

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 15 (110)

8 – 21 августа
2020 года

ГЛАВНОЕ:

МИГРЕНЬ

ГИПОТОНИЧЕСКИЙ
КРИЗ

БРУЦЕЛЛЁЗ

УПАЛО ДАВЛЕНИЕ

ДЕЙСТВУЕМ БЫСТРО

СТР. 7

МИГРЕНЬ И ЖАРА

КАК УСМИРИТЬ БОЛЬ

СТР. 8–11

БРУЦЕЛЛЁЗ

ЗАЧЕМ КИПЯТИТЬ МОЛОКО

СТР. 16–17

ФИТО- ЭСТРОГЕНЫ

ЧТО ЭТО И ГДЕ ИХ ДОБЫТЬ

СТР. 23

АРБУЗ

ПОЛЕЗЕН, ЕСЛИ ГРАМОТНО ВЫБРАН



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 001 5

5 ПРАВИЛ
«УМНЫХ»
ПОКУПОК

СТР. 12

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



АЛЕКСАНДР РАПОПОРТ:

СЧИТАЮ СВОЕЙ МИССИЕЙ –
НЕСТИ ДОБРО В ЭТОТ МИР

фото предоставлено пресс-службой телеканала «Домашний»

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ИСКУССТВЕННАЯ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

Правда ли, что диабетикам в скором времени можно будет пересадить искусственную поджелудочную железу и навсегда отказаться от уколов инсулина?

Людмила Ильина, г. Орск

Как скоро такая операция станет доступной реальностью, пока сказать сложно. Однако, действительно, заокеанские ученые создали миниатюрную искусственную поджелудочную железу, клинические испытания которой намечены на 2021 год. Создавалась железа на базе каркаса из ткани органов дыхания свиней. А суть разработки в выделении искусственной поджелудочной инсулина содержащимися в ней бета-клетками. Новая технология позволит организму самостоятельно восстанавливаться без приема медикаментов и без применения уколов. К слову, ученые из Англии предложили еще одну методику избавления диабетиков от внешнего введения инсулина – имплантацию бета-клеток в печень пациентов. В любом случае, до проведения клинических испытаний делать какие-то выводы о надежности и безопасности обеих методик рано.

● ЗАЧЕМ ПИТЬ ГОРЯЧИЙ ЧАЙ В ЖАРУ?

Были с мужем в Индии несколько лет назад и подметили там одну странность, о которой вспомнилось в этом году, когда пришла летняя жара. В том месте, где мы отдыхали, люди в самое пекло пили горячий чай. В чем сакральный смысл такого действия?

Ольга Григорьевна Е., Владимирская обл.

Все просто. Дело в том, что горячие напитки запускают активное потоотделение, позволяющее организму быстрее охладиться. Вот и получается, что горячее питье охлаждает тело лучше и приносит больший комфорт в жаркую погоду, чем то же мороженое. Собственно, по этой же причине, в жаркие летние дни рекомендовано принимать теплый, а не прохладный душ.



Рисунок
Светланы
Жучковой

● ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ РУГАТЬ СЕБЯ?

Я – склонный к самокопанию человек. Часто бываю собой недоволен. Чувствую, что меня здорово это тянет назад и тормозит личностный рост. Как избавиться от привычки ругать себя за любое несовершенство?

Варвара Огнева, г. Москва

Начать себя хвалить! Специалисты в области психологии уверены, это то, что всем нам совершенно точно необходимо. Внутри каждого из нас огромное количество «блоков», мешающих избавиться от самокритики. А потому стоит хвалить себя даже за мелочи, главное тут – регулярность. Психологи утверждают, что это поможет привести в баланс психику. А вот самокритика опасна тем, что может душить любую инициативность, заставляя нервничать и порождать деструктивные мысли.

● ОГУРЕЦ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ КЛАУСТРОФОБИИ

Недавно застряла в лифте с соседкой. Жутко испугалась, ненавижу замкнутые пространства. А соседка моя и ухом не повела, достала из сумки огурчик с дачи и захрустела, сказала, что проголодалась. И вот, что удивительно, от запаха огурца мне полегчало. Что за странный феномен?

Анна Кирьянова, г. Рязань

Удивительно, но факт – запах свежих огурцов действительно особым образом воздействует на наш мозг, заставляя его воспринимать окружающее пространство более обширным, чем есть на самом деле. По сути, да, запах огурчика, может помочь справиться с приступом клаустрофобии. К слову, подобным же эффектом обладает и запах яблок. А вот дым от мангала или костра действует с точностью до наоборот.

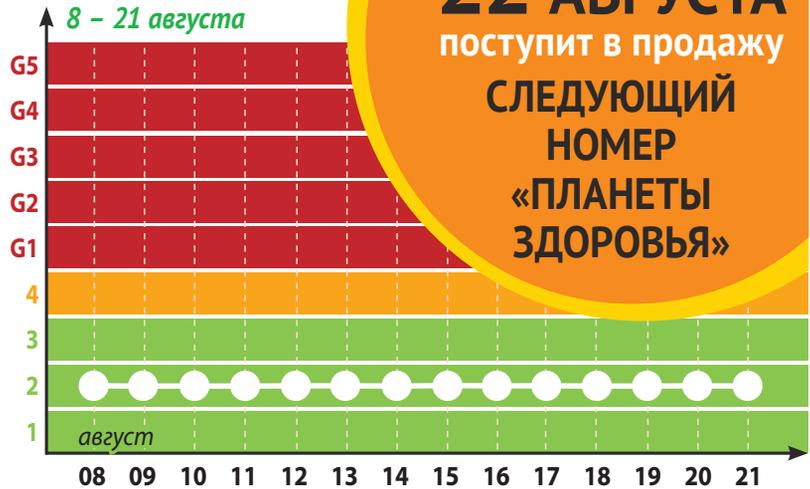
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● **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



● 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 большому 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
целebная из камня обсидиан

на тесемке
цена: 399р.

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

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

Природный Янтарь

Бусы 3х видов:

ВЕС: 15г. - 999р.
35г. - 1599р. 45г. - 1999р.

Браслет: цена: 999р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.

«Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня»

Кольца: «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз»

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.

«Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна»

Кольцо «Янтарь» цена: 1199р.

Серьги: «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз»

Уникальное тройное кольцо «Божественность»

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель»

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

помогает в исцелении

Серьги «Янтарь» цена: 1499р.

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

16+ Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.

450 страниц + чудотворные образы!

цена: 899р.

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА

На холсте. В рамке под стеклом

39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.

Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: 1999р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ

Для поддержания давления

цена: 499р.

Бесплатный звонок по всей России.

8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН 31587300029590 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-2



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ КОРИЦА ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПРИГОДИТСЯ

С некоторых пор я работаю руководителем операторского отдела колл-центра. И вот как только получила эту должность, так и начали меня мучить головные боли. Столько работать, сколько я работаю сейчас, очень сложно. Но зарплата хорошая, а я одна воспитываю двоих детей, поэтому отвергла шальную мысль все бросить и найти работу попроще. Как-то на работе снова сильно заболела голова, ушла в туалет, чтобы умыться, всплакнула даже, себя жалеючи. А тут как раз коллега зашла, увидела мое состояние, поинтересовалась в чем дело, я ей и пожаловалась. Она мне рассказала, как сама когда-то боролась с головными болями с помощью корицы. Конечно же, я сразу воспользовалась советом. 1 ч. ложку молотой ароматной пряности заварить в стакане горячей воды, после чего дать настояться полчаса. Добавить 1 ч. ложку меда и принимать каждый час по 2 глотка. Из неподслащенного настоя можно делать компрессы на виски – смочить в теплом растворе марлевые салфетки и прикладывать к вискам на 20–25 минут.

Во время компресса нужно полежать, расслабиться.

*Татьяна Воронина,
г. С.-Петербург*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗКИ

Эффекта больших глаз можно добиться, если полностью покрасить ресницы посередине нижнего века, а на краях нанести тушь только на их кончики.

Римма Уткина, г. Люберцы

✉ МАСЛЯНАЯ МАСКА – И ШЕВЕЛЮРА ПРЕКРАСНА!

С возрастом у меня поредели и стали сухими волосы. Признаться честно, для меня это сродни трагедии. Я всегда была хорошенькой, нравилась мужчинам, и возрастное угасание далось мне непросто. Конечно, на многие внутренние процессы повлиять не в моих силах, но уж вернуть красоту шевелюре я точно смогу. Итак, что я делаю, чтобы мои во-

лосы и в преклонном возрасте выглядели превосходно? Беру пол-литра льняного масла холодного отжима, большой пучок свежего розмарина и по 10 капель масел пихты и эвкалипта. Розмарин измельчаю, помещаю в пол-литровую банку, капаю туда же эфирные и наливаю льняное масла. Укупориваю полиэтиленовой крышкой, встряхиваю и на 2 недели убираю в темное теплое место. Периодически, примерно 2 раза в день, банку достаю и встряхиваю. По истечении времени снадобье процеживаю и в течение месяца втираю в кожу головы, делая при этом легкий массаж, через день. Маска отлично подходит для того, чтобы выдержать ее ночь, но обязательно при этом повязать косынку или обернуть волосы полотенцем. Красоту волосам вернуть удалось за один курс применения. Делаю их дважды в год и радуюсь блестящим, здоровым волосам.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КРАСИВЫЙ ОТТЕНОК ВОЛОС

Чтобы придать рыжим волосам красивый оттенок, можно приготовить такой отвар: 0,5 стакана цветков календулы и 2 ст. ложки лепестков каркаде залить 2 стаканами кипятка. Проварить на слабом огне полчаса, остудить, процедить. Нанести на сухие волосы, надеть полиэтиленовую шапочку. Через полчаса волосы помыть. Делать так ежедневно, пока не получите оттенок желаемой насыщенности.

Инга Мирова, Орловская обл.

Татьяна Певцова, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ХВОЩ ПОЛЕВОЙ – БОЛЬ В ШЕЕ ДОЛОЙ

Дочка завела парочку шиншил. Забавные зверушки, за которыми мне недавно пришлось неделю ухаживать, когда дочь улетела на море. А я и не против, люблю животных. Да вот только время это пришлось на самую жару, а шиншиллам такая погода ужас как плоха. Потому пришлось все время держать включенным кондиционер. И нет бы уйти в другую комнату, так ведь я насиделась под этой жужжалкой до того, что мне шею продуло. Голову не повернуть, спать больно, даже тронуть не могу. Хорошо, соседка дочкина выручила, мазь от миозита посоветовала. Я быстрой готовить. Смешала в равных частях топленое нутряное сало и измельченную в кофемолке сухую траву полевого хвоща. Этим составом несколько раз в день растирала воспаленную мышцу, затем утепляла шерстяным шарфом. Когда через пару дней боль немного опустила, перед растиранием мазью я слегка шею массировала. Справилась с напастью за несколько дней. Спасибо доброй женщине за подсказку.

Ирина Громова, г. Углич



**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

✉ ЕСЛИ КОЖА НА ПАЛЬЦАХ ТРЕСКАЕТСЯ

С самого апреля я из города уезжаю в деревню и живу там до октября. У меня там огородик, садик от родителей остался. Все прекрасно, но от копания в земле у меня летом ужасно лопаются кожа на пальцах и болит. А в этом году я этой напасти избежала. Вспомнила, как мамочка моя делала: варила на воде тягучую овсяную кашу без соли и сахара, туда ложечку масла сливочного или сливок, а как чуть остынет, опустить в кашу руки и держать, пока та не остынет полностью. Делать так надо 2–3 раза в неделю. Чудо-рецепт!

Антонина Г., г. Орёл

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ВЫХОДИТ
2 РАЗА В МЕСЯЦ
СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА
РОССИИ» П2940

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

...а всё дело в том, что в тысячелистнике содержится алкалоид ахиллеин, обладающий мощными кровоостанавливающими свойствами. Поэтому растение, называемое также порезной травой, с незапамятных времён высаживали у военных лагерей и рабочих мастерских. Случись кому пораниться или порезаться – повязка с тысячелистником тут же делает своё дело.

Современникам

сажать тысячелистник без необходимости, его сушеные верхушки можно купить почти в каждой аптеке. И мы бы советовали вам непременно приобрести этот уникальный по своим целебным свойствам препарат для домашней аптечки.



ОТ СТОМАТИТА

Настой тысячелистника пригодится, чтобы избавиться от симптомов стоматита или небольших ранок в полости рта. К примеру, если вам удалили зуб.

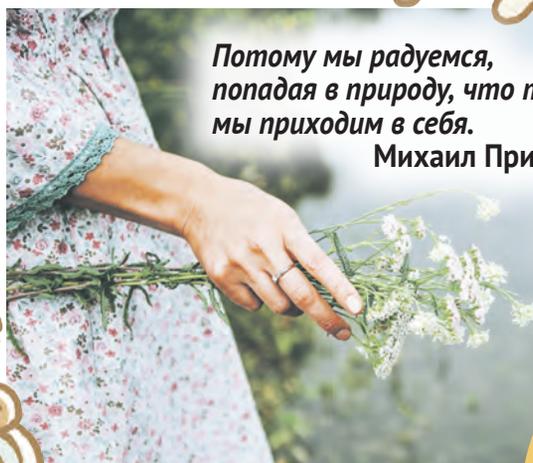
2 столовых ложки сушеной травы залить 200 мл кипятка и настаивать 20 минут. Затем процедить, и полоскать рот 3–4 раза в день по 4–5 минут.

Солдатская ТРАВА

ТАК ВЕЛИЧАЛИ
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК
В ДРЕВНОСТИ

*Потому мы радуемся,
попадая в природу, что тут
мы приходим в себя.*

Михаил Пришвин



ПРИ НОСОВОМ КРОВОТЕЧЕНИИ

Раствор меньшей концентрации может остановить частые кровотечения из носа.

На 400 мл кипятка понадобится 1 ст. ложка тысячелистника. Настаивать – не менее получаса, процедить, выпить настой в 3–4 приема в течение дня.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛ ЖИВОТ

Отвар тысячелистника поможет уменьшить неприятные ощущения при болезненных месячных.

1 ч. ложку травы всыпать в 200 мл кипятка и варить на слабом огне 10 минут. Дать отвару остыть, процедить. Употреблять внутрь после еды дважды в день по 100 мл.

Такой же отвар может облегчить симптомы цистита у женщин. Единственное отличие в рецептуре: после того, как отвар снят с огня, нужно оставить его под крышкой на 1 час. После принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

РАСТИ КОСА ДО ПОЯСА

Напоследок – еще один рецепт, для которого, впрочем, цветки тысячелистника потребуются собрать вручную...

Засушить их на солнце. 1 ст. ложку мелко нарезанных цветков залить 200 мл кипятка и настаивать 1 час в термосе. Процедить настой и аккуратно вылить его на голову, массируя кожу. Через час помыть голову привычным шампунем.

Ухаживая за волосами таким образом раз в месяц, через какое-то время вы заметите, что растут они значительно лучше.

ЕСЛИ НАПАЛО ОРЗ

«Если ОРЗ лечить – пройдет за неделю, не лечить – за семь дней» – помните эту пошутивную-полусерьезную фразу? Уверяем вас: имея тысячелистник под рукой, вы напрочь о ней забудете!

1,5 ст. ложки сушеной травы залить 200 мл теплой воды. Томить под крышкой на водяной бане 15 минут. Процедить. Настаивать не менее 45 минут. Готовый настой долить кипяченой водой до исходного объема. Принимать 4 раза в день по 1 ст. ложке после еды для облегчения симптомов бронхита, ОРЗ и ОРВИ. 3 раза в день, за 20 минут до еды, если бронхи и легкие не беспокоят, а вот в желудке и кишечнике присутствует дискомфорт.

ЭТО ВАЖНО!

Не забудьте о важном нюансе: при всей универсальности целебных свойств «солдатской травы», тысячелистник нельзя принимать при повышенной свертываемости крови, а также курсами дольше 14 дней.

Юрий
Александров

Гипотонический криз – это нарушение в работе сердечно-сосудистой системы. Состояние, опасное для здоровья и требующее грамотных действий.

ПРИЧИНЫ

Могут быть различными: это и хроническое переутомление, и стресс, шок и психологические травмы, сахарный диабет, интоксикации, остеохондроз шейного отдела позвоночника, анемии, аритмии, а также перегревание или переохлаждение.

ГИПОТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – действуем грамотно

Артериальной гипотензией называют заболевание, которое характеризуется снижением артериального давления до следующих цифр:

- систолического – ниже 90 мм. рт. ст.
- диастолического – ниже 60 мм. рт. ст.



КАК РАСПОЗНАТЬ ГИПОТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ?

Важно! Резкое снижение АД может характеризоваться обмороком, слабостью, вялостью, тошнотой и даже рвотой. Могут наблюдаться: холодный пот, испарина на лице и теле, бледность кожи, шум в ушах. Человек может выглядеть неадекватным, заторможенным и напоминать пьяного, а может и вовсе потерять сознание.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При гипотоническом кризе – это вызов скорой помощи и оказание правильной доврачебной помощи.



1 Уложить пострадавшего на твердую горизонтальную поверхность, приподнять ноги под углом 30–45 градусов, чтобы они были выше головы – это обеспечит приток крови к сосудам головного мозга (под голову не подкладывать подушку).

2 Обеспечить доступ свежего воздуха для пострадавшего (в помещении, открыть двери, окна, зимой – форточки), расстегнуть стесняющую одежду, ослабить пояс, расстегнуть ворот рубашки, снять галстук.

3 Поднести к носу пострадавшего ватку, смоченную в нашатырном спирте.

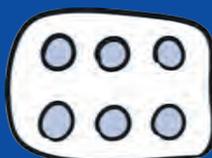
4 Накрыть пострадавшего чем-нибудь теплым. При резком понижении АД человек может ощущать озноб, конечности могут быть холодными. Растереть руки и ноги, согреть пострадавшего.

5 Напоить сладким теплым (не горячим!) чаем. Можно добавить 10–15 капель настойки элеутерококка.

6 Контролировать артериальное давление и частоту дыхательных движений. Давление измерять каждые 15 минут, записывая показания. Через 2 часа – каждые 30 минут.

ПОМНИТЕ!

Препараты с кофеином, цитрамон и другие таблетки нужно давать с осторожностью. Реакция на препараты может быть непредсказуемой, и состояние больного может ухудшиться.





«ЖАРКАЯ»

или почему летом

Лето – любимое время года многих. Долгожданное тепло, свежие фрукты и ягоды, отдых у воды, не нужно рядиться в тридцать три одёжки. Но не все радуются приходу жарких летних деньков. Среди них те, кто в жару мучается от хронических головных болей.

ЭКСПЕРТ



Почему так происходит, рассказывает д.м.н., врач-невролог, руководитель Центра лечения головной боли Марина КОРЕШКИНА

Фото из личного архива Марины Корешкиной

КОГДА СОЛНЫШКО НЕ В РАДОСТЬ

– Марина Игоревна, каждый человек хотя бы один раз в жизни сталкивался с приступом мигрени. Но всегда ли то, что называют мигренью, ею и является?

– По данным Всемирной организации здравоохранения мигренью страдает 14,5% населения Земли, поэтому формулировка, что каждый сталкивается с приступом мигрени, неверна. Гораздо чаще встречается головная боль напряжения – ею страдает более 1,5 миллиардов жителей планеты, но это все-таки не каждый человек.

– Но почему голова болит в жару?

– Во время приступа мигрени происходит возбуждение корковых структур головного мозга, распространяющееся от затылочной до лобной области, расширение сосудов мозговых оболочек и частично расширение сосудов головного мозга. Поэто-

му жаркая погода является очень частым провокатором приступов мигрени.

– Что ощущает человек в этот момент? Как ему понять, что это именно приступ мигрени, а не головная боль напряжения?

– Приступы мигрени в жару становятся и чаще, и интенсивнее. Обычно это пульсирующая или распирающая боль, которая усиливается при движении и физических нагрузках. Нередко появляется тошнота и даже рвота.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ?

– Как снять приступ мигрени летом?

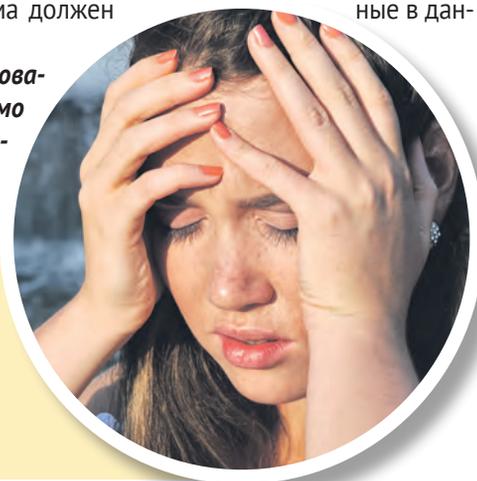
– Для всех вариантов приступов мигрени, и летние здесь не исключение, разработаны специализированные

средства для купирования – триптаны. Они появились более 35 лет назад, именно тогда в мире произошла настоящая революция в лечении мигрени. Специально созданные для купирования атак мигрени препараты не просто снимают боль, но останавливают приступ и прекращают такие мучительные для пациента симптомы, как тошнота, иногда доходящая до рвоты, фото- и фонофобию. Но у данной группы лекарств есть противопоказания, поэтому дозировку и кратность приема должен назначить доктор.

– Какое обследование необходимо пройти при частых приступах мигрени?

– Для диагностики мигрени не требуется никакого дополнительного обследования, так как мигрень – это первичная головная боль, которая не является результатом какого-либо заболевания и передается генетически.

Для исключения иной патологии проводится магнитно-резонансная томография головного мозга, но показания к ней должен определить врач. Мне очень горько видеть, что пациенты тратят время и деньги на абсолютно ненужные и неинформативные в дан-



НАША СПРАВКА

Международная классификация головной боли сегодня включает в себя около 300 ее разновидностей. Всех их можно разделить на две большие группы: первичной и вторичной головной боли.

МИГРЕНЬ, болит голова

ном случае МРТ шейного отдела позвоночника, дуплексное сканирование сосудов головы и шеи, бесконечные повторные МРТ головного мозга. Мало того, что это не нужно, но еще и приводит к неправильным, часто притянутым за уши диагнозам и является поводом к назначению абсолютно неправильного и неэффективного лечения.

ПОМОГУТ ТЁПЛЫЙ ДУШ И ШЛЯПКА

– Существует ли профилактика головной боли в жару?

– Очень важно помнить о том, что получить перегрев организма можно не только находясь долго под воздействием прямых солнечных лучей, но даже и в тени. Поэтому все же лучше находиться в тени, а бывая на солнце, обязательно носить шляпу, панаму или кепку, тем более что современная мода это приветствует. Важно регулярно пить воду, но не охлажденную, чтобы не простудиться, и принимать душ не холодный, а теплый. Дело в том, что если в жару принять



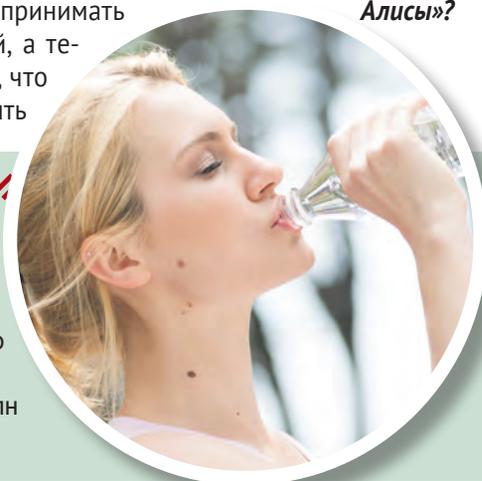
ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для постановки диагноза «мигрень» не требуются дополнительные методы обследования – только тщательно собранные жалобы, включающие характеристики болевого синдрома, сопутствующие симптомы (фото- и фонобоя и тошнота) и анамнез заболевания. Если есть подозрение на вторичный характер головной боли или произошло изменение боли, то целесообразно проведение магнитно-резонансной томографии головного мозга. Лучше это делать после консультации с врачом, тогда это исследование будет информативным, а не для «галочки».

прохладный душ, то поверхностные сосуды кожи спазмируются, и тепловая энергия сохранится в организме.

СИНДРОМ ИЗ СКАЗКИ?

– Что такое «синдром Алисы»?



– Льюис Кэрролл в своей широко известной книге «Алиса в стране чудес» описал тяжелую форму мигрени с аурой. До сих пор ведутся споры, эта детская книга или пособие по изучению мигрени?

«Синдром Алисы в стране чудес» проявляется в виде дереализации, деперсонализации и потери ориентации в пространстве. Помните, как у Алисы то вырастали руки, то она становилась очень маленькой, то очень большой. Это редкая форма болезни. В моей практике было всего несколько девушек с этим вариантом мигрени с аурой.

Читайте дальше
на стр. 10

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Генетика – один из главных факторов, влияющих на появление мигрени. По разным исследованиям, если хотя бы у одного из родителей есть мигрень, то вероятность этого диагноза у ребенка – от 50 до 75 процентов.
- Мигренью страдают 20% россиян (около 20 млн человек).



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**

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

Продолжение.
Начало на стр. 8



«ЖАРКАЯ» МИГРЕНЬ,

КСТАТИ

Триггеры – это факторы, которые провоцируют приступ головной боли, они могут быть как внешними, так и внутренними.

Наиболее часто называемыми считаются такие:

- голод/переедание;
- сильное волнение, эмоциональное напряжение;
- физическая нагрузка;
- некоторые продукты питания;
- нарушение режима сна и бодрствования и т.д.

Если человек смог определить, какой фактор провоцирует приступ мигрени, он может по возможности исключить его и предупредить прогрессирование болезни.

Среди пищевых продуктов, которые относятся к триггерам, можно выделить несколько групп: содержащие нитриты, хлорид натрия, глутамат натрия, амин. Для некоторых людей триггером является шоколад, он содержит несколько веществ, которые могут спровоцировать расширение сосудов головного мозга, среди них сахар и какао.



СПОРТ ПРОТИВ БОЛИ

– Каким образом плавание влияет на течение мигрени? Летом ведь можно плавать не только в бассейне, но и в открытых водоемах. Больные мигренью могут себе это позволить?

– Плавание приветствуется при мигрени, так как при этом заболевании тяжелые физические нагрузки могут спровоцировать приступы. А Международное общество головной боли в своих рекомендациях по образу жизни при головных болях рекомендует умеренные регулярные физические нагрузки, к которым и относится в том числе и плавание.

– Какие еще физические нагрузки должны присутствовать в жизни страдающего мигренью?

– Бег и подъем штанги – точно не те варианты, которые может позволить себе человек, страдающий мигренью. А вот пилатес и рас-

тяжки, йога и дыхательные практики, да и просто регулярная утренняя зарядка – то, что нужно. Подчеркну, занятия должны быть регулярными, не менее двух-трех раз в неделю.

ПОМОЖЕТ ДИЕТА

– Рацион и мигрень – есть ли связь?

– Ответ на это вопрос может быть обширным. В литературе описаны пищевые провокаторы мигрени: шампанское, красное вино, сыр и т.д. Но эти провокаторы крайне индивидуальны, поэтому не стоит строго запрещать употребление каких-либо продуктов всем больным. Все-таки каждый сам со временем выявляет свои триггеры и знает, что ему можно есть, а от чего лучше отказаться. Однако в мировой практике используется тесты на пищевую непереносимость к различным продуктам питания. На основе данного анализа можно разработать индивидуальную диету, позволяющую уменьшить интенсив-

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

МОРЕ ВНУТРИ НАС

Удивительно, но согласно исследованиям ученых, состав плазмы крови напоминает состав воды древних земных морей, в которых зародилась жизнь.



АНАГРАММЫ

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

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

- У Т Н Е
- Р Т Н И

ОТВЕТЫ

'ndi 'shnəsh 'ədʒi 'ʃʌn
'ndəʃn 'niʃkɪ 'nɪdʒ
'dʒi :nɪʃnoʊndɔz ɒ
'dʒə 'ndi
'ʃʌn 'niʃkɪ
'dʒi :nɪʃnoʊndɔz

ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕТОМ БОЛИТ ГОЛОВА

ность и количество приступов мигрени. Но до сих пор ученые ведут споры по доказательной базе.

СОВРЕМЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ЛЕЧЕНИИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

– *Марина Игоревна, а что предлагает современная медицина в области лечения мигрени? Болезнь мучительная, довольно часто встречающаяся. Наверняка, существуют какие-то новые методики, позволяющие облегчить состояние пациентов, борющихся с недугом.*

– В мире и нашей стране зарегистрирован и получил широкую доказательную научную и клиническую базу с хорошими результатами лечения мигрени аппарат для нейростимуляции 1 ветви тройничного нерва. Если вы боретесь с мигренью, посоветуйтесь с доктором о возможности прохождения подобной терапии. У метода крайне мало противопоказаний, к тому же он показан в ситуации, когда лекарственная терапия малоэффективна. А это, к сожалению, почти треть пациентов.

В ближайшие месяцы мы ждем запуска еще одного

ВАЖНО! //

Для людей, страдающих мигренью, врачи рекомендуют вести дневник мигрени. Нужно записывать:

- во сколько вы уснули и проснулись
- что съели и выпили в течение дня
- события: например, стресс на работе, тренировка, простуда, для женщин – менструация
- медикаменты и дозы, если принимали
- описание головной боли и другие симптомы

средства для профилактического лечения мигрени. Это моноклональные антитела к кальцитонин-ген-связанному пептиду. Средство представляет собой предзаполненный шприц для подкожной инъекции, который потребуется использовать один раз в

месяц. Курс лечения в среднем составляет шесть месяцев и должен проводиться исключительно под контролем врача.

Словом, в арсенале современных врачей, специализирующихся на лечении головной боли, немало методик и средств купирования симптомов мигрени и для их профилактики. Будь то мигрень, вызванная жарой или иными провоцирующими факторами. Мой совет, не терпите боль, боритесь за высокое качество своей жизни, обращайтесь к врачам за помощью. Жизнь прекрасна, и пусть в ней не будет места головной боли!

*Вопросы задавала
Наталья Киселёва*



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

ГРОМ ГРЕМИТ – МОЛОКО КИСНЕТ

Известно, что во время грозы молоко скисает значительно быстрее. Но до сих пор неизвестно, почему так происходит. Наши предки объясняли это мистической составляющей. А современные биохимики предполагают, что скисание связано с влиянием длинноволновых электромагнитных импульсов или сфериков на микроорганизмы.

Но что предки, что современные ученые строили и строят свои теории лишь на предположениях. А молоко тем временем продолжает в грозу скисать, не собираясь раскрывать своего секрета.



ЧУВСТВЕННЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Знаете, почему сердце человека во время чувственного поцелуя любви может увеличиться до 100 и более ударов в минуту? Все верно, радость единения с любимым, но не только. Оказывается, губы человека в сотни раз чувствительнее, чем кончики пальцев. Вот почему мамы, трогая лоб своего чада губами, могут с точностью назвать температуру его тела.



Как в магазине НЕ КУПИТЬ ЛИШНЕГО

Умение ответственно подходить к вопросу финансов, к сожалению, присуще далеко не всем. Многие из нас легкомысленно относятся к деньгам, теряя волю у «хлебосольных» полок супермаркета. В такой ситуации очень важно научиться контролировать расходы. Особенно это касается тех, на ком лежит ответственность за свою семью и детей. Занимаясь планированием бюджета, важно не допускать ошибки. А как это сделать, рассказала психолог **Ольга РОМАНИВ.**



КОНКРЕТИЗИРУЕМ ЦЕЛИ

Отправляясь в супермаркет, мы обычно составляем список покупок. Этот способ можно взять на вооружение и при покупке одежды и обуви. Тут задача сводится к тому, чтобы перед походом в магазин со всем пристрастием осмотреть свой гардероб, выявив его сильные слабые и стороны. Зачастую мы покупаем вещи одного фасона, мало чем отличающиеся от того, что у нас уже есть. Поэтому старайтесь вносить в свой гардероб разнообразие и вовремя избавляться от ненужных вещей.

1

2

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С МАГАЗИНАМИ

В торговых центрах огромное количество магазинов с одеждой. А это значит, что, даже написав список, можно долго блуждать из магазина в магазин, рассматривая новинки и заодно приобретая то, что совсем не нужно. Если вы поставили перед собой задачу, как не потратить лишних денег, лучше изначально сузить круг магазинов, отдав предпочтение любимым и проверенным брендам.

4

НЕ ПОКУПАЕМ ДЕШЕВОЙ ОДЕЖДЫ

Дешевая одежда – это, зачастую, одежда низкого качества. Вы можете закупить массу дешевых вещей и выбросить их через полгода, потому что они будут выглядеть не очень: джинсы растянутся после многочисленных стирок, на якобы шерсти появятся катышки, а на тонком трикотаже – маленькие дырочки. Через полгода снова придется отправиться за покупкой джинсов, кофт и футболок. Привычка покупать дешевую одежду не только регулярно толкает нас на новые траты, но и наносит урон экологии. Только вдумайтесь, сколько пришедших в негодность вещей ежемесячно выбрасывается их владельцами на помойку. Настоящая экономия и забота о природе – это покупка более дорогих, качественных вещей, которые будут служить много лет.

3

ОГРАНИЧИВАЕМ СВОИ РЕСУРСЫ

Продумайте сразу, сколько денег вы готовы потратить на обновление своего гардероба, чтобы это никоим образом не ударило по бюджету, и возьмите с собой нужную сумму. В этом плане лучше предпочесть наличные, чем оплачивать покупки карточкой. Считается, что с наличными психологически сложнее расстаться, чем с виртуальными деньгами.

5

ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ОТ ПСИХОЛОГА

ОСТОРОЖНО, РАСПРОДАЖА!

5

Для истинного шопоголика нет ничего более улаждающего слух, чем слова «распродажа» и «скидки». Едва заметив ценник с перечеркнутой ценой или процентами, мы устремляемся в пучину распродаж, где тратим деньги с молниеносной скоростью. Распродажи подрывают бдительность и сводят на нет все попытки сэкономить семейный бюджет, потому что на них мы часто покупаем то, что не было запланировано, и то, что нам совсем не нужно, но стоит дешево. Помните о том, что в дни распродаж нужно быть в два раза более стойкими и осмотрительными, отправляясь по магазинам.

Ольга Бельская

Чем больше сладкого мы едим, тем больше хочется. Ученые давно доказали, что такая любовь к десертам – это настоящая зависимость. Особенно это касается простых углеводов – тортиков, конфет, мороженого. В них, по сути, нет ничего полезного, лишь сонм калорий и сахаров, избыток которых превращается в спальный круг на наших животиках. И когда цифры на весах совсем не радуют, приходит понимание, что пора брать себя в руки и минимизировать сахар в своем рационе, а то и вовсе отказываться от него. Как? Рассказываем!

7 СЕКРЕТОВ, КАК СО ВКУСОМ отказаться от сладкого

ЗАВТРАК – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

1

Чашка сладкого кофе с бутербродом пусть уходят в прошлое, а на пьедестал почета выходит сытный завтрак, состоящий из сложных углеводов и полезного белка: каши, яйца, творог. Такой завтрак отлично насытит и исключит необходимость во вредных сладких перекусах.

НОВАЯ ПАЛИТРА ВКУСОВ

2

Чай и кофе без сахара. Да, это сложно, особенно, если уже существует привычка класть в чашечку по три кусочка рафинада. Сокращаем количество кусочков постепенно и доводим до полного отказа от сахара. Привычка формируется за 28 дней, и к концу этого срока чай покажется более ароматным, а кофе обретет новые оттенки вкуса, которые раньше терялись за сладостью. В помощь можно призвать пряности – корицу, ваниль, мяту и др.

МИМО КОНДИТЕРСКОГО ОТДЕЛА

3

Графу в списке продуктов с заманчивым названием «Что-нибудь к чаю» вычеркиваем и заменяем ее на «орехи, овощи и фрукты». Сладкие напитки (газировку, колу, соки) меняем на минеральную воду или воду без газа.

СТРОГО ПО РЕЖИМУ

4

Пора вспомнить, что полноценных приемов пищи в день должно быть три, желательно в одно и то же время, а перекусы, чаепития с конфетками и тортиками нужно просто исключить. Не голодаем и не пропускаем приемы пищи, голод спровоцирует выброс гормонов и увеличит тягу к сладкому. А потому добавляем еще два-три перекуса между приемами пищи, но пусть это будет кефир, натуральный несладкий йогурт, овощной салат, несладкие фрукты.

НЕТ ПОДСЛАСТИТЕЛЯМ

5

Сахарозаменителям тоже стоит дать от ворот поворот. Они такие же сладкие, как сахар, только содержат меньше калорий. Важно поменять пищевые привычки и перестать хотеть сладкого, отвыкнуть от его употребления, а не пытаться обмануть организм, тем более что обмануть не получится.

И, КОНЕЧНО, СПОРТ!

7

Прекрасная альтернатива сладкому чаепитию – занятия спортом. И эта полезная привычка, поначалу утомительная, через 28 дней регулярных занятий превратится в не меньшее удовольствие, чем перекус тортиком.

А если вдруг очень захотелось сладкого, жуем жвачку или чистим зубы, потом пьем водичку, смотрим на себя в зеркало и вспоминаем, сколько у отказа от сладкого приятных бонусов: молодость, красивая фигура, чистая кожа, здоровые зубы и отличное самочувствие!

ДЕСЕРТЫ СВОИМИ РУКАМИ

6

Десерты стоит научиться готовить самостоятельно. Это поможет контролировать их вкус и сладость и радовать себя по-настоящему полезными несладкими вкусняшками. Например, научившись готовить домашнюю яблочную пастилу или зефир, у нас на столе всегда будет чем себя побаловать без вреда для фигуры.



Александр РАПОПОРТ:

Будусь

Врач-психотерапевт, актёр театра и кино, телеведущий Александр Рапопорт знает, как можно ладить с самим собой и с окружающим миром. Не только знает, но и сам следует выработанным правилам, а также учит других не разрушать себя конфликтами, мелкими ссорами и скандалами. Потому что всё это напрямую отражается на здоровье.

НРАВСТВЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ УПРОЩАЮТСЯ

– Александр, как врач-психотерапевт с 50-летним стажем, можете сказать, почему люди все время конфликтуют? Страсти «кипят» везде – на работе, в семье, в общественных местах...

– Увы, с каждым годом убеждаюсь в том, что морально-нравственные принципы мельчают, все меньшее значение приобретают такие понятия, как сострадание, сочувствие и сопричастность. Поэтому делаю все для того, чтобы гармонизировать человеческие взаимоотношения. Считаю это, если хотите, своей миссией – регулировать конфликты, еще лучше – не допускать их. Делаю это при помощи телевидения, где с недавних пор веду программу «Понять. Простить» на канале Домашний, через мастер-классы и тренинги, через Инстаграм.

НЕ ПОДБРАСЫВАЙТЕ ПОЛЕНЬЯ В ОГОНЬ

– Подскажите тогда, как притормозить себя, если чувствуешь, что скандал разгорается?

– Когда два человека высказывают противоположные мнения, до спора всегда недалеко. Оба настаивают на своем и не слышат друг друга. А слышать друг друга – самое главное в коммуникации, где есть 4 золотых правила – доброжелательность, внимательность, информативность и диалог. Во время жарких споров отсутствуют все перечисленные определения, так как мы говорим (спорим) одновременно, а диалог предполагает разговор по очереди. Поэтому, если появились первые симптомы начинающейся



Считаю это, если хотите, своей миссией – нести добро в этот мир, регулировать конфликты, еще лучше – не допускать их.

“

“

Человек должен заниматься тем, что ему нравится. В противном случае возникают разные проблемы, со здоровьем в том числе.

перепалки, желательнее, чтобы тот, кто мудрее, умнее и умеет просчитывать на два шага вперед, сумел ПРО-МОЛЧАТЬ. Пыл собеседника быстрее угаснет, если вы не будете подбрасывать полешки в огонь спора. И когда он все скажет, можете начинать вы, но в доброжелательном тоне.

ВКЛЮЧАЮ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

– А сами можете вовремя остановиться, если видите, что спор неизбежен?

– С противоречиями внутри себя сталкиваюсь, как все люди, тем более я человек эмоциональный. Поэтому до сих пор работаю над собой. Другое дело, что умею вовремя остановиться, придержать эмоции. Мой отец (царство ему небесное) говорил: «Из двух спорящих всегда один дурак, другой подлец. Первый не знает и спорит, второй знает и спорит». Когда у меня назревает неприятная ситуация, способная вывести из равновесия, я говорю себе: «Ты хочешь сиюминутно быть правым или хочешь привести к правильному со своей

ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО СТРЕССОМ

твоей точки зрения результату?» Поразмыслив, останавливаюсь, не вступаю в полемику, предпочитая быть не столько правым, сколько мудрым. Это и есть включение здравого смысла.

СВЕТЛЫЙ, САМЫЙ ЛУЧШИЙ!

– Взрослым проще управлять своими эмоциями. А если это ребенок?

– Если вы имеете в виду взаимоотношения в семье, то родителям хорошо бы разговаривать со своим ребенком так, чтобы он понимал, что его уважают, как личность. Пример из детства: прежде чем я почувствовал на собственной шкуре авторитарность и жесткость в поведении своего отца, я уже знал главное – он меня ЛЮБИТ, что я у него хороший, талантливый, светлый – самый лучший.



Если появились первые симптомы начинающейся перепалки, желательно, чтобы тот, кто мудрее, умнее и умеет просчитывать на два шага вперед, сумел ПРО-МОЛ-ЧАТЬ.

ЭФФЕКТ БЕЗВОЗРАСТНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

– В свои 73 вы не просто бодры, энергичны, но и невероятно работоспособны, легко передвигаетесь во времени и пространстве, участвуете в разных проектах. Неудивительно, что вас называют молодым актером почтенного возраста...

– Мне повезло. Я занимаюсь любимым делом. У меня их несколько. Мне все это крайне интересно, все занятия меня энергетически подпитывают, дают силы, желание жить. Все, чем я занимаюсь, мне очень нравится, а это залог здоровья и хорошего настроения. Актер-



Мне настолько интересно, что все занятия меня энергетически подпитывают, дают силы, желание жить и принести пользу.

ство, занятия психотерапией – мой образ жизни, мое существование, мне в этом невероятно комфортно. Я все время передвигаюсь, путешествую, у меня «непреходящая охота к переменам». Перелеты, га-



строли, экспедиции, концерты и тренинги – это эффект безвозрастного существования. Еще в 1991 году на одном из тренингов я услышал замечательную фразу: «Чтобы быть счастливым, необходимо превратить в отпуск свою работу». То есть, человек должен заниматься тем, что ему нравится. В противном случае возникают разные проблемы, со здоровьем в том числе.

РАДОСТИ «МЕДЛЕННОГО» УТРА

– Но при таком активном режиме нужна хорошая физическая форма...

– Я не просто посещаю фитнес-клуб, но много хожу пешком, причем быстро. Медленная ходьба меня утомляет. Что касается питания, исключил из своего рациона сахар, хлеб и молочку. Выпиваю до трех литров воды в день. Утро начинаю с нее любимой, специально для этого встаю рано. Мне важно, чтобы утро прошло медленно. Чаше люди предпочитают поспать лишний час, потом вскочить и сразу бежать. У меня все иначе: я встаю пораньше и медленно просыпаюсь. Называю этот процесс «хождение вокруг себя». Я не включаю телевизор, не подхожу к компьютеру, а пью воду и разговариваю с самим собой. Таким образом, включается аудиальный канал, и ты будто разговариваешь с другим человеком.

Что касается работы над собой в эмоциональном плане, то я научился взаимодействовать со стрессом, то есть, наблюдать за собой и делать так, чтобы стресс ушел по касательной, то есть сам по себе (термин из Айкидо). Для этого есть определенные дыхательные упражнения, практики, которые я изучаю, сам практикую и, как следствие, совершенствую собственную философию. Готов поделиться своими мыслями с каждым.

Наталья Анохина

Среди всех болезней, которыми человек может заразиться от животных, отдельно стоит упомянуть бруцеллёз. Коровы, овцы, козы, свиньи и даже олени являются переносчиками этого опасного инфекционного заболевания, которое нередко заканчивается для больного инвалидностью.

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит и как этого не допустить, рассказывает ассистент кафедры инфекционных болезней РязГМУ, врач-терапевт приемного отделения больницы им. Семашко г. Рязани Кира АГЕЕВА

ПОЧЕМУ МЯСО НАДО ХОРОШО ВАРИТЬ

– Кира Александровна, что это за страшное заболевание – бруцеллез?

– Действительно, это особо опасное и социально значимое инфекционное заболевание, которое вызывают бактерии рода бруцелл. Среди главных характеристик бруцеллеза – поражение опорно-двигательного аппарата, нервной системы, половых органов, а также склонность к затяжному течению.

– Правда ли, что бруцеллезом можно заразиться, отведав мяса?

– Первый путь заражения – контакт с больными животными и их выделениями. Овцы, козы, коровы, свиньи, северные олени могут стать переносчиками бруцеллеза.

Второй путь – заражение при переработке мясного сырья, кожи, шерсти животных больных бруцеллезом.

Третий – при употреблении в пищу сырого молока и молочных продуктов (брынза, сыр, масло, творог) и недостаточно проваренного и прожаренного мяса.

Заразиться можно даже при вдыхании частиц пыли, содержащей бруцеллы, например, при уборке помещений, где содержался инфицированный

БОЛЯТ СУСТАВЫ?

БОЛЕЗЬ С ПАСТБИЩА ИЛИ ЧЕМ ОПАСЕН БРУЦЕЛЛЁЗ



скот или при стрижке больных животных. При этом организм человека – это своеобразный «эпидемиологический» тупик для бруцеллеза, и инфекция от больного человека здоровому не передается.

ДОВЕРЬТЕ ДИАГНОСТИКУ СПЕЦИАЛИСТУ

– Что может указывать на то, что произошло заражение?

– Для острого бруцеллеза характерно:

- повышение температуры тела до 39–41 градуса;

- выраженный озноб, завершающийся потоотделением;

- больные жалуются на головную боль, эмоциональную неустойчивость, раздражительность, нарушения сна, боли в мышцах и суставах;

- при осмотре в разгар лихорадки отмечают гиперемия лица и шеи, бледность кожных покровов туловища и конечностей;

- периферические лимфатические узлы, особенно шейные и подмышеч-

ные, незначительно увеличиваются в размерах, однако при прощупывании они болезненны;

- печень и селезенка также увеличены, и при прощупывании болезненные;

- часто отмечаются ноющие боли в правом подреберье, а иногда присутствует небольшая желтуха.

– Симптомы схожи и с гриппом. Как же понять, что это именно бруцеллез?

– Исключительно лабораторно, и сделать это могут только врачи-инфекционисты. Диагноз необходимо подтвердить специфическими лабораторными методами:

- бактериологическим – с целью выделения культуры бруцелл из биологических жидкостей больного,

- серологическим – для обнаружения антител, которые начинают выделяться на второй неделе болезни,

- кожно-аллергическим методом – для того, чтобы определить наличие местной иммунной реакции на введение под кожу бруцеллина.

ЗАГЛЯНИ В ХОЛОДИЛЬНИК!

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ

– *А как лечат бруцеллез?*

– Для этого необходимы условия, обеспечивающие круглосуточное медицинское наблюдение. Лечение в условиях стационара включает рациональную антибактериальную терапию, а также симптоматическую терапию. Все зависит от формы болезни, ее тяжести, возраста больного и осложнений. Варианты лечения многообразны и подбираются индивидуально. Отмечу, что при возникновении осложнений необходима консультация узких специалистов – невролога, кардиолога, ревматолога.

САМО НЕ ПРОЙДЁТ

– *Чем опасны осложнения бруцеллеза?*

– Одно из самых частых осложнений – поражение опорно-двигательного аппарата с развитием тяжелого воспаления позвоночника, суставов и их структур – костей, синовиальной оболочки, суставной сумки, связок, мышц, что сопровождается упорными болями, скованностью и ограничением движений.



Молочко от козочки или домашней коровки, купленное на рынке у бабушек, обязательно стоит кипятить.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Научное изучение бруцеллеза, начавшееся в конце XIX века, было связано с распространением среди английских солдат, проходивших службу на острове Мальта, инфекционного заболевания. Выяснением причин болезни и поиском возбудителя занялась группа ученых под руководством профессора Брюса. Исследования прошли успешно, и возбудитель болезни был найден. Позже он получил свое имя в честь профессора, возглавившего исследование.

Также бывают и многочисленные осложнения со стороны нервной системы – воспаление корешков спинномозговых нервов, головного мозга и его оболочек. А результат поражения зрительного и слухового нервов – утрата зрения и слуха.

Довольно характерно развитие эндокардитов, миокардитов, что сопровождается появлением одышки, сердцебиения, отеков, цианоза, хрипов в легких, нарушением ритма и проводимости на ЭКГ. Тяжелые осложнения возможны и со стороны половых органов, что приводит к импотенции у мужчин, дисменорее и бесплодию у женщин. Вот почему ждать, когда заболевание пройдет само, ни в коем случае нельзя. Без грамотной помощи специалиста в ситуации с бруцеллезом не обойтись.

И НА ФЕРМЕ МАСКА УМЕСТНА

– *Как же обезопасить себя от этой инфекции?*

– Для этого следует избегать употребления недостаточно термически обработанного мяса и непастеризованных молочных продуктов. Лучше не употреблять продукты животноводства в сыром и непереработанном виде. Это относится к молоку, творогу, брынзе и мясу. А при работе с животными стоит надевать резиновые перчатки, а лицо защищать маской или респиратором.



С осторожностью относитесь к мясной прожарке «медиум» и «медиум рар» в точках общепита.

Отмечу, что для профилактики этого тяжелого заболевания людей, работающих с животными, вводят вакцину, предохраняющую от бруцеллеза. Им и тем, кто занимается переработкой продуктов животноводства, важно носить спецодежду, соблюдать санитарный режим на пищевом производстве. Переболевшим в течение 2–3 лет регулярно необходимо наблюдаться у врача-инфекциониста.

Советую не стесняться спрашивать все необходимые документы у продавцов молочной и мясной продукции на рынках, в том числе на фермерских. С осторожностью относиться к мясной прожарке «медиум» и «медиум вел» в точках общепита. Если не уверены в безвредности мяса, лучше подобные стейки не заказывать вовсе. Ну и, конечно, молочко от козочки или домашней коровки, купленное на рынке у бабушек, обязательно стоит кипятить.

Наталья Киселёва

СЛАДКИЙ АРБУЗ – ЯГОДА

Арбуз относится к летним лакомствам, которыми никак нельзя наесться вдоволь. Чем больше ешь его, тем больше хочется. А как остановиться, не знаешь. Уж очень она вкусная, эта большая красная ягода! Расскажем, можно ли есть арбуз в неограниченных количествах, чем он полезен и как его правильно выбирать.

АФРИКАНСКАЯ ЯГОДА

Родиной арбуза являются пустыни и полупустыни Южной Африки. По-арабски он называется «индийская дыня», а в переводе с тюркского звучит как «ослиный огурец». Арбуз был известен людям еще 4 тыс. лет назад, его выращивали в Египте и Древнем Риме, а распространение ягоды с XVII века в Европе произошло благодаря путешественнику Джеймсу Куку.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

У арбуза довольно высокий гликемический индекс – 65–70 единиц, его употребление быстро повышает уровень глюкозы в крови, поэтому такие продукты рекомендуют с осторожностью употреблять людям с сахарным диабетом. Однако при этом арбуз содержит малое количество углеводов. Что говорит о том, что совсем отказываться от арбуза диабетикам не стоит, важно просто сбалансировать потребление углеводов и контролировать уровень сахара в крови. Ограничить употребление арбуза стоит при склонности к диарее.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ АРБУЗ?

- 1 Желтое пятнышко.** Место, на котором арбуз лежал на бахче, называется «земляным пятном» и у зрелого плода имеет буровато-желтый или желто-оранжевый цвет.
- 2 «Девочка».** Плоды подразделяются на «мальчиков» и «девочек». Мальчики – вытянутые по форме и более водянистые внутри, а девочки – круглые и сладкие.
- 3 Средний вес.** Самый большой плод мог перерасти, а маленький – не дорасти. Предпочтение лучше отдавать средним арбузам.
- 4 Сухой хвостик.** У созревшего на бахче плода – именно такой.

СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ АРБУЗА?

«Арбузный» разгрузочный день должен состоять не более, чем из трех «подходов» к арбузу. За один раз с пользой для здоровья и фигуры можно съесть не более 300 г, то есть 1 кг арбуза в сутки. Почему? Все дело в сахарах. В 100 г арбузной мякоти содержится по 1,5 г легкоусвояемых сахаров: сахарозы, глюкозы и фруктозы. Без вреда для организма фруктозы в сутки можно употребить 15 г. Если это количество превысить, она попадает в печень и, если там уже много глюкозы, превращается в печеночный жир. Таким образом, чрезмерное потребление сахаров может приводить к жировой болезни печени.



НЕ НА ОДИН УКУС

9

ПРИЧИН НЕ ОТКАЗЫВАТЬ СЕБЕ В ЛАКОМСТВЕ

1 Низкокалорийный – в 100 г арбуза всего 27 ккал.

2 Содержит много пектиновых веществ и органических кислот, в том числе фолиевую кислоту, полезную для правильного кроветворения и ровного эмоционального фона.

3 Обладает выраженным мочегонным эффектом, поэтому показан при заболеваниях почек, особенно при мочекаменной болезни.

4 Богат легкоусвояемыми сахарами (фруктозой, глюкозой и сахарозой), питающими клетки мозга.

5 Содержит витамины С, РР, В1, В2 и каротин, необходимые для иммунитета, умственной и нервной деятельности, здоровья кожи и волос.

ВАЖНО!

Если арбуз куплен, разрезан, но... оказался незрелым или, мало того, испорченным, его место в мусорном ведре. От употребления «нехорошего» арбуза лучше отказаться во избежание отравления. Спелых и сладких вам арбузов!

6 В арбузе много калия, регулирующего состояние нервной и сердечно-сосудистой систем.

7 Клетчатка в арбузе усиливает перистальтику кишечника, помогает при его атонии.

8 Оказывает жаропонижающее действие, сок арбуза подходит в качестве освежающего напитка при лихорадочных состояниях, способствует выведению вредных веществ из организма.

9 Семена арбуза обладают кровоостанавливающим и противоглистным свойствами.

СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

● Если молоко пригорело, его надо сразу же перелить в другую посуду, добавить щепотку соли и поставить в таз с холодной водой, что поможет избежать неприятного привкуса.



● Чтобы жареная или запеченная рыба была более вкусной и сочной, ее перед приготовлением можно замочить в молоке.

● Чтобы хлеб медленнее черствел, можно положить в хлебницу кусочек яблока, картофеля или немного соли. Ржаной и пшеничный хлеб лучше хранить отдельно.



● Если в капусте обнаружены гусеницы, нужно опустить кочан в подсоленную воду (50 г соли на 1 литр воды), гусеницы всплывут, после чего капусту достаточно просто хорошо промыть.



● Картофель в мундире при варке меньше разварится, если добавить в воду огуречный (капустный) рассол или немного уксуса.



Елена Васина



Большие трудности



Галя разложила на столе инструменты, расставила миниатюрные баночки и крохотные коробочки со всевозможной красотой и выжидательно посмотрела на меня. Я понятия не имела, чем порадовать себя на этот раз, поэтому улыбнулась и так же выжидательно воззрилась на подругу.

КАК БЫТЬ С ВЛЮБЛЕННОСТЬЮ?

– Я тут одной провидице звонила, – сходу огорошила она меня и тут же без перехода спросила: – Придумала, какие ноготки делать будем?

– Ногти на твое усмотрение, – отмахнулась я от вопроса, – а про провидицу поподробнее.

– Хотела узнать, как быть с тем, что я влюбилась, – ровно, даже не поведя бровью ответила подруга, перебирая флакончики с лаком и определяясь с цветом покрытия для ноготков.

Я молчала, знала эту Галину особенность. Она собиралась с духом, настраивалась на беседу. Если подругу сейчас перебить, она безэмоционально отараторит самую суть, а потом бу-

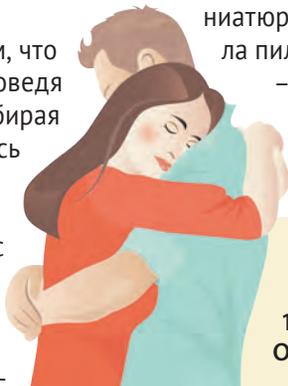
Для создания семьи достаточно полюбить. А для сохранения – нужно научиться терпеть и прощать.

Мать Тереза

дет мучиться, плакать ночами, совсем скиснет. Ей нужно было проговорить свои мысли, озвучить чувства, иначе она и не начинала бы этот разговор. Так было уже не раз. Галя звала меня на маникюр, начинала издали, собиралась с духом, а потом говорила, говорила. И нет, не потому, что я была психологом. Просто знали мы с ней друг друга лет сто и могли делиться таким, что и психологу-то не всегда расскажешь.

– Ты же знаешь, с мужем у меня не ладится в последнее время, – Галя взяла мою руку в свою миниатюрную ладошку и начала пилить ногти.

– Мне казалось, напротив, Алексей стал внимательнее и нежнее с тобой.



ДУЛА ГУБКИ И КАПРИЗНИЧАЛА

Я вспомнила, сколько перипетий пережила семья Гали и Алексея. Измену Алексея после рождения их первого сынишки. Тяжелый развод. Галину болезнь и долгое, сложное лечение. Именно в это время Алексей снова вернулся в семью, на коленях вымаливая прощения у бывшей жены. Затем был переезд в другой город, трудное время безденежья и поиска работы. Неожиданная беременность Гали и рождение двух чудесных дочек-близнецов. Вспомнила, как радовалась Галя, когда Алексей получил долгожданную должность в крупной строительной компании. Как в семье, наконец, появились деньги. Галя смогла выучиться на мастера маникюра и зарабатывать копеечку на собственные нужды. Как ребята купили сначала небольшую двушку, а затем поменяли ее на весьма недурную трешку. Обзавелись машинами, смогли позволить себе отдых за рубежом.

Галочка, конечно, иногда жаловалась на невнимательность мужа. Дула губки, капризничала. Но я видела в этом женское кокетство. Алексей засыпал жену подарками, дарил цветы по поводу и без повода. Да, часто бывал в командировках, но должность обязывала. Из каждой своей поездки Алексей привозил жене подарок, безмерно нежил ее и старался во всем помогать по дому.

ДУМАЮ, Я ДУРА НАБИТАЯ

– Тебе казалось, – буркнула Галя и провела шлифовальной фрезой для спиливания гель-лака мне по пальцу – было не слишком больно, но я быстро сообразила, что от меня ждали не такой реакции на реплику о «неполадках в семье».

Присылайте нам свои истории!

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

одной маленькой семьи

– Может быть, – согласилась я, не желая лезть на рожон.

– Я говорила Лёшке, что скучаю, что мне не хватает тепла и ласки. Я погрязла в быту, окопалась в сковородках. И операция еще эта, ты же знаешь.

Я знала. Галя четвертый раз оказалась на столе хирурга из-за женских болячек. Это тревожило всю ее семью и подруг, и только Алексей ровно смотрел на проблему, искренне считая, что все непременно будет хорошо, подыскивал для жены лучших врачей и доставал редкие лекарства, окружая Галю заботой.

– Кто он? – поощрила я Галю рассуждать дальше, проявив неподдельный интерес.

– Брат моей подруги, на пять лет младше меня, – Галя замолчала на минуту, делая вид, что сосредоточена на обрезании кутикулы, хотя с ее мастерством могла делать это уже с закрыты-

У нравственного человека семейные отношения сложны, у безнравственного – все гладко.

Лев Толстой

ми глазами, – но Лёшка сам виноват, стал холоден, невнимателен.

Я слышала в Галином тоне оправдание тому, что она натворила.

– Что сказала твоя провидица? – поинтересовалась я, когда подруга принялась покрывать мои ногти нежным розовым лаком.

– Что это не любовь, а пустое увлечение, и мне нужно перестать забивать голову глупостями и больше ценить мужа.

– И что ты по этому поводу думаешь? – осторожно поинтересовалась я, зная, что Галя не верит ни в какие гадания, пророчества и гороскопы и, скорее всего, никой провидице не звонила.

– Думаю, что я дура набитая, – подруга заплакала.



Я встала, обошла стол, обняла Галю и поцеловала в макушку.

– Давай-ка я сварю кофейку, слопаем с тобой по шоколадке, и я уйду. А, что делать дальше, думаю, ты уже знаешь. Кстати, жду вас с Лёшей и детьми в субботу на даче, как и договаривались.

– Мы приедем, – улыбнулась Галя и вытерла слезы.

Барвара

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. Успейте подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» по ценам 2-го полугодия 2020 года.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех отделениях связи



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>.



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

Приготовление еды у большинства хозяек отнимает уйму времени и сил. А особенно, когда планируется торжество и в доме ожидаются гости, готовить нужно большое количество блюд, кухня после такого кулинарного марафона выглядит как после набега кочевников. Как избежать беспорядка и сохранить кухню в чистоте? Несколько простых, но дельных советов!

НАЧИНАЕМ С ЧИСТОТЫ

Начинаем готовить на чистой кухне. Рабочие поверхности должны быть свободными, раковина и посудомойка – пустыми и чистыми, готовыми в любой момент принять в свои объятия грязную посуду и утварь, чтобы сразу после использования она не копилась стопками на столе и плите.

ВСЁ ПО ПЛАНУ

Предварительно составим меню и план: какие планируются блюда, какие нужны продукты; что нужно подготовить для их приготовления (почистить овощи, отварить яйца, вымыть зелень и т.д.). Так будет проще сориентироваться, сэкономить время и решить, что может готовиться одновременно: например, пока картошка и яйца варятся, можно нарезать овощи и зелень.

УБИРАЕМ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ

Своевременно наводим порядок. Если для блюда нужно почистить овощи (много овощей!), то лучше почистить их все сразу, рас-

Готовим, НЕ ОСТАВЛЯЯ БЕСПОРЯДКА



- Оля, чем занимаешься?
- Стою у «вечно-го огня».
- Что?
- Да есть готовлю!

сортировать по емкостям и сразу же собрать все очистки и выбросить, а потом уже приниматься за нарезку. Если что-то пролилось или

рассыпалось, вытирать тоже лучше сразу, чтобы пятна не засохли, а рассыпанное не растащилося по всей кухне.

БОЛЬШИЕ ЁМКОСТИ – БОЛЬШЕ СВОБОДЫ!

Большие миски и чаши для смешивания продуктов, салатов и замешивания теста – лучше, чем маленькие и средние. Не раздумывая, нужно выбирать именно их. Замешивая и перемешивая что-то в большой чаше, можно быть уверенным, что из нее ничего не выплеснется и не просыплется, и можно мешать свободно, не осторожничая при каждом движении.

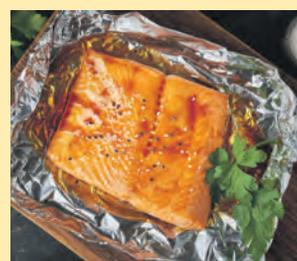


ПОЛОТЕНЦА БУМАЖНЫЕ – ПОМОЩНИКИ ВАЖНЫЕ



Имея под рукой рулон бумажных полотенец, готовить «чисто» становится проще простого. Их удобно использовать для протирания посуды и поверхностей, рук и плиты и сразу же выбрасывать по мере использования. Они отлично впитывают влагу и жир, и стирки к концу дня будет гораздо меньше.

ФОЛЬГА, БУМАГА И ПАКЕТЫ



Не забываем про фольгу, бумагу для выпечки, пакеты и рукава для запекания. Лучшие друзья женщины на кухне – это не бриллианты, а вышеперечисленные приспособления, созданные для удобства хозяек. Противни не придется очищать от жира, духовка не будет забрызгана маслом, а блюда будут сочными, вкусными и аппетитными.

Елена Васина

Ажиотаж вокруг фитоэстрогенов – веществ растительного происхождения, идентичных по своему действию женским половым гормонам, возник сравнительно недавно. Во второй половине XX века учёные выяснили, что жительницы Японии и Китая значительно легче переносят климакс, поскольку их рацион богат соей – одним из рекорсменов по содержанию фитоэстрогенов.

Мут же был освоен выпуск различных препаратов, кремов и пищевых добавок, содержащих фитоэстрогены. Бизнес этот процветает и по сей день. Между тем, фитоэстрогены в таблетках и капсулах могут использоваться, к примеру, для облегчения симптомов предменструального синдрома или для лечения болезненных месячных, и должны назначаться врачом при соответствующих показаниях.

Другое дело – фитоэстрогены, которые содержатся в привычных для нас продуктах питания.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Прежде чем начать советовать вам скорректировать рацион, поговорим о том, как именно фитоэстрогены действуют на женский организм.

Если концентрация эстрогенов в организме низкая – фитоэстрогены служат для них помощниками. Если концентрация эстрогенов высокая – замедляют их работу, оказывая, таким образом, антиэстрогенный эффект. Иначе говоря, в обоих вариантах фитоэстрогены способны выровнять гормональное состояние организма. В первом варианте они активизируют барьерные механизмы иммунной системы, способствуют нормализации обмена веществ, улучшению психоэмоционального состояния. Во втором (при повышенной концентрации естественных эстрогенов) – значительно снижают вероятность развития злокачественных опухолевых процессов.

ЧЕМ ПОМОГУТ ДАМЕ фитоэстрогены

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Миром правят мужчины, мужчинами – женщины, женщиной – гормоны!

•••

– Все детство была хрупким ребенком небольшого роста, а потом в четвертом классе начала расти как на дрожжах.

*– Гормоны?
– Торты!*



ДОПОЛНЯЕМ РАЦИОН

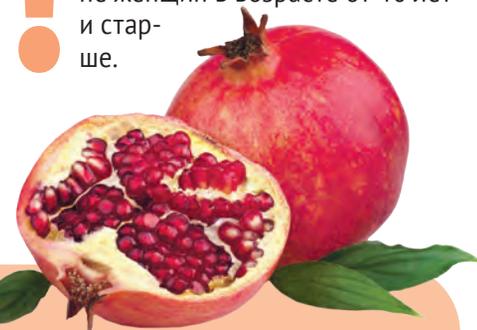
В ТОП-10 продуктов с наиболее высокой концентрацией фитоэстрогенов входят: семена льна, соевые бобы, соевый йогурт, кунжутное семя, льняной хлеб, соевое молоко, хумус, чеснок, курага и фисташки.

В достаточном количестве фитоэстрогены присутствуют в таких овощах, как морковь, брокколи, цветная капуста и черешковый сельдерей, а также в некоторых фруктах: в ябло-

ках, красном винограде, гранатах и вишне.

Еще в этот список можно включить орехи, финики, рис и некоторые растительные масла – соевое, оливковое, льняное и кунжутное.

Все эти продукты должны регулярно присутствовать в рационе женщин в возрасте от 40 лет и старше.



СТОИТ ИМЕТЬ В ВИДУ

Со времени открытия фитоэстрогенов было опубликовано немало научных трудов – и сегодня мы знаем о них достаточно (хоть еще далеко и не все). Среди ученых пока нет однозначного мнения об их влиянии на организм при уже диагностированных онкозаболеваниях. Вместе с тем, доказано, что употребление фитоэстрогенов увеличивает нагрузку на печень, и при заболеваниях этого органа должно быть строго дозированным.

И, наконец, достоверно известно, что употребление растительных аналогов женских гормонов способствует профилактике многих возрастных женских заболеваний.

Юрий Александров

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ и Успенский пост

Самые яркие и значимые православные праздники августа связаны со Спасителем мира – Иисусом Христом и почитанием его Матери – Богородицы.

Это отличное время запастись плодами земли, поблагодарить Спасителя и Пресвятую Богородицу, очистить душу, укрепиться в вере.

УСПЕНСКИЙ ПОСТ И ПЕРВЫЙ СПАС

14 августа для верующих начинается Успенский пост. Один из четырех строгих и значимых многодневных постов, который длится две недели – до праздника Успения Божией Матери. В этот же день, 14 августа, православные христиане празднуют Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста. Мы вспоминаем Спасителя, чьей силой орудие казни (крест) сделалось деревом жизни для верующего человека. Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы и дороги древнего Константинополя останавливал эпидемии, которые регулярно происходили в августе, самом жарком месяце. В этот день проводили чин освящения воды. Поэтому и еще одно название «Спас на воде».

К этому дню поспевают сбор меда первого урожая, который принято освящать в церкви не просто как лакомство, а как знак Божественной благодати, и день праздника называют в народе Медовым Спасом.



Из всего (из чтения священных книг, духовных бесед, добрых примеров) и отовсюду для спасения души собирайте себе уроки.

Святитель
Феофан Затворник



ВТОРОЙ СПАС

19 августа отмечается один из двенадцатых праздников – Преображение Господне. Издревле на Руси этот праздник был одним из самых любимых и в народе именовался Яблочным Спасом.

История чудесного Преображения произошла на горе Фавор, куда с учениками и отправился Иисус Христос. Евангелие от Луки рассказывает, что ученики задремали и были разбужены сиянием славы: «вид лица Его изменился, и одежда Его сделалась белою, блистающею». Рядом с Христом стояли и беседовали пророки. На гору спустилось облако, из которого они слышали глас Господень: «Се есть Сын Мой возлюбленный, в котором мое благоволение». Своим Преображением Спаситель возвестил, что для нашего преображения из тьмы греха в свет истины есть путь. Это явление огромной любви к грешным людям, помощь для того, чтобы измениться к лучшему внутренне, спастись благодатью Божией.

ТРЕТИЙ СПАС

29 августа празднуется Перенесение Нерукотворного образа Господня из Едессы в Константинополь.

Созревающие орехи и дали народное название празднику – Ореховый Спас. Еще одно название праздника – Хлебный Спас. Наши предки пекли из муки первого урожая каравай, который освящали и в церкви, а затем съедали всей семьей. Спас еще называют «Спасом на холстах».

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



Великие русские медики И ИХ ОТКРЫТИЯ

Врач – профессия по-настоящему великая. В историю российской медицины вошло огромное количество выдающихся медиков и их открытий, которыми мы можем и должны гордиться. Давайте вспомним о них.

1 Академик Сергей Петрович Боткин был не только прекрасным врачом и лейб-медиком царской семьи, но и талантливым ученым: исследуя заболевания печени, он впервые высказал мысль об инфекционной природе болезни, которая в народе называлась желтухой и которую впоследствии стали называть «болезнью Боткина». Ее главными симптомами являлись увеличение селезенки и проблемы с почками, а ведущим синдромом – воспаление печени. О какой болезни идет речь?

- а) гепатит А
- б) гепатит В
- в) гепатит С

2 Советский ученый-микробиолог Зинаида Виссарионовна Ермольева с детства мечтала найти лекарство от холеры, болезни, которая погубила ее любимого композитора П. И. Чайковского. Можно сказать, что этому



делу она и посвятила свою жизнь: занималась разработкой отечественного антибиотика и во время Великой Отечественной войны помогла предотвратить вспышку холеры в Сталинграде. Как назывался антибиотик, который в 1942 году в СССР удалось получить Ермолевой?

- а) стрептомицин
- б) тетрациклин
- в) пенициллин

3 Этот крупнейший деятель русской хирургии, стал основоположником клиники внутренних болезней в России, совершил настоящий переворот в отечественной хирургии брюшной полости и военно-полевой хирургии, внедрил в российскую меди-

цину основные методы антисептики и асептики. Много путешествуя и перенимая опыт европейских коллег, он привнес новые способы наложения повязок и классификацию раненых по степени тяжести травм, что значительно облегчило работу военно-полевых хирургов и медицинских сестер. Его имя носят медицинский центр и городской НИИ скорой помощи в Москве, а также названия некоторых оперативных вмешательств.

- а) Николай Иванович Пирогов
- б) Николай Васильевич Склифосовский
- в) Сергей Сергеевич Юдин

ОТВЕТЫ

1-а. «Гепатит А». Вирус-
иция гепатита А сред-
ством фекально-ораль-
ного пути заражения
вызывает острое
инфекционное забо-
левание – вирусный
гепатит А. Заболева-
ние характеризуется
повышением уровня
билирубина в крови,
желтухой, увеличени-
ем печени и селезенки,
слабостью, тошнотой,
лихорадкой. Заболева-
ние протекает в острой
форме, но может пере-
йти в хроническую
форму. Вирус гепатита
А устойчив к высоким
температурам, высуши-
ванию, воздействию
растворов антисепти-
ков. Заражение проис-
ходит при употребле-
нии неочищенной воды,
немытых овощей и
фруктов, при контакте
с больными людьми,
при употреблении
пищи, приготовленной
на открытом воздухе.
Заболевание протекает
остро, но может пере-
йти в хроническую
форму. Вирус гепатита
А устойчив к высоким
температурам, высуши-
ванию, воздействию
растворов антисепти-
ков. Заражение проис-
ходит при употребле-
нии неочищенной воды,
немытых овощей и
фруктов, при контакте
с больными людьми,
при употреблении
пищи, приготовленной
на открытом воздухе.

Елена Васина

Одна жизнь, одна любовь

Зинаида Ермольева и Лев Зильбер... она – выдающийся ученый-микробиолог и эпидемиолог, «госпожа пенициллин», он – «борец» с чумой, оспой и энцефалитом, создатель советской школы медицинской вирусологии. Оба – яркие личности, красивые, талантливые, «две звезды, две светлых повести». Но, как часто, бывает, творческим и талантливым людям редко удается создать прочный семейный союз. Сложный брак... расставание и новые семьи... Тем не менее, это не помешало Зинаиде Ермолевой пронести уважение и любовь ко Льву Зильберу через всю жизнь. И не раз эта любовь спасала Зильбера из тюремных стен и лагерей. На вопрос самого Сталина «Зачем он вам нужен, он ведь женат?» Ермольева парировала: «Он нужен науке! Он нужен государству».

СУШИМ И ВЯЛИМ – здоровье прибавим

Ближе к концу лета становится актуальным вопрос – как сохранить урожай, сберечь ценные витамины и летние ароматы. Ведь так хочется встретить холодное время года во всеоружии! Поговорим об одном из самых здоровых, полезных и эффективных способов заготовки овощей и фруктов.

СУШЁНЫЙ УРОЖАЙ

Сушка овощей, фруктов, трав, грибов – это один из самых древних способов заготовки продуктов. При этом процессе большинство полезных веществ сохраняется, их концентрация возрастает, а срок хранения такого продукта составляет от 6 месяцев до 2 лет. Также очевидным плюсом является более насыщенный аромат и, в отличие от маринадов и солений, отсутствие вредных примесей.



ЭЛЕКТРОПОМОЩНИЦА

Наиболее современным и удобным способом заготовки является высушивание с помощью электросушилки. Достоинством агрегата является экономия времени – надо нарезать продукт при необходимости, разложить на поддоны, включить программу и можно заниматься своими делами. Особенно удобно включать сушилку на ночь. Тогда утром останется только разложить продукты по холщовым мешочкам и убрать на хранение.



КАК ПОДГОТОВИТЬ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУШКИ

Следует отобрать зрелые, но не переспевшие овощи и фрукты. Их нужно тщательно вымыть, перебрать – отсортировать порченные, подгнившие. Затем вырезать несъедобные части плодов, а у корнеплодов очистить кожуру. Крупные плоды нарезать дольками, полосками, кружочками. Также нарезка понадобится, если нужно, чтобы плоды быстрее приготовились. Чтобы фрукты не потемнели в процессе сушки, их нужно перед обработкой на

КЛАССИКА ВЫСУШИВАНИЯ

Помимо электросушилок существуют способы сушки урожая, отработанные веками и десятилетиями.

● **На солнце.** Подготовленные продукты раскладывают на поддонах с отверстиями для вентиляции. Заполненные поддоны выставляют на солнце, прикрыв от насекомых марлей. Длительность сушки зависит от сочности продуктов. Для сушки трав этот способ не годится.

● **На воздухе.** Нарезанные дольками фрукты и овощи нанизывают на толстые нитки. Из ягод делают «бусы». Травы связывают в пучок. Подвешивают в хорошо продуваемом месте.

● **В духовке.** Продукты раскладывают на противне. Духовку нагревают до температуры 45–50°C, дверцу держат слегка приоткрытой.

ВЯЛИТЬ ИЛИ СУШИТЬ?

Крепкие твердые плоды (яблоки, груши, сливы, вишня, смородина, свекла, морковь и т.д.) лучше сушить – влага из них легко и быстро выветрится.

А вот плоды, насыщенные соком, лучше вялить – потому что сохнуть они будут очень долго, получатся слишком хрупкие и твердые, могут начать гнить в процессе высыхания. Поэтому основной целью является высушивание до загустения сока. К таким продуктам относятся сладкие сочные фрукты – персик, дыня, банан – и сочные овощи типа помидоров.

10–15 минут замочить в слабом растворе лимонной кислоты. Для повышения сладости можно обмазывать дольки медом, а для придания пикантности обваливать в специях. Выкладывая продукты для сушки следует равномерно в один слой. После окончания процесса сушеный урожай нужно сначала полностью остудить и только потом убирать на хранение.



Сухие конфеты и пастила – ЛЮБИМЫЕ ЛАКОМСТВА

Сушёный урожай может быть и заготовкой продуктов для дальнейшего приготовления блюд, и вкусным угощением сам по себе. Наши дорогие читатели с успехом применяют этот способ сбережения плодов и охотно делятся своими рецептами.

☐ ДЕСЕРТНЫЕ КАБАЧКИ

Ингредиенты на 10 порций:

- 5 кг кабачков • 600 г сахара
- 4 крупных лимона • 1 литр воды
- 2 ч. ложки куркумы
- 1 ч. ложка молотого имбиря

Энерг. ценность на 100 г – 220 ккал



Вымытые кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кольцами толщиной 2 см. Засыпать кольца сахаром, потрясти посуду, оставить, пока кабачки не дадут сок. Лимоны вымыть, обдать кипятком. Снять цедру без белого слоя. Разрезать лимоны и выдавить сок. Лимонный сок и цедру поместить в кастрюлю, всыпать куркуму и имбирь, перемешать. Влить воду и сок из-под кабачков, довести до кипения. Небольшими партиями погружать кабачковые кольца в сироп и варить по 2–3 минуты, затем вытаскивать их шумовкой и перекладывать на блюдо. Когда все кольца будут готовы, их нужно залить горячим сиропом и оставить на полчаса. Затем откинуть кольца на дуршлаг и отправить в сушилку. Кабачки можно засушить слегка (время – около 3 часов) и съесть сразу, а можно засушить до состояния хрустящих чипсов и хранить весь год в стеклянной посуде (время – от 6 часов).

Лариса Наумова, г. Керчь

☐ ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА



Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг яблочного жмыха
- 150 г сахара • 50 мл воды
- 1 ч. ложка корицы

Энерг. ценность на 100 г – 294 ккал

Жмых, оставшийся от приготовления сока из очищенных яблок, сложить в кастрюлю с толстым дном, добавить воды, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь на 20 минут, все время помешивая. Затем всыпать сахар, размешать, довести до кипения и проварить без крышки, все время помешивая, около 20 минут, до загустения. После этого замешать в пюре корицу, охладить в течение получаса, разровнять слоем 0,5 см на пекарской бумаге. Задать температуру 70–80°C и сушить около 4 часов. (в электросушилке или в духовке с приоткрытой дверцей). Готовая пастила будет довольно эластичной и не будет липнуть к рукам.

Нонна Любина, г. Белгород

☐ ПОМИДОРЫ ВЯЛЕННЫЕ

Ингредиенты на 10 порций:

- 30 сливовидных помидоров • 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки винного уксуса

Помидоры разрезать на половинки. Перемешать с оливковым маслом. Добавить уксус. Соль и специи – по вкусу. Положить на противень срезом вверх. Сушить в духовке с приоткрытой дверцей около часа при температуре 170°C. Остудить. Разложить в чистые стеклянные банки с закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике – средний срок хранения 1–2 месяца.



Энерг. ценность на 100 г – 260 ккал

Ольга Потапенко, Ленинградская обл.

☐ ВИШНЕВОЕ УГОЩЕНИЕ

Ингредиенты на 8 порций:

- 4 кг вишни • 4 л воды
- 1,2 кг сахара • 200 г сахарной пудры

Энерг. ценность на 100 г – 348 ккал

Вымыть ягоды, смешать с сахарным песком. Выложить в один слой на противень и поставить в духовку, разогретую до 200°C. Когда смесь закипит, запенится, убавить до 100°C и оставить на 30 минут. Затем ягоды достать, выложить на фольгу, прикрыть марлей и оставить в сухом месте на два дня довяливаться или довялить в электросушилке при 40°C в течение 4 часов. После этого обвалить в сахарной пудре и сложить в стеклянную банку на хранение.

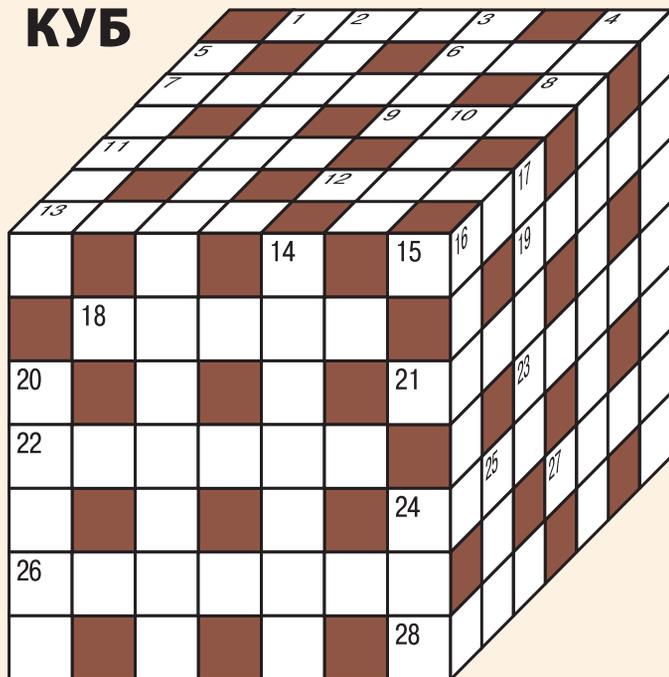
Раиса Коновалова, г. Вязьма

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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



КУБ



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

По горизонтали: 1. Кинематографический институт в Москве, носящий имя С.А. Герасимова. 4. Псевдонаука об улучшении человечества. 6. А знаете ли вы, что Рене Декарт придумал прямоугольную систему координат, когда пронумеровал в зрительном зале театра каждый ... и каждое место в нем? 7. «Лысая» гора. 8. Переворот яхты днищем вверх. 9. Короткий тычок на ринге. 11. Положительно настроенный электрод. 12. Остров, памятный всем по пушкинской сказке. 13. Семья-то большая, да все мафиози. 15. «А солдат попьет кваску, купит эскимо. Никуда не торопясь, выйдет из ... Карусель его помчит, музыкой звеня. И в запасе у него останется полдня» (из песни). 18. На них можно почивать чемпиону. 19. Слова или выражения, употребляемые людьми определенных профессий, жаргон. 21. «Альбом» для раскрашивания татуировками. 22. Союз с подписанием договора. 23. «Поплавок» на месте мели. 24. Водонепроницаемый картон на крыше. 26. Пришли на концерт. 27. «Заслон» над сеткой в волейболе. 28. Большой ларец для хранения святынь мощей.

По вертикали: 2. Мэр на русский манер. 3. Банкротство банка из-за кризиса. 4. Участник трапезы. 5. Помещение фото в рамочку (процесс). 10. «Поцелуй» шмеля в нос бабы Бабарихи. 14. Какая печатная «машинка» подключена к компьютеру? 16. Грузовики от «Фиата». 17. «Личность» из мира животных. 20. Короткое молчание между предложениями. 24. Атракцион для стрельбы по мишеням. 25. Николай Чудотворец с нимбом.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. ВГИК. 4. Евгеника. 6. Ряд. 7. Скала. 8. Оверкльп. 9. Хук. 11. Анод. 12. Буян. 13. Клан. 15. Кино. 18. Лавры. 19. Сленг. 21. Тело. 22. Альянс. 23. Бакен. 24. Топ. 26. Зритель. 27. Блок. 28. Рака. 29. Кроссворд. 30. Глобализация. 31. Крак. 32. Едок. 33. Встайка. 34. Укус. 35. Пришпир. 36. Пауза. 37. Пауза. 38. Пауза. 39. Пауза. 40. Пауза. 41. Пауза. 42. Пауза. 43. Пауза. 44. Пауза. 45. Пауза. 46. Пауза. 47. Пауза. 48. Пауза. 49. Пауза. 50. Пауза. 51. Пауза. 52. Пауза. 53. Пауза. 54. Пауза. 55. Пауза. 56. Пауза. 57. Пауза. 58. Пауза. 59. Пауза. 60. Пауза. 61. Пауза. 62. Пауза. 63. Пауза. 64. Пауза. 65. Пауза. 66. Пауза. 67. Пауза. 68. Пауза. 69. Пауза. 70. Пауза. 71. Пауза. 72. Пауза. 73. Пауза. 74. Пауза. 75. Пауза. 76. Пауза. 77. Пауза. 78. Пауза. 79. Пауза. 80. Пауза. 81. Пауза. 82. Пауза. 83. Пауза. 84. Пауза. 85. Пауза. 86. Пауза. 87. Пауза. 88. Пауза. 89. Пауза. 90. Пауза. 91. Пауза. 92. Пауза. 93. Пауза. 94. Пауза. 95. Пауза. 96. Пауза. 97. Пауза. 98. Пауза. 99. Пауза. 100. Пауза.

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 В двух кошельках лежат 4 монеты, но в одном из них монет вдвое больше, чем во втором. Как такое возможно?
- 2 Представьте себе кастрюлю гигантского размера, стремящегося к бесконечности. Назовите предмет, который никогда не поместится в эту кастрюлю.



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: Нижний слой коктейля, трубочка в нем, сережка дама, треугольник в левом верхнем углу, прядь волос справа вверху; ка от нее.

Логические загадки: 1. Один кошелек лежит внутри другого. 2. Крыт-



СУДОКУ

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

поме́ре

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

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

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

посложнее

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

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

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

о́тветы

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

7	8	1	5	9	7	€	7	6
9	€	7	6	1	7	8	7	5
6	5	7	€	8	1	9	7	€
8	7	5	€	6	7	9	7	1
€	9	7	7	5	1	7	6	8
7	1	6	7	8	9	5	€	7
1	6	9	8	7	€	5	7	€
7	7	€	1	7	5	6	8	9
5	7	8	9	7	6	7	1	€

7	€	9	7	6	8	7	5	1
7	7	5	9	1	€	8	6	7
8	6	1	7	4	5	7	€	9
7	7	€	1	7	6	9	8	5
1	8	6	5	9	7	€	7	€
9	5	7	€	8	7	1	7	6
€	9	8	6	5	7	7	1	7
5	7	7	8	7	1	6	9	€
6	1	7	7	€	9	5	7	8

8	9	7	1	7	€	7	5	6
7	7	€	8	6	5	7	9	1
5	1	6	9	7	7	€	8	€
6	5	1	7	9	8	€	7	7
€	7	7	5	1	7	6	8	9
9	8	7	7	€	6	1	7	5
7	€	9	6	5	1	8	7	7
1	7	8	7	7	9	5	6	€
7	6	5	€	8	7	9	1	7

7	6	7	5	8	1	9	€	7	€
9	1	7	6	7	€	7	5	8	€
€	5	8	7	9	7	6	1	7	€
8	7	5	7	6	7	€	9	1	€
6	7	€	1	7	9	7	8	5	€
7	9	1	8	€	5	7	6	7	€
7	8	9	7	5	6	1	7	€	€
1	€	7	9	7	8	5	7	6	€
5	7	6	€	1	7	8	7	9	€

€	7	5	6	1	8	7	9	7	€
7	1	9	€	7	5	7	8	6	€
6	8	7	7	9	€	1	5	€	€
9	7	€	1	8	7	6	5	7	€
8	7	1	7	5	6	7	€	9	€
5	6	7	9	€	7	8	7	1	€
1	5	8	7	6	€	9	7	7	€
7	9	6	8	7	1	5	7	€	€
7	€	5	9	7	1	6	8	€	€

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, подстаканники, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

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

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

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

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

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

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

АРТ «КОРУНА»
8-499-944-30-07, 944-22-07,
м. «Планерная»,
выезд курьера БЕСПЛАТНО

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

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от **500** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Еurosеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать:
«Оплата за объявление в журнале» и Ф.И.О.
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ГОРОСКОП НА 8–21 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овен ожидает энергетический подъем, но все же не стоит забывать про отдых, стараясь прыгнуть выше головы. Привести себя в порядок и оздоровиться поможет откорректированный рацион питания.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют больше внимания уделять своему здоровью. Если что-то беспокоит, – пройти медобследование и начать профилактику обострений хронических заболеваний.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Несмотря на высокий энергетический потенциал, у Львов высока угроза нервного напряжения. Старайтесь контролировать свои эмоции и не забывайте про релаксацию. Помогут ароматические ванны и пешие прогулки.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Профилактика хронических болезней и новый рацион питания позволит Весам сохранить здоровье почек и печени. В августе ваша нервная система может дать сбой. Лучше побережь ее и не ввязываться в конфликты и споры.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

В августе Стрельцы будут чувствовать себя прекрасно. Уместно путешествие, где вы сможете расслабиться и снять напряжение. Хорошее время, чтобы вплотную заняться борьбой с несовершенствами кожи.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Звезды советуют Водолеям больше внимания уделять здоровью мочевыделительной системы. Постарайтесь не переохлаждаться, употреблять меньше острой пищи и пить больше чистой воды и кислых морсов.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Август для Тельцов – идеальное время, чтобы начать приводить в порядок свое тело. Занятия спортом или прогулки на свежем воздухе позволят оставаться в форме. Особое внимание стоит уделить здоровью суставов.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит больше внимания уделить здоровью сердечно-сосудистой системы. Для ее нормального функционирования постарайтесь ограничить интенсивность спортивных тренировок и избегать стрессов.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Новый рацион питания поможет Девам восстановить силы, а отказ от вредной пищи минимизирует риск развития болезней ЖКТ или печени. Почувствовать себя бодрее помогут пешие прогулки и отдых на природе.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Август для Скорпионов – время успешной борьбы с вредными привычками. Прогулки и отдых на природе будут только в помощь. Также стоит позаботиться о здоровье волос и кожи. Кстати тут будут домашние маски.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды предупреждают Козерогов – если хроническая усталость и ощущение вялости стали вашими спутниками, меняйте режим труда и отдыха. Хорошее время и для прохождения диспансеризации.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Для укрепления сердечно-сосудистой системы звезды советуют Рыбам регулярный отдых на природе и пешие прогулки у водоема. Умение получать удовольствие от мелочей будет просто незаменимо в этот период.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



4–18 августа
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



19 августа
НОВОЛУНИЕ



20 августа – 1 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

8–9 августа. Хотите избавиться от изъянов фигуры – ваше время пришло! Пилинги, диеты, борьба с вредными привычками также пройдут успешно. Если вы хотите избавиться от плохого настроения и что-то кардинально поменять в жизни, на помощь придет стрижка и смена цвета волос.

10–14 августа. Луна рекомендует корректировать брови и наращивать реснички именно в этот период. А также делать

процедуры, связанные с глубоким питанием кожи лица и тела. Удовольствие и пользу принесут посещение бани и/или бассейна.

15–18 августа. Больше внимания к себе и своему здоровью. Прислушайтесь к себе. Луна также советует посетить мануального терапевта и дантиста. Это время для пересмотра своего стиля.

19 августа. Хорошее время для депиляции. В этот период кожа

наименее чувствительна. В эти дни рекомендуется делать маникюр, педикюр, всевозможные стрижки, наращивания ногтей, различные процедуры и ванночки для ногтей, волос и кожи.

20–21 августа. Хорошее время заняться профилактикой близорукости. Активнее делать гимнастику для хорошего зрения. Не стоит забывать и про массаж лица и тела. Также будет эффективна и ароматерапия.

«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:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

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

Менеджер по подписке:

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

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

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
СУБАНОВА 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

№ 15 (110). Дата выхода:
08.08.2020

Подписано в печать: 04.08.2020
Номер заказа – 2020-02574
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 07.08.2020

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

Тираж 212 520 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 издании
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Дни поцелуев со вкусом малины



Август – хвостик уходящего лета. Так хочется ухватиться за него, попробовать удержать тепло и солнечные денёчки чуточку подольше. А ведь это возможно. Нужно только позитивнее проживать каждый свой день, видеть радость в мелочах и не забывать звонить друзьям и близким. А уж повод для этого всегда найдётся.

8 АВГУСТА ВЫЙДЕМ ДРУЖНО НА ПРОБЕЖКУ

Или пройдемся со скандинавскими палками, сделаем растяжку в парке, прокатимся на велосипеде. Сегодня Россия отмечает День физкультурника – разве не прекрасный повод приобщиться к спорту?! Поздравить с этой прекрасной датой можно не только тех, кто связал со спортом свою жизнь, но и всех сторонников активного образа жизни. А таковых по данным статистики около 42% россиян. Кстати, а знаете ли вы, что:

- большинство олимпийских рекордов установлено после полудня. По мнению ученых, время с 16 до 19 часов дня самое эффективное для продуктивных тренировок.
- ВОЗ рекомендует 150 минут в неделю тренировок средней интенсивности (бег трусцой, скандинавская ходьба, велопрогулка в комфортном темпе) или 75 минут интенсивного спорта (фитнес, футбол, быстрый бег, плавание).
- даже мысли о тренировках способствуют более быстрому росту и укреплению мышц.
- мужчинам легче садиться в поперечный, а женщинам в продольный шпагат.



16 АВГУСТА НАМАЖЕМ НА БУЛОЧКУ МАЛИНОВУЮ ПЕНКУ

Даже запах слышится от одной мысли о тазике малинового варенья на дачной плитке. И время для этой ягодки самое что ни на есть подходящее. Да и дата нынче ароматная – День малинового варенья в России. Кстати, Россия считается мировым лидером по выращиванию этой ягодки. Но это не единственный интересный факт о любимом многими лакомстве.

- Косточки малины содержат почти 22% жирного масла, поэтому их используют в косметологии.
- Листья малины могут стать прекрасной заменой чая – их разминают в руках, пока они не выделяют сок и не почернеют, а затем сушат при высокой температуре.
- В Греции популярна легенда, согласно которой добрая нимфа решила угостить малиной маленького Зевса, громко плачущего и мешающего богам с Олимпа слышать друг друга. Но, собирая сладкие ягоды, прелестница поранила ладошки о шипы – именно поэтому ягоды малины стали красными.

21 АВГУСТА СОБЕРЁМ БУКЕТИК ТРАВ ДЛЯ ЧАЯ

Когда, как не сегодня – в День сбора диких трав? Многие растения-целители к этому сроку уже вошли в силу, набрали максимум питательных веществ и готовы поделиться пользой и энергией, ароматами и здоровьем. Засушенные травушки и цветы зимой будут напоминать о летнем солнышке, а если заварить ароматное чудо в кружке, то солнышком можно будет даже напиток. В конце августа хорошо собирать такие целебные растения, как:

- » ромашка – обладает успокоительным и противовоспалительным эффектом,
- » мелисса и мята – природные спазмолитики,
- » календула – обладает антибактериальными свойствами,
- » зверобой – оказывает общеукрепляющее действие на организм,
- » василек – природное жаропонижающее средство,
- » чабрец – неплохо помогает справиться со стрессом,
- » полынь – способствует нормализации пищеварения,
- » ежевика, смородина – способствует укреплению иммунитета.

ЕЩЁ ПОВОДЫ СОЗВОНИТЬСЯ В АВГУСТЕ

8 августа

- Всемирный день кошек
- Международный день офтальмологии

9 августа

- Всемирный день книголюбов
- День воздушных поцелуев

12 августа

- Всемирный день слонов

13 августа

- Международный день левшей

19 августа

- Всемирный день фотографии
- День рождения русской тельняшки



				Помпадуристый стиль искусства	Щекастый симпатяга из грызунов	Время уборки трав в России	Адамовым яблоком зовется				Короткое рабочее совещание	Тележка для младенцев
Молочный напиток с полезными грибами	Экипаж времен Бальзака		"Прядь" овечьей шерсти	Имя героя "Вия"			Отрезок в эстафетном беге	Проступок Горбункова в "Плакучей иве"		Звено "шины" танка		
"Скаторть" на бильярдном столе	"Птичка" в больной палате	Она течет вдоль по Питеру				Искусство рисования иглами на теле	Круглая причина застолья				Черемша - то же, что медвежий ...	
				Беспечно порхающая мини-бабочка						"Ресепшн" медсестры в отделении	Этим словом маскируют лень	
Дорожка музыкальной записи				Ощущение через рецепторы на языке			Небольшие клубы от костра		Штраф за просрочку платежа			
Гора страданий в Иерусалиме	Ангелина ...				День с охотника-сибиряка	Имя коммунистки Ибаррури						
			Президент Украины до Ющенко	"Напыщенный" голубь					Последыш "прыга"			
	Северная пернатая для пуха на куртки	Крупнейший мегаполис Африки	Домовенок, друг Нафани		"Доктор", долбящий дерево	Складка, подтянутая блефаропластикой		Пичуга на разговорный лад				
				Там Кутузов держал совет	"Бакс" с портретом Ким Ир Сена				Советский "замениватель" ковровлина	Фамилия певицы Мадонны	Возврат долга	
	Подопытная бумажка химика	Единица дозы излучения		Миниатюрная лисичка Африки				Асфальтированные километры	"Это ... за оставновка?"			
	Сын Авраама, брат Исаака				Поединок чести	Свод исламских правил						
				Кудахтающая мамаша	"Закладывание" коллег по работе				Стыд, которого не оберешься	Рак на тарелке олигарха		
	Аббат из "Графа Монте-Кристо"	Роман в стихах	Письмо в стиле макраме			Шпага минус клинок	Творение повара		"Рана" облицовочной плитки			
Половина формулы поваренной соли	Жемчуг по старинке			"Хребет" Евразии	Воинственный вождь гуннов				Футбольный клуб столицы Италии			
			Гримерка иначе			Нельсон, но не адмирал						
Индивидуум в фауне или флоре	Карабас Барабас советского кино			Кромешный мрак			В подчинении у ректората	Градус или пуд				
	Паства пастуха	"Ленточная красивость" в волосах			"Плакучие прутья"	Ее пианист берет одной левой						
				100 халалов в Саудовской Аравии	Плут, мошенник (прост., устар.)							
Тара на ферме	"Там лес и ... видений полны"	Крупнейшая река в России				Большой ломоть пирога	Бег зарядов по проводам					
				Световой сигнал к началу атаки								
	Предшественник Трампа				Зависит от клева							
Имя художника Репина				Бездарный литератор								



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