалетной бумагой или влажными сал-

СЕКС КАК ПРОФИЛАКТИКА КОЛЬПИТА

Регулярная половая жизнь с постоянным партнером является отличной профилактикой атрофического вагинита. Ведь чем секс чаще, тем лучше, интенсивнее синтезируется смазка, происхо-

дит естественное увлажнение слизистой влагалища. Происходит это, потому что сексуальное возбуждение способствует притоку крови к внутренним половым органам.

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНОЕ!

Для профилактики атрофического кольпита (вагинита) важно носить нижнее белье из натуральных тканей, отказаться от синтетики и стрингов.

явления. От этого и будет зависеть длительность лечения.

ГОРМОНОТЕРАПИЯ

– **Гормонотерапия помогает при данной интимной проблеме?**

– Если сухость связана с гормональными нарушениями, например, менопаузой, то применение гормонотерапии возможно. Но прием данных препаратов может проводиться только после назначения и

– Можно и даже нужно. Для этого достаточно соблюдать несложные правила. Необходимо помнить о принципах сбалансированного питания, которое нормализует выработку секрета железами влагалища. Разнообразьте свое меню продуктами с высоким содержанием бобовых и жирных омега-3 кислот и ограничьте потребление маринованной пищи и сахаров. Не забывайте о достаточном питьевом режиме. Ведите здоровый образ жизни и наконец-то вылечите

фетками с ароматическими добавками.

Откажитесь от таких вредных привычек, как табакокурение и употребление алкоголя! Они ухудшают кровоснабжение влагалища и вызывают его сухость. И постройтесь избегать стрессовых ситуаций. Обеспечьте себе психологический комфорт. Главное, не паникуйте, лучше запишитесь на прием к гинекологу, и ваша проблема будет решена.

Вопросы задавала
Наталья Киселёва



СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

УМНОЕ ХРАНЕНИЕ

1 Крупы удобнее всего хранить в одинаковых прозрачных пластиковых или стеклянных контейнерах, которые можно составить на полке в один ряд. Так сразу будет виден весь ассортимент запасов, и не придется тратить много времени на поиски.



2 Любимые кружки очень удобно хранить на крючках, подвесив их на специальной штанге, закрепленной на стене.

3 Листочки с рецептами любимых блюд удобно хранить в коробочке. Когда они не валяются беспорядочной стопкой на столе или в ящике, готовить по ним будет гораздо чаще.



4 Хранить кухонные ножи можно и на стене. Достаточно прикрепить к ней специальную магнитную полосу, к которой ножи будут магнититься лезвиями.



5 Кухонные принадлежности, которыми мы пользуемся ежедневно, лучше объединить, составив в одном контейнере или небольшом подносе. Скомпонованные все вместе, они выглядят гораздо аккуратнее, чем расставленные по площади всего стола или разным поверхностям на кухне.



РЕВЕНЬ ОГОРОДНЫЙ –

Этот стеблевой овощ растёт практически в каждом огороде. За его внешнее сходство с сорняком (он очень похож на лопух!) мы часто недооцениваем ревеня и упускаем прекрасную возможность полакомиться вкусным, и, кстати, очень полезным кислым стеблем, который так любят на Востоке, в Америке и Прибалтике. Пора и нам последовать положительному примеру!

ВОСТОК – РЕВЕНЯ ЗНАТОК

С древности ревеня известен как «большой желтый корень», который применяли в народной медицине для улучшения пищеварения. Арабские и индийские лекари рекомендовали его как закрепляющее, повышающее аппетит и утоляющее жажду средство, а таджикские целители применяли как средство для очищения крови и прекращения тошноты.

ИЗ КИТАЯ С ПОДАРОМ

Появлению ревеня в России мы обязаны знаменитому исследователю и географу Н. М. Пржевальскому, который в XIX веке завез его из Центрального Китая.

ВАЖНО! ////////////////

В ревене содержится ряд кислот, в том числе и щавелевая кислота, которая может привести к недостатку в организме кальция. Поэтому советуют при приготовлении блюд из ревеня использовать молоко. Детям также не рекомендуется есть сырой ревеня.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Лучше отдать предпочтение молодым стеблям ревеня. Узнать их легко: они, как правило, яркие, красного цвета. Важно помнить, что чем светлее, зеленее побеги, тем они старше. Чем краснее, тем моложе. Ломаются с характерным хрустом.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ?

В отделении для овощей, в холодильнике. Можно замораживать, предварительно очистив от кожицы и порезав на небольшие кусочки, сложив их в пластиковый контейнер или пакет.



Вот и отпуску конец. Ох, как же не хочется на работу. После бархатного морского песочка, ласкающих волн и тёплых южных вечеров московская духота и смог навевали тоску. В ещё большее уныние приводила мысль о работе – кладовщица в гипермаркете. Так себе удовольствие. Однако выбрать не приходится.

НИ СПЛЕТЕН, НИ ПЕРЕСУДОВ

– Валь, ты ведь с завтрашнего дня выходишь, да? – явно чем-то встревоженная кричала в трубку моя напарница Надежда. – У нас тут неразбериха полная, шеф в командировку укатил и трубку не берет, а тут с документами беда – все поставки перепутали. Кроме тебя никто не разберется.

Я положила трубку, пообещав завтра быть вовремя. Выдохнула. Удивительный коллектив у нас. Нет, я не жалуюсь, но все-таки. Ни тебе сплетен, ни пересудов, ни намеков. Не верится даже, что никто так ни разу и не заметил, что в отпуск с шефом мы уходим вместе, да и возвращаемся с разницей в несколько дней. Сначала, как правило, я, спешащая разгрести «неразбериху полную». А затем уже шеф. Ну, логично. Ивану же нужно с женой после «выездной конференции» побыть пару дней. Колечко очередное подарить, в ресторан вывести.

Ах, да что за мысли сегодня в голову лезут? Раньше надо было думать, когда роман с женатым начальником заводила. Могла ведь на роль соержанки не соглашаться тогда. Рванула бы обратно в Тамбов, прихватив двоих детей, которых только-только устроила в садик. Да в просящих каши кроссовках, потому что денег на новые катастрофически не хватало. Но ведь не сделала так, не сделала. Согласилась на предложение Ивана. Довольно быстро появилась возможность снять, наконец, приличную квар-

СЧАСТЛИВА Я БУДУ



тиру, увидеть море, свозить детей в санаторий.

Иван относился ко мне с нежностью, не скупился на подарки, в том числе детям. В какой-то момент мне даже стало казаться, что я люблю его.

ПРЕДСТОИТ СЕРЬЁЗНЫЙ РАЗГОВОР

– Валюшка! – обрадовался, увидев меня наш маркетолог Степан. – Загорела! Хорошо отдохнула? Дельфина по спинке погладила?

Я искренне улыбнулась. Стёпка был хорошим парнем. Никогда не кичился ни должностью, ни зарплатой. С готовностью отзывался на просьбы помочь и одинаково относился и к начальству, и к простым грузчикам. Степана любили. За добрый нрав, высокий профессионализм и умение выслушать.

– Отдохнула хорошо, – кивнула я, – сил прибавилось, готова к труду и обору-

– С детишками летала?

Я кивнула. Впервые я взяла с собой в поездку сыновей. Иван даже обрадовался. Организовал для мальчишек развлекательную программу, вместе с ними носился с горок в аквапарке, пил наперегонки молочные коктейли, рубился в электронные игры и покупал бесконечные подарки.

– Теперь впечатлений будет на целый год, – расплылся в мальчишеской улыбке Степан.

Улыбка сама собой сползла с моего лица. Я вспомнила, как Егор спросил у меня по приезду, почему дядя Иван не может стать их с Лёвой папой. А Лев и вовсе распланировал следующий отдых с «клёвым чуваком» буквально по минутам. Мне предстоял серьёзный разговор с детьми, но я пока не знала, с какой стороны к нему подойти.

Я ВСЁ НАЧНУ СНАЧАЛА

Вечером Стёпка вдруг пригласил меня на ужин.

– Дома шаром покати, – сообщил он, – а есть хочется ужасно.

Мальчишки мои укатили до конца лета к бабушке в Тамбов, рабочий день подходил к концу, потрудились я на славу. Поэтому смело согласилась

Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой – если хочешь; но благоразумной ты должна быть непременно.

Пьер Огюстен Бомарше

НЕПРЕМЕННО

на греческий салат и пиццу. Ужасно не хотелось сидеть дома одной. Ужин – это ведь просто ужин, ничего больше.

– Валь, слушай, – начал неуверенно мой соратник по поеданию «Пепперони», – на работе слухи ходят.

Я напряглась. Слухи? У нас на работе? Это что-то небывалое.

– Говорят, что ты и Иван Борисович...

– Это правда, – неожиданно для себя самой перебила я Степана.

Руки затряслись, в голове зашумело. Я заплакала.

– Муж сбежал, оставив меня с двумя детьми в съемной халупе, – начала я, глотая слезы, – долгов море, с работы попросили, когда я второй раз подряд

ушла на больничный по болезни сына, неделями ели с детьми пустые макароны и пили чай из Melissa, которую мама присылала гостинцем...

Степан молчал и слушал.

Когда, наконец, я выговорила, а поток слез иссяк, мой молчаливый коллега проговорил:

– А ты хотела бы все изменить? То есть, я хочу сказать, если бы мы стали встречаться, ты бы ушла от Ивана?

И вот тут уже пришла моя очередь открыть рот и слушать. Степан сказал, что я давно нравлюсь ему, что если бы не мой роман с шефом, то он уже давно пригласил бы меня на свидание. К слову, и в этот раз он не собирался этого делать, но увидел меня после от-



Любить другого ради него самого – значит думать не о том, что от него получишь, но о том, что ему даешь.

Андре Моруа

пуска

и не удержался. Соскучился.

...Заявление об уходе я написала на следующий же день. Сил проститься ни с Иваном, ни со Степаном у меня не нашлось. Я сбежала. Поняла вдруг, что Иван очень дорог мне, и, если я останусь, выбраться из отношений будет уже слишком сложно. А Стёпка, он такой хороший. Но его я не любила. Но главное, я чувствовала в себе силы начать все сначала. Бороться за себя и детей, за свое счастье и свои мечты. И счастлива я непременно буду.

Валентина

Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь.

Оскар Уайльд

Домашний повар^{СВ} КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

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

* При их наличии на складе

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

ЗАГОТОВКИ
украинские • кавказские
молдавские

№2

12+

В середине лета уже поспевают ряд культур, освобождая место на дачных грядках. Если вы не хотите, чтобы они пустовали, можно в июле посеять новые семена. Тем более что большинство посадочных культур лучше переносят хранение зимой, если были посажены позже. К тому же в течение всего теплого сезона вы сможете наслаждаться свежей зеленью и овощами со своего огорода.



ЗЕЛЕНЬ

Она всегда актуальна, но, к сожалению, вкус и нежность сохраняет совсем недолго. Поэтому многие пряные травы рекомендуется высаживать в течение всего летнего сезона, в том числе в июле.

● **Укроп** – один из самых популярных и неприхотливых. Его можно высевать каждые две недели. Чтобы семена быстрее проросли, их можно подержать в течение часа в 40-градусной воде.

● **Салаты** созреют в течение месяца. Особенно скор кресс-салат. Салат латук, салат-ромен, спаржевый салат и другие популярные сорта будут радовать вас в течение второй половины лета.

● Теплолюбивый **базилик** в июле будет расти гораздо большими темпами, чем посеянный по весне.

● **Руккола** взойдет за 5–7 дней, и через пару недель можно будет лакомиться ароматной зеленью. К тому же в это время с меньшей вероятностью нападет вредитель.

● **Шпинат** – не самый привычный житель на наших грядках. И совершенно напрасно! Он богат растительным белком, железом и многими витаминами. Плюс весьма неприхотлив. Лучше всего посеять предварительно замоченные семена, тогда через три недели он будет уже готов к употреблению.

КОРНЕПЛОДЫ

● **Репка** – от всходов до технической зрелости у ранних сортов достаточно 45–60 дней. Причем эта репа, в отличие от весенней посадки, годится не только для еды, но и для зимнего хранения. Если репа столового сорта, то для еды пригодны только корнеплоды. У салатных сортов – корнеплоды и листья.

● **Морковь** ранних сортов также в хранении лучше весеннего посева. Семена перед посадкой лучше предварительно прорастить. Дает лучшие урожаи с теплых солнечных участков.

● **Дайкон** – собрат редьки, но нежнее, вкуснее и без горечи. За счет того, что у него длинные корнеплоды, можно получить хороший урожай даже с небольшого участка. Растет лучше, когда дни короче ночей, и не дает стрелку, как дайкон, посаженный в мае. Также плоды летнего посева хорошо хранятся и не теряют сочности.

МНОГОЛЕТНИКИ

В июле можно посадить те культуры, которые первыми порадуют урожаем в будущем году. Щавель, ревень, некоторые разновидности лука (шнитт, батут), мята. Также в этом месяце желательно посадить семена двухлетников, которые будут цвести на следующий год.

Это виола, мальва, маргаритка, лунария, турецкая гвоздика, энотера, незабудка. До наступления холодов они подрастут и окрепнут.

КАПУСТА

Успеют вырасти и вызреть ранние сорта белокочанной капусты, а также брокколи, кольраби, пекинская капуста. За 50–55 дней после посева при относительно теплом августе урожай вызревает полностью. Место для посадки лучше выбирать прохладное тенистое и хорошо проветриваемое.

ПРИМЕЧАНИЕ

Конечно, дать универсальный совет для каждого региона России по июльским посадкам сложно. Но, если у вас остались излишки недорогих семян, плюс по прогнозам ожидается теплый сентябрь, то почему бы и не попробовать на практике июльские посадки? В конце концов, дача – это то хобби, где всегда есть место экспериментам.

Наталья Неклюдова

Лекарь ТЁПЛЫЙ И КОЛЮЧИЙ

**О ЦЕЛЕБНЫХ
СВОЙСТВАХ
ШЕРСТИ
НАШИ
ПРЕДКИ
ЗНАЛИ
ИЗДРЕВЛЕ**

Как именно компрессы из шерсти воздействуют на организм – сегодня известно доподлинно. Прежде всего, волокна шерсти оказывают умеренно раздражающее действие на нервные окончания, способствуя, таким образом, улучшению циркуляции крови и нормализации давления. Помимо того, шерстяной воск – ланолин, который выделяется из волокон под действием температуры тела, имеет выраженные антисептические свойства.

Давайте разберёмся, какие виды шерсти целесообразно применять для целебных компрессов при различных заболеваниях.

ОВЕЧЬЯ

При артритах и гайморитах прекрасный помощник – овечья шерсть!

Смягчить симптомы ревматоидного артрита может помочь любая вещь из овечьей шерсти, если на несколько часов (можно на ночь) обмотать ею больные суставы.

При гайморите лучше использовать сухую необработанную шерсть – ее потребуется совсем немного. Необходимо просто наложить шерсть на гайморовы пазухи или на увеличенные лимфоузлы на шее, чтобы унять боль и снять воспаление.



СОБАЧЬЯ

Собачья шерсть – настоящий «лекарь-многостаночник»! Остеохондроз, артрит, простуды, болезни почек и мочеполовой системы – при всех этих заболеваниях «кусачая» собачья шерсть оказывает на организм противовоспалительное и общеукрепляющее действие. Конечно же, при условии, что на нее нет аллергии.

Опять же, для компрессов лучше брать шерсть, не подвергнутую обработке. При простудах (и болезнях почек) дважды в день потребуются делать компрессы на грудь (во втором случае – на область поясницы) из слоя шерсти, помещенного в два слоя марли, не более, чем на 30 минут. При остеохондрозе и артрите – такие же компрессы, обернутые вокруг больного места, можно оставлять на ночь.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Способность шерсти нейтрализовать запахи и ядовитые вещества доказана научно. Так, согласно исследованиям ученых, шерстинки состоят из гидрофобного белка, который, в свою очередь, содержит аминокислоты, нейтрализующие ядовитые вещества (аммиачные соединения) и углекислоту человеческого пота.

ВЕРБЛЮЖЬЯ

Верблюжья шерсть, воздействие которой активизирует восстановительные процессы в тканях, придется кстати, если одолел остеохондроз, радикулит или ревматизм. Нет нужды с головой заворачиваться в верблюжье одеяло – достаточно на пару часов приложить к больному месту небольшую полоску необработанной шерсти.

ДРЕВНИЙ ОБЕРЕГ

В древности принято было в колыбель новорожденных класть овечью или баранью шкуру. Да так, чтобы мех непременно касался кожи малыша. Пращуры верили, что так малыш получает оберег от злых духов, могущих наслать хвори.

СОЛЯНЫЕ ДОСПЕХИ

Один из самых эффективных методов лечения предусматривает использование просоленной шерсти. Потребуется взять любую старую и ненужную шерстяную вещь – шаль, носки, свитер...

Вырезать из шерсти накладки такого размера, чтобы каждая могла закрыть больное место. Для колена или плеча – шириной в ладонь, для поясницы – примерно вдвое шире, а для стопы или щиколотки сгодится и целый носок.

В 1 литре воды растворить 2 ст. ложки соли. Хорошенько смочить шерстяные накладки в этом растворе, так, чтобы шерсть пропиталась полностью. Затем просушить и делать компрессы, следуя тем же рекомендациям, что даны выше. Разве что время, в течение которого требуется держать компресс, можно смело сократить в два раза.

Чем «соляные доспехи» эффективнее обычных шерстяных? К полезным свойствам шерсти прибавляется свойство соли – легко проникать в организм через кожу и мышцы, способствуя выведению лишней жидкости, снятию отеков и избавлению от болезнетворных бактерий.

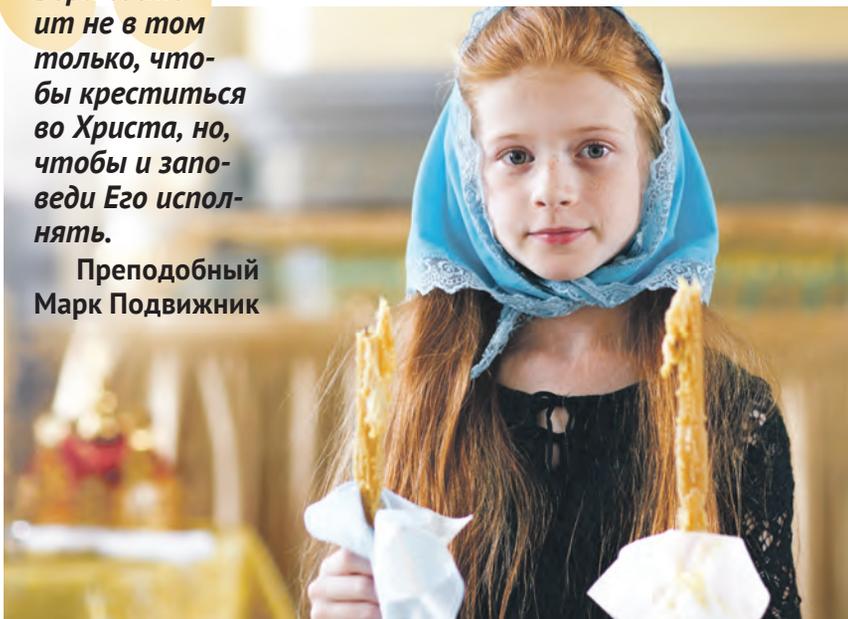
Юрий Александров

ГДЕ ВЕРА, ТАМ И СИЛА



Вера состоит не в том только, чтобы креститься во Христа, но, чтобы и заповеди Его исполнять.

Преподобный
Марк Подвижник



МОЖНО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ СВЯТОМУ ЗАПИСКИ

? *Знаю, что Блаженной Ксении Петербургской пишут записки с просьбами. И с молитвенной помощью к ней обращаются. Как правильно – записку написать или в молитве за помощью обратиться? Или надо все вместе?*

Ольга Николаевна Т., г. Подольск

Принесение записок к могиле блаженной Ксении – это традиция, которая сложилась, когда часовня была огорожена, и люди не могли поклониться могилке святой. Поэтому они приносили записки и оставляли в разных местах ограды. Сегодня такой необходимости нет, но традиция принесения записок осталась. Можете и молиться, и записку написать, как вам сердце подскажет.

КАКИЕ ИКОНЫ ДАРЯТ ПОДВОДНИКАМ

? *Мой сын пойдет служить в подводный флот. Какую икону можно ему с собой положить?*

Варвара Владимировна, Новая Москва
Военные моряки чтят образ прославленного русского флотоводца Фёдора Ушакова. Можно приобрести икону святого праведного

Иоанна Кронштадтского. Известно, что святой благословил ребенка на поступление в морское училище. Это был Иван Фёдорович Александровский, ставший изобретателем подводной лодки с механическим двигателем. Издавна покровительницей моряков считают и икону Божией Матери «Курская Коренная», есть современный образ «Спасающая на море». Выбирайте, что вам подскажет сердце.

КОМУ МОЛИТЬСЯ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

? *Снова начали мучать головные боли. Давно уже не было. Мне тогда соседка молитву короткую написала, я помнила-помнила ее, а теперь вот забыла. Кому молиться при головной боли?*

Нина Николаевна, Рязанская обл.

Коротких молитв много, можно выбрать в молитвослове. Можно читать молитву «Отче наш». Помните, что помогает не столько текст молитвы, сколько искренняя вера в помощь Бога. Недаром родилось утверждение «По вере вашей будет дано».

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

АЗБУКА ВЕРЫ

КТО ТАКОЙ СВЯЩЕННОМУЧЕНИК АНТИПА ПЕРГАМСКИЙ?

– Решилась поставить коронки. Доктор сказала, что надо сначала зубы полечить. Была в церкви, молилась, чтобы все сложилось хорошо, и при лечении зубов было как можно меньше боли. Мне бабушка сказала, что хорошо Антипе Пергамскому помолиться и свечу поставить, ей и нашим родичам это помогло. А кто такой этот святой Антипа?

Ефремова Т., г. Владимир

Святого Антипу считают покровителем стоматологов и их пациентов. Он жил во времена императора Нерона (54–68 гг.). Это было время гонения на христиан, и тех, кто не приносил жертв идолам, ссылали в том числе на остров Патмос в Эгейском море. На остров был сослан апостол евангелист Иоанн Богослов. Антипа был учеником Иоанна Богослова, много проповедовал, а затем стал епископом Пергамской церкви. Святитель Антипа своим примером и проповедью добился того, что жители Пергама начали от жертвоприношения уклоняться. Жрецы ополчились на проповедника, он был схвачен и брошен в раскаленного медного вола, куда бросали жертвы идолам. Священномученик громко молился Спасителю, прося Его принять душу и укрепить христианскую веру. Отошел к Господу тихо, как бы уснув. Ночью христиане взяли не тронутое огнем тело и захоронили в Пергаме. Гробница святого Антипы стала источником исцелений. Особенно в области зубных болей.



Суздаль.
Церковь Антипы
Пергамского

Психологи уверены – каждому человеку нужно хобби. Занимаясь чем-то для души, мы не только вносим разнообразие в свой досуг, но и делаем жизнь ярче и насыщенней. Короли и прочие венценосные особы не являются исключением. Понятно, их деятельность полна стрессов, и для того, чтобы с ними справиться, у каждого имелся свой секрет. Что же позволяло им расслабиться и вселяло в их души радость?

Кто-то увлекался вышиванием и чтением книг, кто-то составлял гороскопы, устраивал марши солдатиков и изучал древние языки. Так, страстью Генриха VII был теннис, а Людовик XVI увлекался слесарным делом. Король Норвегии Олав Трюгвасон любил жонглировать ножами, а Эдуард II – ловить рыбу. Увлечений у монархов было множество. Не обошли они вниманием и медицину.

УМЕЛ ВСКРЫВАТЬ НАРЫВЫ

Этот император посещал лекции по анатомии в Лейденском университете, где заинтересовался медициной, в особенности стоматологией. Научившись вскрывать нарывы,



делая хирургические разрезы и перевязывая раны, он стремился опробовать эти навыки буквально на всех и всегда носил с собой хирургический набор с щипцами для зубов. В «Реестре зубов», удаленных лично императором, насчитывается более 60 «экспонатов». Как его имя?

- Александр III
- Пётр I
- Павел I

ПРИДУМАЛ КРОВАТЬ ДЛЯ РОЖЕНИЦ

Этот король очень любил женщин, был нежен со своими фаворитками, и ему не чужды были их чаяния.

Имея более двух десятков детей, он живо интересовался гинекологией. Именно этот монарх предложил новую, более физиологичную позу для родов – лежа на спине. По его требо-



МЕДИЦИНА как королевское хобби

ванию была даже спроектирована специальная кровать. Как зовут автора этого медицинского изобретения?

- Генрих III
- Карл I
- Людовик XIV

ИЗУЧАЛА ПСИХОЛОГИЮ

Эта императрица серьезно изучала психологию, считая, что данная наука – основа «нравственного здоровья». Поэтому среди необходимых качеств она выделяла умение разбираться в людях, уважать чужое мнение, угождать и нравиться. В своем дневнике она писала: «Самая вредная ошибка – это нетерпимость», а также, что необходимо «создать себя, свой характер». Она прекрасно справилась с этим заданием, став одной из самых просвещенных императриц своего времени. Как ее имя?

- Екатерина II
- Анна Леопольдовна
- Екатерина I

СЛУЖИЛИ В ЛАЗАРЕТЕ

Еще до начала Первой мировой войны эти великие княжны посещали Цар-

скосельскую общину сестер милосердия. Пройдя медицинские курсы в 1914 году, императрица и ее старшие дочери получили звание хирургических сестер милосердия. Всю войну они прослужили в Дворцовом лазарете. Императрица ассистировала при операциях, перевязывала, стирала, убирала, стерилизовала инструменты и даже держала за руку солдат и офицеров во время операции.



Ее сестра великая княжна всю войну провела в прифронтовом госпитале, работая рядовой сестрой милосердия. Младшие великие княжны прошли домашние курсы медицинских сиделок и помогли матери и сестрам в их госпиталях. Интересно, что знаменитый русский поэт, георгиевский кавалер Николай Гумилев был одним из тех, кого коснулась забота юных царевен. Как звали императрицу и ее дочерей?

- императрица Александра Фёдоровна и ее дочери Татьяна, Ольга, Мария и Анастасия
- императрица Мария Фёдоровна и ее дочери Ксения и Ольга
- императрица Екатерина I и ее дочери Анна и Елизавета

Наталья Киселёва

ОТВЕТЫ

1. Пётр I
2. Людовик XIV
3. Екатерина II
4. императрица Александра Фёдоровна и ее дочери Татьяна, Ольга, Мария и Анастасия

Правильный рацион – ЗАПОРЫ ВОИ

Задержка стула является одной из самых распространенных проблем современных людей. Эпизодический или хронический – запор знаком каждому взрослому человеку, как знакомо и значительное снижение качества жизни при этом. Как помочь своему организму вернуться в нормальный ритм переваривания пищи? Продуманное питание является спасением.

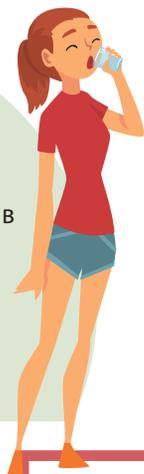


КАК ЕДА МОЖЕТ ПОМОЧЬ

Если запор не является следствием или симптомом тяжелых заболеваний, то немедикаментозных решений этой проблемы в общем-то всего две: движение и питание. Оба компонента здоровья помогут нормализовать работу кишечника и наладить ритмичное опорожнение и, соответственно, очищение организма от токсинов и балласта. Главная задача диеты – обеспечение нормальной перистальтики кишечника, устранение факторов, провоцирующих вздутие, брожение, спазмы.

ВОДА – ЭТО ЛЕКАРСТВО

Равномерное регулярное употребление воды в течение дня очень важно в случае предрасположенности к запорам. Если стул твердый, то это может быть первым признаком нехватки жидкости.



ПРАВИЛА ДИЕТЫ

- суточный объем пищи не более 3 кг;
- дробное питание до 7–8 раз в сутки;
- тщательное пережевывание пищи;
- чистая вода не менее 1,8 литра в сутки;
- ограничение мягкой и перетертой пищи;
- обилие свежих фруктов и овощей;
- способы приготовления – варка в воде и на пару, тушение, запекание без корочки;
- ограничение сахара и соли, а также исключение острых приправ, соусов, майонеза.

СКАЖЕМ ДА

- » хлебу грубого помола, с отрубями;
- » овощным супам;
- » нежирному мясу, птице, рыбе;
- » свежим овощам, фруктам, ягодам, зелени.

СКАЖЕМ НЕТ

- » свежему хлебу и хлебобулочным изделиям из муки высшего сорта;
- » мучным и кондитерским изделиям;
- » жирному мясу, птице, рыбе;
- » вяжущим фруктам (айва, груша, гранат) и ягодам (черника, брусника, кизил);
- » бобовым, капусте, луку, чесноку, редису и репке;
- » разваренным «слизистым» кашам (рис, манка и т.д.).

ОСОБЕННОСТИ ДИЕТЫ ПРИ РАЗНЫХ ВИДАХ ЗАПОРОВ

Самая строгая диета должна быть при **спастическом запоре**, которым страдают, в основном люди пожилого возраста. Основной задачей диеты является предотвращение спазмов в кишечнике, препятствующих опорожнению и вызывающих дискомфорт. Следует ограничить мягкую пищу, пюре, наваристые бульоны. Продукты следует нарезать небольшими кусочками, предпочтительно отваривать или запекать в фольге. Акцент следует сделать на свежих фруктах, таких как сливы, дыни, цитрусовые, на овощных блюдах, а также на нежирном мясе, за исключением говядины и баранины.

В случае **атонического запора** (запоры из-за расслабления кишечной мускулатуры) необходимо пересмотреть рацион с точки зрения обилия свежей клетчатки и достаточного количества полезных жиров (кисломолочные продукты, растительные масла).

Если вас мучает **хронический запор**, то основу вашего рациона должны составлять цельнозерновые каши (например, гречка, ячка, овсянка), сваренные на воде, овощи и фрукты, в том числе сухофрукты. Также необходим строгий контроль выпиваемой воды – не менее 2 литров в сутки.

Синдром раздраженного кишечника может проявляться не только диареей, но и как раз-таки запорами. В этом случае главный рецепт – это ведение дневника питания и исключение из рациона продуктов, вызывающих раздражение ЖКТ, а также разнообразный рацион, позволяющий насытить организм и в особенности нервную систему.

Ольга Бельская

У наших читателей найдутся рецепты на любой случай жизни. Вот и по нашей сегодняшней теме нашлись прекрасные аппетитные блюда, которые помогут наладить правильную работу органов ЖКТ.

ВКУСНО ПОЕДИМ – очистим организм

✉ ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ



Ингредиенты на 6 порций:

- 2 небольших кабачка
- 2 моркови • 1 луковица
- 1 красный сладкий перец
- 2 яйца • 100 г сыра
- 4 ст. ложки сметаны
- соль по вкусу

Кабачки при необходимости очистить от семян и натереть на терке. Посолить, перемешать и отжать сок. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук и сладкий перец мелко нарезать.

Энерг. ценность на 100 г – 95 ккал

Смешать все овощи, посолить по вкусу. Яйца смешать со сметаной и перемешать с овощами. Выложить смесь на противень, смазанный растительным маслом, поставить в разогретую до 200°C духовку на 20 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 5–10 минут.

Елизавета Горлова, г. Красногорск

✉ ГОРЯЧИЙ СВЕКОЛЬНИК

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 литра воды • 2 свеклы • 1 луковица • 1 морковь
- 3 небольших картофелины • 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка лимонного сока или яблочного уксуса
- 1 ч. ложка сахара • 1 ст. ложка растительного масла для жарки • соль, пряности по вкусу

Вскипятить воду, добавить соль, сахар и уксус. Всыпать свеклу, нарезанную кубиком или брусочками. Для ускорения процесса свеклу можно натереть на крупной терке. Варить на слабом огне до готовности. Пока свекла варится, натереть морковь на терке, измельчить лук и пассеровать овощи на растительном масле. В конце добавить томатную пасту, 1 половник отвара свеклы и тушить 5 минут. В кастрюлю положить картофель, нарезанный брусочками, а когда он будет готов, добавить пассерованные овощи. Досолить по вкусу, добавить пряности и варить еще 5 минут. Дать супу настояться 15–20 минут и можно подавать с рубленой зеленью, сметаной и ржаным хлебом.



Энерг. ценность на 100 г – 18 ккал

Анна Нефедьева, Московская обл.

✉ БРУСКЕТТА АССОРТИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 4 больших ломтя зернового хлеба • 1 помидор
- 2 огурца • 2 редиски • 50 г адыгейского сыра
- 100 г отварной куриной грудки • несколько оливок и маслин без косточек • небольшой пучок укропа и петрушки • 2 ст. ложки несладкого йогурта
- 4 ст. ложки оливкового масла

Энерг. ценность на 100 г – 76–250 ккал



Ломти хлеба промазать оливковым маслом и подсушить с обеих сторон на сухой горячей сковороде. Каждый ломоть разрезать пополам. Мелко нарезать зелень и смешать с йогуртом. Смазать этой смесью каждый хлебец. В произвольных комбинациях положить сверху тоненько нарезанные овощи, куриную грудку и покрошенный адыгейский сыр (можно заменить брынзой или подсоленным творогом). Украсить листиками петрушки.

Ольга Наумова, г. Санкт-Петербург

✉ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 яблоко • 1 груша
- 2 абрикоса • 4 сливы
- 1 персик • 100 г винограда без косточек • 1 горсть любых ягод без косточек
- 100 г творожного сыра
- 150 г греческого йогурта
- 1 ч. ложка корицы

Фрукты и ягоды тщательно вымыть и обсушить. Удалить косточки. Нарезать фрукты одинаковыми кубиками, крупные ягоды разрезать пополам. Посыпать корицей, перемешать, добавить творожный сыр и йогурт, еще раз аккуратно перемешать. Оставить салат на 5 минут для образования сока и можно подавать.

Лариса Вилкова, г. Зеленоград

Энерг. ценность на 100 г – 75 ккал

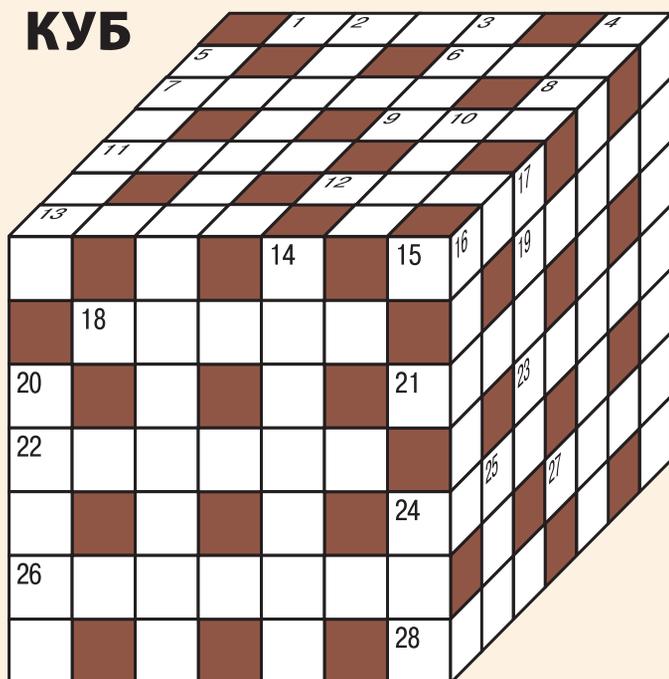


ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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»)

КУБ



Это своего рода объемный вариант обычного классического кроссворда, расположенный на трех гранях куба. Начинается все как обычно – по горизонтали, по вертикали – но некоторые слова продолжают и на другой грани.

По горизонтали: 1. Басня в мире литературы. 4. Хворь с чиханием. 6. Мягкий знак древнерусского алфавита. 7. Затеяники в коллективе. 8. Лошадь на гербе Канады. 9. Страна с Мысом Доброй Надежды. 11. «Поцелуй» этой ветряной «особы» оставляют следы на лице. 12. Перекашивание машины на крутом вираже. 13. Какой король вступил в сговор с гетманом Мазепой? 15. Его суд – просто самосуд. 18. Кавалерийский «кнут» на сапогах. 19. Документ для межбанковских «разборок». 21. Кров пчелы Майи. 22. Спекулянт в грубом обращении. 23. Его кони украшают Аничков мост. 24. «Морозостойчивый» медвежонок. 26. Царь с «тяжелой шапкой». 27. Международный валютный ... 28. Шерстинка повышенной жесткости.

По вертикали: 2. «Победитель» запаха пота. 3. «Солянка» из театральных номеров. 4. Муж Марии Складовской-Кюри. 5. «Порхающий» галстук. 10. «Сияние» души человека. 14. Бумажная фигурка-раскладушка. 16. Крутой поворот дороги, реки. 17. «Лето нам тепло дарило, ... над водой парила». 20. Наивысшая точка Антигуа и Барбуды. 24. На что умудрится наступить медведь человеку, даже ни разу не видевшему медведя? 25. «Фонтан» в океане.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Жанр. 4. Простуда. 6. Ерь. 7. Актин. 8. Единобож. 9. ЮАР. 11. Осн. 12. Карл. 13. Карл. 15. Лица. 18. Шкура. 19. Авид. 20. Остров. 21. Пчел. 22. Барыга. 23. Клодт. 24. Умка. 26. Мономах. 27. Фонтан. 28. Ось. **По вертикали:** 2. Антиперспирант. 3. Реев. 4. Львев. 5. Бабочка. 10. Аура. 14. Оружия. 16. Излом. 17. Чайка. 20. Обама. 24. Ухо. 25. Кит.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Вильям Шекспир, Джордж Вашингтон, Нерон, Людвиг Ван Бетховен, Шерлок Холмс и Наполеон Бонапарт – кто из них принципиально отличается от других?

2 На рябиновой ветке сидели три птички. Две из них решили полететь. Сколько птичек осталось сидеть на ветке?



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: тар вверху справа, сережка у девушки, цвет лямок сарафана, локон вверху у лба, локон слева. **Логические загадки:** 1. Шерлок Холмс, так как он единственный нерсон. 2. Все три, так как решуть – еще не значит полететь.



СУДОКУ

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

полезно

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

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

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

полезнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

ТОВАРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

БЕСПЛАТНО! ПЛАТИТЕ ТОЛЬКО ЗА ПЕРЕСЫЛКУ!

ЯГОДА БАРХАТА АМУРСКОГО!

Плоды бархата амурского подойдут людям, которые желают похудеть и не думать об уровне сахара в крови! Был замечен продолжительный результат.



ПОДРОБНОСТИ 8-925-519-39-49

ПРИРОДНОЕЗДОРОВЬЕ.РФ

ООО ПРИРОДНОЕ ЗДОРОВЬЕ ОГРН 1207700138359 ИНН 9709061105 ЮР АДРЕС: 109147, город Москва, улица Воронцовская, дом 19Б, Э 1 пом. I К 1в оф. IX

Хотите разместить рекламу в журнале «Планета здоровья»? ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: **8-495-792-47-73**



ГОРОСКОП НА 25 ИЮЛЯ – 7 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

В жизни Овнов наступает период, когда максимальный положительный эффект будет иметь фитотерапия. А это весьма кстати, учитывая, что ваши нервишки слегка пошаливают. Хорошая музыка и прогулки тоже кстати.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Последняя неделя июля – отличное время для Близнецов, чтобы начать приводить себя в форму. Постепенно увеличивая нагрузки и переходя от простых упражнений к более сложным, вы получите отличный эффект.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Из-за смены погоды у Львов могут обостриться хронические заболевания опорно-двигательного аппарата или сердечно-сосудистой системы. Выполняйте все рекомендации врача, и состояние быстро нормализуется.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

В конце июля особо эффективной для Весов окажется профилактическая суставная гимнастика, кардионагрузки и частые прогулки, желательно в парке или лесном массиве. Хорошее время и для диспансеризации.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Занявшись йогой или дыхательными практиками, Стрельцы не только достигнут успехов, но и будут пребывать в расслабленном и умиротворенном состоянии. Пешие или велопогулки доставят море удовольствия.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют прислушаться к себе. Особенно это важно для тех, кто переболел вирусной инфекцией. Если вновь почувствуете недомогание, обратитесь к врачу. Это поможет избежать осложнений.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



21 июля – 2 августа
РАСТУЩАЯ ЛУНА

25 июля – 2 августа – оздоровительные и очистительные процедуры для организма, спа-процедуры и походы в баню будут наиболее эффективны. Если хотите сохранить силы, избегайте больших физических нагрузок и стрессов.

3–4 августа – удачные дни для посещения салона красоты. Все манипуляции с волосами, особенно укрепляющие и питательные маски и очище-



3 августа
ПОЛНОЛУНИЕ

ние волос будут успешны. Хорошие дни для посещения окулиста, покупки спортивного инвентаря.

5–7 августа – осторожнее стоит отнестись к косметическим новинкам. Обязательно прежде, чем что-то приоб-

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут почувствовать упадок сил и усталость. Не спешите глотать таблетки, сделайте акцент на сезонных овощах, фруктах и ягодах, советуют звезды. Поможет и пассивный отдых у воды, режим сна и бодрствования.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют заняться наведением порядка в квартире. Объявите войну пыли и избавьтесь от хлама. Увидите, вам станет легче дышать, и заметно улучшится душевное состояние. Хорошо бы наладить и режим питания.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Непосредственно до конца июля у Дев высок риск переутомиться. Научитесь отдыхать, ваше здоровье – ваша зона ответственности. Звезды советуют больше внимания уделять любимому хобби, это расслабит и успокоит.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

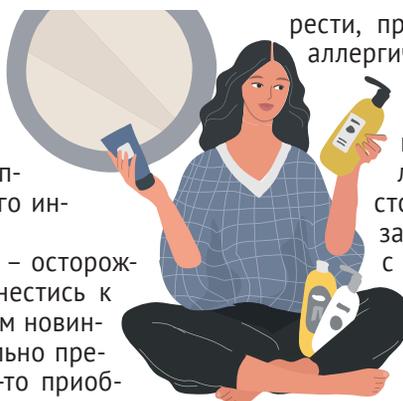
Скорпионы могут ощутить мышечную зажатость. Избавиться от нее поможет массаж. Причем неважно, кто его будет делать – профессиональный массажист или кто-то из домочадцев. Успех обеспечен в обоих случаях.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Интуиция Козерогов будет обострена с 25 по 31 июля. Чувствуете, что стоит пройти медосмотр – проходите его, не нравится врач – ищите нового. Если у вас нет вопросов к своему здоровью, значит, вам не о чем беспокоиться.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Хороший сон – залог отличного самочувствия. Рыбам стоит спать не менее 8 часов, а ложиться не позднее полуночи. Сеансы ароматерапии с использованием масел эвкалипта или кедра окажут расслабляющее воздействие.



рести, проведите тест на аллергическую реакцию. Полезны будут упражнения для профилактики и лечения плоскостопия и варикоза, а также массаж с использованием крема или масла с добавлением алоэ и водорослей.

«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:
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.

тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
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

№ 14 (109). Дата выхода:
25.07.2020

Подписано в печать: 21.07.2020
Номер заказа – 2020-02449
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 24.07.2020

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

Тираж 219 640 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».

УСТРОИМ ДЛЯ ДРУЗЕЙ арбузную вечеринку

Июль месяц щедрый – тёплыми днями богат, фруктами и ягодами хлебосолен, и дат знаменательных в этом месяце не счесть. Так, предпоследний день зарничника пригласит нас всех объединиться в едином порыве и отметить Международный день дружбы. А подхвативший эстафету август начнёт свое шествие с Международного флешмоба женственности. Лепота-то какая!

3 августа ПОЛАКОМИМСЯ СЛАДКИМ АРБУЗОМ

В этот день многие страны мира отмечают сочный праздник – День арбуза. Согласитесь, сложно представить лето без этой гигантской, всеми любимой и исключительно вкусной ягоды. А потому подробно о ней мы расскажем в следующем номере. Но говорить об арбузе можно бесконечно, а посему фактов хватит и для скорого праздника. Режем арбуз, наслаждаемся и узнаем, что:

- арбузом лакомились еще древние египтяне – изображения этого пузатополосатого лакомства, высеченные на камне, были обнаружены в гробницах фараонов;
- кавбюз – это плод скрещивания тыквы и арбуза, по вкусу кавбузы напоминают обычный арбуз, но мякоть у них оранжевая, как у тыквы;
- нардек – это лакомство, которое готовят на юге России и называют «арбузным медом»; для его приготовления арбузный сок долго выпаривают на медленном огне, пока он не загустеет и не приобретет консистенцию меда;
- в городе Камышин ежегодно проходит Арбузный фестиваль;
- а вот в США ежегодно «Национальная арбузная ассоциация» проводит конкурс на звание «Арбузной королевы», сотни красивейших девушек борются за возможность получить заветную ленту и корону.



УЗНАЕМ О ТИГРАХ ПОБОЛЬШЕ

29 июля

Повод для этого самый – что ни на есть подходящий – сегодня отмечается «Международный день тигра». Праздник учрежден в 2010 году и имеет своей целью привлечь внимание общественности к проблеме сокращения популяции этих гордых, свободолюбивых животных. Ведь за последнее столетие их численность сократилась в 25 раз. Кстати, знаете ли вы, что:

- В России обитает 95% популяции самого крупного в мире тигра – амурского?
- В темноте тигры видят примерно в шесть раз лучше людей?
- Тигры узнают друг друга по голосу, голоса тигров так же уникальны, как отпечатки пальцев у людей?
- Расположение полос на теле каждого тигра уникально, если тигра побрить, можно увидеть, что полосатая у него и кожа, а новая шерсть отрастет с точно таким же рисунком, что и прежде?
- Тигры способны имитировать голоса других животных, чтобы привлечь добычу?



ЕЩЁ ПОВОДЫ СОБРАТЬСЯ

28 июля

- День Крещения Руси
- Всемирный день борьбы с гепатитом

30 июля

- Международный день дружбы
- 1 августа
- Международный флешмоб женственности

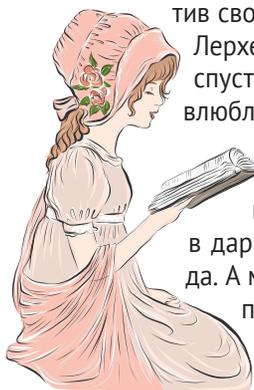
2 августа

- Ильин день
- 6 августа
- Международный день «Врачи мира за мир»

ПЕРЕЛИСТАЕМ ЛЮБИМЫЙ ТОМИК СТИХОВ

7 августа

Стихи делают нашу жизнь прекраснее, ведь в трогательную, нежную или, напротив, жесткую и уверенную рифму можно облечь каждое наше чувство, любую эмоцию. И это истине прекрасно. Так и Фёдор Тютчев в этот знаменательный день 7 августа 1870 года удивительно трогательно рассказал о своей любви к баронессе Крюденер. На свет появилось удивительное стихотворение «Я встретил вас...». Поэт растрогался, встретив свою юношескую любовь, Амалию Лерхенфельд, в Карловых Варах, спустя почти полвека разлуки. Юным влюбленным не удалось некогда связать свои судьбы, но нежные чувства они пронесли через всю жизнь. И Амалия получила в дар удивительные строки в 62 года. А мы сегодня имеем возможность прикоснуться к прекрасному, читая стихи великого поэта.



Любовь Анина

				Присмотр за больным	Дама из Хельсинки	Так цари именовали свои спальни	Дразнилка для долговязого парня			Самая сердцевина пожара	Морское прибрежное судоходство
Отцовские "нравочения" на будущее	Мяукающий сородич ястреба		Очередная причуда сумасбродки	Холл для зрителей			Сукулент на окне с целебным соком	Граффити по всю стену	От него правды не жди		
Зеркало в качестве мебели	Курочка, снесшая золотое яичко		"Оттопала грудь" дистрофику		Этот зуб точит кабан на охотника		Вечные танталовы ...			Час городской сутолоки	
				Передышка на ринге после аперкота					Творец сонетов	Член Совета Федерации	
Россиянин от Сахи				Река, на которой стоит Рим			Гость у Барбоса (мульт.)		Валюта в Акапулько		
Чарующий голос Марии Калласс	Мазанка близ Диканьки				"Гребень" на днище судна	Дворянский титул в Англии					
			"Ухо" подводной лодки	Рождение на свет домашних "зайцев"				Действующий вулкан на Сицилии			
	"Боевая раскраска" трубочиста	Ткань, "склонная к побегу"	Травяной "микс" в аптеке		Старинное оружие для пахоты	Некондиция, обнаруженная ОТК	Аргус, не сводивший глаз с Ио				
				Ипполит Матвеевич Воробьянинов	Выпустивший Кармен на сцену			Направление на Полярную звезду	"Ежики" без риса	Николай ...-Махлай	
	Поиск забытого кода к сейфу	Портрет Вашингтона в обменнике		Служит конторской крысой			Овощ ранний и хвостатый	"Кирпич" из собрания сочинений			
	Медленный эпизод балета				"Довесок" к номеру паспорта	Он говорит боксерам: "Брек!"					
				"Суммирующая" буква математиков	Садик, окруженный асфальтом			Знаменитый педиастр Бенджамин ...	Вред, нанесенный стану врага		
	Мощность потока из шланга	Рисунок, набросок	Застольный напиток японцев			Их поднимают, сдаваясь в плен	Восклицание лягушки	В нем был клад мадам Петуховой			
Расти, ..., до пояса, не вырони ни волоса	Девочка, подруга Страшилы			Русская сказка "...-лебеди"	Атмосфера работы в цейтноте			Страна лам			
			Имя бунтаря Пугачева			Говорящая собака Элли					
Порошкообразное детское питание	Косметика в борьбе с морщинами			Ахиллеса уязвимость			Зарево от дальней молнии	Например, "Айболит-66"			
	Проволочная уздечка шипучки	Бодрящий напиток у паравайцев			Хохма, байка, прибаутка		"Штука-турка" на спирали чайника				
			Блеск полировки	Его нет с сорванцом							
	Скользкий налет на стенках колодца	Буква, "замученная" алгеброй	Дело рук Кашея и Бабы Яги		Актер театра Куклачева		Насыпь, что защищает порт				
				Старшая супруга Вишну							
	Кобыла, что молодость давно забыла				Солдат копает, чтоб прятаться от пуля						
У аргонавтов был вожаком				Выточена на токарном станке							



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