

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 16 (111)

22 августа –
11 сентября 2020

ГЛАВНОЕ:

ЯЗВА

БОЛЕЗНИ
СУСТАВОВ

ТРОМБОФЛЕБИТ

ОСЕННЯЯ ЛОМОТА

КАК УБЕРЕЧЬ СУСТАВЫ ОТ БОЛИ

СТР. 6-7

ЯСНЫЙ ВЗОР

ДИЕТА ОТ А ДО Я

СТР. 26-27

ТРОМБО- ФЛЕБИТ

СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ,
ПРОФИЛАКТИКА

СТР. 16-17

ЖИР

ПОЧЕМУ ОН ОБЯЗАТЕЛЕН
В РАЦИОНЕ

СТР. 12-13

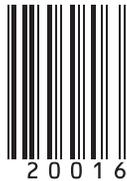
КАБАЧКИ И ЦУККИНИ

ЗДОРОВЬЕ НА ТАРЕЛКЕ



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940

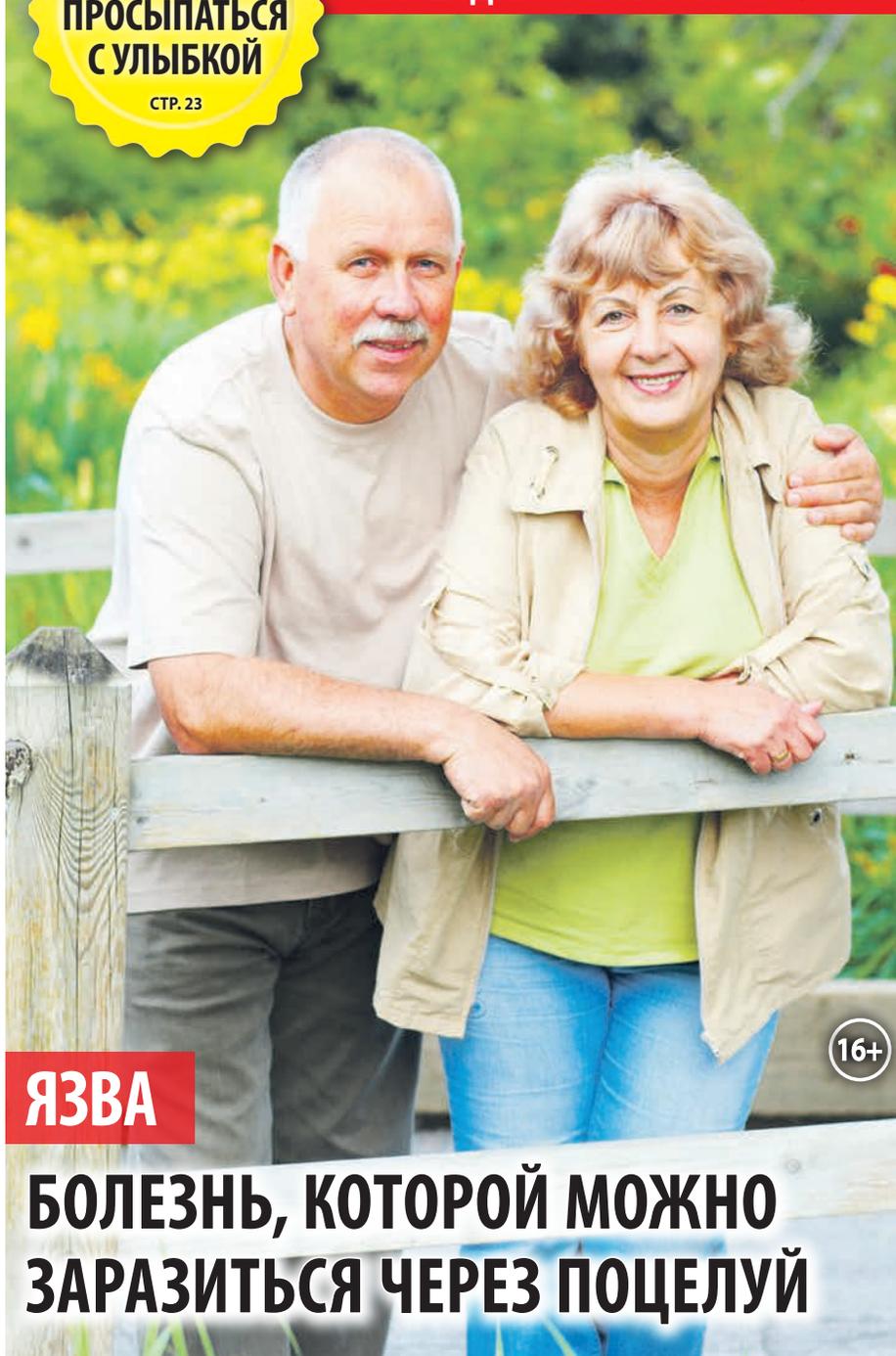


9 772309 1882007 2 0016

КАК
ПРОСЫПАТЬСЯ
С УЛЫБКОЙ

СТР. 23

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



16+

ЯЗВА

БОЛЕЗНЬ, КОТОРОЙ МОЖНО
ЗАРАЗИТЬСЯ ЧЕРЕЗ ПОЦЕЛУЙ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ВИТАМИН D ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ

О необычном эффекте витамина D сообщили ученые из Кореи. Оказывается, этот нутриент способен избавить от головокружений. Исследователи делают уточнение, принимать витамин необходимо с кальцием, для лучшего его усвоения. Специалисты изучали возможность коррекции с помощью лекарственных препаратов так называемого доброкачественного пароксизмального позиционного головокружения. Состояние хоть и носит сложное название, но считается самым распространенным заболеванием вестибулярного аппарата, страдают которым в большинстве случаев женщины. В эксперименте принимали участие 957 представительниц прекрасной половины человечества, каждой из которых было назначено физиотерапевтическое лечение. При этом одна группа дам дважды в день принимала витамин D с кальцием в назначенной доктором дозировке, а другая – плацебо. В

результате okazaлось, что пациенты, принимавшие витамин D и кальций, показали снижение частоты случаев головокружения на 24%.

Напомним!

Любые лекарственные препараты и витамины должен назначить доктор, а также подобрать правильную дозировку и кратность приема.

- Я часто вижу страх в смотрящих на меня глазах.

- Это и понятно, вы же стоматолог!



СПОРТ ПОД МУЗЫКУ – ХИТРОСТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ

Ученые из Японии провели интересное исследование, в ходе которого выяснили, что занятия спортом под музыку способны в значительной степени улучшать когнитивные способности мозга. Испытуемые молодые люди были поделены на две группы, одни во время спортивной тренировки слушали музыку, другие – серию звуковых сигналов. Те, кто слушал музыку, пребывали в лучшем настроении и демонстрировали лучшие когнитивные функции в ходе тестирования мозга. Результаты более ранних исследований в этой области свидетельствуют о том, что физические упражнения повышают активность в определенной части мозга, называемой дорсолатеральной частью префронтальной коры (ДЛПК). А, как известно, именно эта часть мозга, будучи активной, приводит к улучшению мыслительной деятельности, внимания и краткосрочной памяти.

САМОДИАГНОСТИКА С НАУЧНОЙ БАЗОЙ

Некоторое время назад мы писали о том, какие болезни можно заподозрить у себя, обратив внимание на изменения в состоянии глаз. Последние исследования специалистов расширили этот список, рассказав о том, что наши глазки могут предупредить о наличии многих недугов:

- увеличенные вены на сетчатке и суженные артерии могут быть признаком артериальной гипертензии;
- поврежденные в глазах сосуды могут быть предвестником инсульта; так, по результатам научных исследований, при возникновении данных симптомов риск катастрофы головного мозга повышается от 35 до 137%, в зависимости от характера повреждений;
- при сахарном диабете у пациента в глазах могут появиться мелкие выпуклости или точечные кровоизлияния на сетчатке, что медики называют диабетической ретинопатией;

- краснота и сухость глаз могут быть признаком сразу нескольких серьезных недугов: ревматизма, туберкулеза и герпеса;
- желтоватая окраска белков может сигнализировать о хроническом воспалении печени, желчного пузыря, циррозе;
- отек зрительного нерва может случаться при опухолях головного мозга;
- внезапно цвет глаз может измениться при меланоме, на глазном яблоке может появиться черная точка;
- при заболеваниях ЖКТ глаза нередко поражаются ячменем.

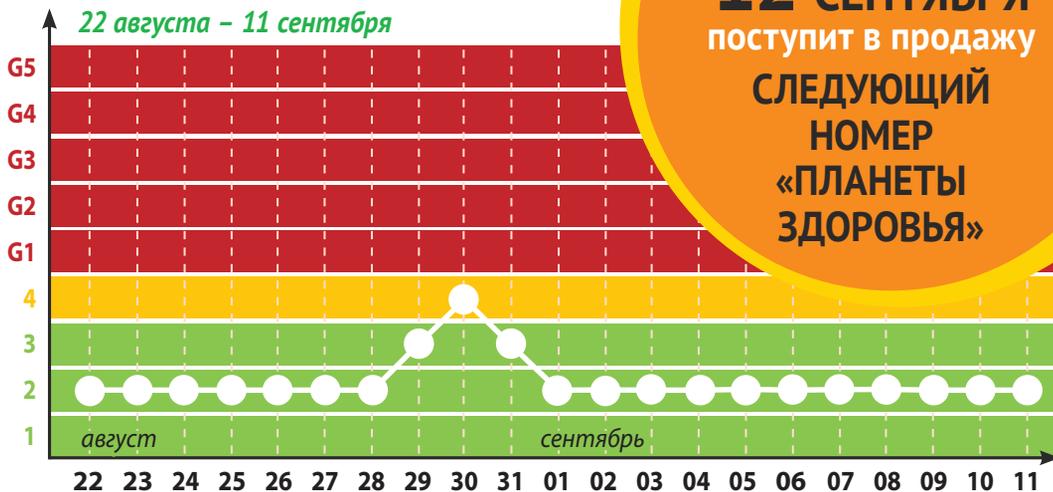
Согласитесь, список симптомов внушительный, и каждый может быть признаком довольно грозного заболевания. А ведь все они довольно легко обнаруживаются при офтальмологическом осмотре. Вот почему не стоит игнорировать регулярные посещения окулиста раз в год.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



<p>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха</p> <p>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 благополучием. 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.</p>		<p>Животворящее масло Шарбеля для миллионов!</p> <p>НАБОР «Исцеляющий Шарбель»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чудотворный образ. 2. Молитва. 3. Животворящее масло. 4. Освященная вода. 5. Образец письма. <p>цена: 1299р.</p> <p>При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.</p>		<p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан</p> <p>на тесемке цена: 399р.</p> <p>«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).</p>	
<p>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru</p>					
<p>Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.</p> <p>Крестики: мужские, женские и детские.</p> <p>Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм</p> <p>Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм</p>		<p>ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА</p> <p>На холсте. В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: 1999р.</p>			
<p>Цена одного изделия позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.</p> <p>Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем</p> <p>Цена: 2499р.</p>		<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.</p> <p>Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»</p> <p>Кольцо и серьги «Защита ангела»</p> <p>Кольцо «3мейка»</p> <p>Кольцо «Корона»</p> <p>«Вера, Надежда, Любовь»</p>			
<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.</p> <p>«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень» «Аметист»</p> <p>Природный Янтарь Бусы 3х видов: ВЕС: 16г. - 999р. 36г. - 1699р. 46г. - 1999р. Браслет: цена: 999р.</p>		<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.</p> <p>Кольца: «Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»</p>			
<p>Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57</p> <p>Viber +375-25-735-71-71</p> <p>ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029590 Смоленская обл., п. Стан. ул. Первомайская 18-2</p>		<p>количество ограничено!</p> <p>«Святой Целитель Шарбель» 699р.</p> <p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении!</p> <p>Бусы 699р., Браслеты 499р.</p> <p>из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Тигровый глаз, Горный хрусталь, Лунный камень, Сердолик, Агат, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Гранат, Плазурит, Коралл и др.</p> <p>Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы!</p> <p>цена: 899р.</p> <p>Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.</p> <p>Серьги «Лунный камень» цена: 1199р.</p> <p>Кольцо «Лунный камень» цена: 999р.</p>			

Реклама

Серебро



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЧЕСНОК ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОТ ВИРУСНОГО НАПАДЕНИЯ

Впереди осень, а потому мне хочется поделиться с читателями любимой газеты одним замечательным рецептом, о котором некогда сама узнала совершенно случайно. Гостили мы с мужем и сыном у сватьев на даче. Хозяевами они оказались гостеприимными, хлебосольными. Да так вкусно все у сватьев, отказаться невозможно. А стоило бы с моими вечными кишечными проблемами. Да ведь неудобно. Словом, через три дня гостевания кишечник мой задурил. Урчит-бурчит, болит, работать отказывается. Сватья наблюдательная оказалась, мою муку сразу углядела. «Я, – говорит, – сейчас тебе такое средство приготовлю, век мне благодарна будешь». И давай... очищенные зубчики чеснока жарить. «Да не могу я больше жареное и острое есть», – взмолилась я. Но сватья заверила, что не блюдо готовит, а лекарство, и мне непременно станет лучше. Словом, обжарила она очищенные зубчики чеснока в рафинированном подсолнечном масле до мягкости и заставила меня съесть две штучки. Вот пока у них две недели жили, я по два зубчика каждый день съедала. И что вы думаете? Кишечник стал работать как часы. Сватья мне посоветовала каждые три дня и дома себе такое «лекарство» готовить. Мол, иммунитет укрепляет. Всю осень я ела жареный чеснок, а иногда не жарила, а в духовке до мягкости запекала. И ведь ни разу не заболела в кои-то веки. А к весне еще и похудела на 6 кг, ничего в рационе не меняя. С тех пор каждую осень и зиму уже три года себе чесночок готовлю, съедаю по три зубчика каждые три дня и чувствую себя превосходно.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КЛЮКВА ОТ БОЛЕЗНЕЙ ДЭСЕН

Когда мне поставили неприятный диагноз «пародонтоз», я не отчаялась. Начала массировать десны раздавленными ягодами клюквы 2–3 раза в день после еды. Уже на следующем приеме доктор отметила положительные изменения.

Полина Романова, Новгородская обл.

Любовь Ирискина, г. Мышкин

✉ АРТРОЗ УБОИТСЯ СОЛИ И ГОРЧИЦЫ

Артроз меня мучает с сорока лет. Лечу, конечно, в больницу ложусь регулярно для прохождения очередного курса. Но с годами мудрость пришла. Хорошо бы она в молодости нас посещала почаще. Двигаться надо побольше, есть поменьше, воду пить регулярно, отдыхать полноценно. Это вот все только, нажив кучу болячек, понимать начинаешь. Я ведь, смешно сказать, на велосипед первый раз села в 52 года. Машину вожу, а на велосипеде и не ездила. Зимой стала на лыжах ходить. Питание поменяла кардинально. Больше стало в меню рыбки и овощей. Два раза в неделю в бассейн хожу. И этот вот все моим суставам очень даже нравится. А главное, мне нравится, жизнь полнее стала, легче. А когда ныть колени начинают, что сейчас случается гораздо реже, я готовлю прелестную мазь. В миске смешиваю 2 ст. ложки меда с 1 ст. ложкой пищевой соды, мешаю хорошенечко деревянной лопаткой. Добавляю



1 ч. ложку сухой горчицы, снова перемешиваю. А в конце к смеси подсыпаю 0,5 ч. ложки морской соли. Мешаю до образования однородной массы. Приготовленную мазь храню в холодильнике, наношу на больное колено один раз в день перед сном. Сверху прикрываю колено полиэтиленовым пакетом и укутываю теплым шарфом. Утром все снимаю и принимаю душ. Делаю так до облегчения боли, которое обычно не заставляет себя долго ждать.

Полина

Аркадьевна
Н., г. Новая
Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАССАЖ ОТ АППЕТИТА

Если мне очень хочется есть, а я знаю, что недавно ела и будет перебор по калориям, выпиваю полный стакан воды и массирую кончик мизинца. Сначала минуту по часовой стрелке, затем минуту – против. Мне всегда помогает.

Ирина Кульчина, г. Владимир

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ХВОЙНЫЙ ОТВАР ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ

Быстро устраняет хроническую усталость сосновая хвоя. Это я на себе проверила, когда весь прошлый год работала без выходных и отпусков. Устала так, что ноги уже не носили. Когда в отпуск, наконец, пошла, то с удивлением обнаружила, что, сколько бы ни спала, как бы долго ни гуляла и хорошо ни питалась, усталость никуда не девается. Испугалась жутко. Давай маме в Мурманск звонить. Она мне и посоветовала давнишний рецепт, который ей еще от бабушки достался. Собранную в лесу хвою сосны необходимо промыть, высушить в духовке в течение 15 минут при 50 градусах. 2 ст. ложки хвои измельчить, залить 200 мл воды и кипятить на малом огне полчаса. Снять с огня, немного остудить, добавить 3 ст. ложки гречишного меда, укутать на 1 час. Принимать по 1 ст. ложке перед сном в течение 10 дней. Курс пропила и прям воспряла духом. Mamochke спасибо!

Светлана Кулакова, г. Москва



**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

✉ «ГЛАЗНОЙ» СБОР

Чтобы дольше не надевать очки и ясно видеть окружающий мир, необходимо укреплять глазные мышцы с помощью упражнений. А еще очень неплохо принимать травяной сбор для хорошего зрения. Что я и делаю уже четыре года. Мне 50, очки пока не ношу. Итак, 30 г измельченной высушенной травы хвоща полевого, смешать с 15 г травы спорыша и 10 г молодой крапивы двудомной. 1,5 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, проварить на медленном огне 3 минуты. Остудить, процедить. Принимать по 100 мл перед едой дважды в день в течение трех недель.

Варвара Пиминова, г. Переславль-Залесский

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА маленького вредителя!

ВНИМАНИЕ!

В рамках федеральной программы «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему КОМПЛЕКС МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!*

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ*
действительно только до **22 октября** 2020 г.
ПРОМОКОД **0900**

**С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ?
СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ?
УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.**

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название?

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церазе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова¹ показали, что данный фермент может разрушать защитные оболочки опасных микроорганизмов. Экстракт восковой моли еще в прошлом веке с успехом применял Эдуард Лудянский¹ при лечении различных проблем с легкими и сердечно-сосудистой системой.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 полезнейших экстрактов известных растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая и многое другое. МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте 40 и выше. Компоненты в его составе способствуют поддержанию состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ПОЛЬЗЕ

¹ из открытых источников

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-301-10-41 (Звонок бесплатный)
(Для жителей РФ)
Доставку оплачивает производитель



На горизонте уже маячат дождливые сентябрьские деньки. А с ними ко многим возвращаются и боли в суставах от артроза или артрита – заболеваний, о которых мы можем не подозревать годами. Сходить бы к ревматологу, но нет – мы потерпим, в крайнем случае, выпьем таблеточку обезболивающего...

Остеоартроз давно перестал быть болезнью пожилых. Лишний вес вкупе с малоподвижным образом жизни влекут за собой дегенеративные изменения в хрящах и суставах уже после 30 лет. Дополнительные факторы риска – принадлежность к женскому полу (гормональная перестройка, которую организм женщины запускает в 45–55 лет, не проходит для суставов бесследно) и плохая наследственность.

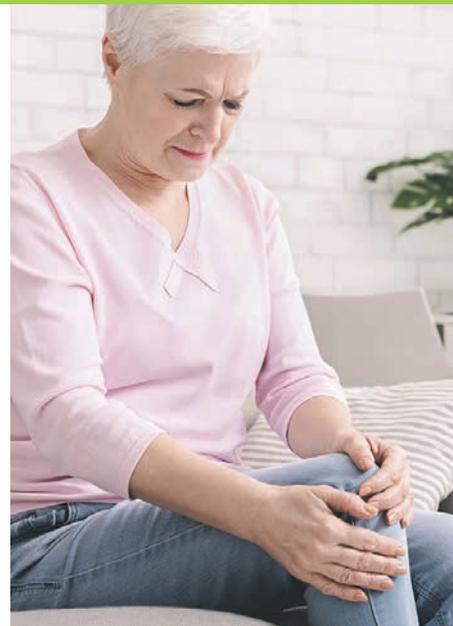
В случае с артрозом сюда же стоит прибавить и деятельность, связанную с большими физическими нагрузками. Собственно, поэтому артроз называют профессиональным заболеванием спортсменов.

ГОТОВИМ СУСТАВЫ

НЕ НАДО ТЕРПЕТЬ!

То, что именно с началом осени болезненные колени и лодыжки дают знать о себе чаще, некоторые ученые связывают с перепадами атмосферного давления. Стрелка барометра ползет вверх (или вниз), у нас же нарушается процесс кровообращения в суставах и повышается чувствительность нервных окончаний.

Первый симптом развивающегося остеоартроза – легкие боли в суставах, которые быстро проходят – мы чаще всего оставляем без внимания. Многие также игнорируют утренние боли в суставах, когда подъем с постели дается с трудом, но стоит «расходиться», как неприятные симптомы проходят. Наша бесконечная привычка терпеть, в конце концов, доводит до того, что боли начинают возникать регулярно (особенно часто – осенью) и прекращаются только в состоянии покоя. Это значит, что суставные и хрящевые ткани уже разрушаются, провоцируя воспаление оболоч-



ки, выстилающей сустав и ограничивая его подвижность. К врачу и как можно скорее! Впрочем, правильнее не дожидаться, пока с суставами возникнут проблемы, и заняться профилактикой. На-



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября по 20 декабря 2020 г. открыта ПОДПИСКА на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года.



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.

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

1 месяц
64,26 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
385,56 руб.*



16+

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>.

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

К ОСЕНИ РАСПОЗНАЁМ СИМПТОМЫ, ПРИНИМАЕМ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Самым распространенным заболеванием суставов является артроз. Первые его симптомы могут появляться у человека к 40 годам, а к 70 годам от недуга, согласно данным статистики, страдают уже более 60% людей по всему миру.

КСТАТИ

Доказано, что витамин D способен облегчать боль в суставах. И если вы не живете в солнечном регионе и вынуждены принимать в холодное время года витамин D в виде таблеток, капсул или капель, важно знать, что принимать его важно вместе с кальцием. Также медики отмечают, что суставы начинают болеть больше, когда дефицит полезного вещества игнорируется и не восполняется. Конечно, только лишь прием витамина не вылечит заболевание, но вполне способен уменьшить воспаление.

А МОЖЕТ, ОБОЙДЁМСЯ БЕЗ БОЛИ?

Можно ли к наступлению холодов облегчить жизнь для своих суставов? Можно, но для этого еще загодя стоит скорректировать рацион и образ жизни в целом.

Пока еще есть возможность, не пренебрегайте свежими овощами, фруктами и ягодами – содержащиеся в них витамины стимулируют восстановитель-

суставов. В идеальном меню для опорно-двигательного аппарата также должны присутствовать бобовые и рыба.

Суставы любят умеренные нагрузки – найдите время и запишитесь в бассейн. Плавание и пешие прогулки (только не длительные) – вот что нужно!

Да, и если в конце лета – начале осени вы день-деньской пропадаете на огороде, забудьте о сидении на корточках. Используйте для работы низкую табуретку. А при необходимости встать на колени применяйте наколенники или мягкие валики. Несложно? Но действительно!

Юрий Александров

ладить режим сна и отдыха, полюбить спорт, уделить внимание рациону и по согласованию с доктором начать прием препаратов, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

ные процессы в организме, в том числе и в хрящевых тканях. Не стоит налегать разве что на редьку, редис, капусту и листовые овощи: из-за щавелевой кислоты они не очень-то полезны для

Здоровье ваших суставов!

ТРАДИЦИОННОЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ



Геленк Нарунг

- способствует укреплению хрящевой ткани в суставах и позвоночнике,
- направлен на активизацию выработки внутрисуставной жидкости,
- оказывает положительное действие на связки, мышцы и сухожилия.

СОГР № RU.77.99.88.003.E.004444.03.15



Картила Геленк-МСМ

Способствует:

- уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике,
- снижению мышечного напряжения,
- нейтрализации действия токсинов и ускорению вывода их из организма.

СОГР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15

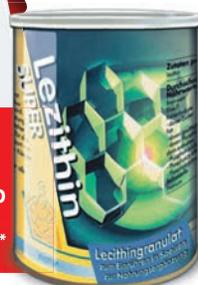
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА Лецитин Супер гранулят

Способствует:

- очищению сосудов,
- укреплению стенок сосудов,
- сохранению памяти и внимания,
- защите печени от токсинов и алкоголя.

СОГР № RU.77.99.32.003.E.000507.01.15

АКЦИЯ!*
Купи банку
Лецитина Супер
и выиграй
iPhone SE 2020**



Справки и консультации:

8-800-333-06-07
(звонок бесплатный).

8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель: "ProVista" AG г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru

*Акция с 11.08.2020 г. по 11.09.2020 г. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения на сайте www.provista-ag.ru. **Айфон SE. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ЯЗВЕННАЯ повод поменять

Язва – одно из самых распространённых заболеваний желудочно-кишечного тракта. Так, согласно данным мировой статистики, свыше 60% населения Земли сталкивается с этим недугом. Но печально даже не это, ведь при своевременном лечении язва в большинстве случаев удачно лечится. Удручает тот факт, что далеко не каждый заболевший язвой обращается за врачебной помощью, добавляя тем самым к основному диагнозу массу осложнений. Так как же не пропустить болезнь? На какие симптомы стоит обращать внимание? Можно ли вылечить язву полностью?

ЭКСПЕРТ

На эти и другие вопросы ответит наш эксперт – к. м. н., врач терапевт-гастроэнтеролог, нутрициолог **Ольга ПОМОЙНЕЦКАЯ**



ЧЕМ ОПАСЕН НЕДУГ?

– *Ольга Валерьевна, наверно, не ошибусь, если скажу, что о язве каждый из нас слышал с детства. Слово на слуху и в совершенно разных контекстах. Колкого человека, например, тоже частенько называют «язвой». Видимо, неспроста. Слишком уж неприятная, видимо, это болезнь, что название пошло в народ в таком значении. Так что же это за болезнь?*

– Язва, а вернее, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – одно из распространенных

хронических заболеваний. По своей сути, это дефект слизистой оболочки желудка, когда та теряет свою целостность и на ней образуются глубокие эрозии. Воспаленная оболочка, а именно с воспаления начинается заболевание, синтезирует меньшее количество слизи, ее не хватает для защиты от агрессивного воздействия кислоты и ферментов, которые начинают разъедать стенки желудка и 12-перстной кишки вплоть до мышечного слоя. Этим язва и опасна.

– *А чем может грозить человеку повреждение мышечного слоя желудка?*

– Массой крайне неприятных осложнений, среди которых наибольшую опасность для здоровья и жизни человека представляют кровотечения, перфорация стенок желудка, стеноз приврат-

ника (блокировка выходного отверстия желудка для продвижения желудочного сока), злокачественное новообразование.

КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ?

– *Звучит страшно. Но ведь подобный патологический процесс не может протекать бессимптомно? Какие изменения в самочувствии должны побудить человека обратиться к врачу?*

– В первую очередь, это болевой синдром, который характеризуется рядом признаков:

- боли обычно возникают в левой гипогастриальной области – область ниже желудка,
- боль локальная, никуда не отдает,
- может быть легкой или ярко выраженной,
- часто боли мучают ночью, спустя несколько часов после засыпания,

- боли могут мучить постоянно или периодически,
- боли могут утихать сразу после еды,
- характер боли может быть как ноющий, так и тупой, режущий, схваткообразный, колющий,
- в зависимости от зоны поражения боли могут отличаться: так, боли возникают сразу после приема пищи при язвах кардиального и субкардиального отделов желудка; через полчаса-час после еды при язвах тела желудка; через 2–3 часа после еды «голодные» боли, возникающие после приема пищи; а также ночные боли при язвах пилорического канала и луковицы 12-перстной кишки),
- боли, как правило, проходят после приема антацидных препаратов.

Второй признак – это изменение уровня кислотно-

ЭТО ФАКТ

Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки встречается гораздо чаще (примерно в 4 раза), чем язвенная болезнь желудка.

БОЛЕЗНЬ – образ жизни

сти, который может сопровождаться:

- при повышенной кислотности обычно появляются изжога и запоры,
- при пониженной кислотности больные мучаются от отрыжки с тухлым запахом, нередко – поносами.

Синдром, обусловленный поражением нижерасположенных отделов желудочно-кишечного тракта, включает в себя:

- вздутие живота (метеоризм),
- урчание,
- ощущение переливания жидкости.

Также могут присутствовать и другие симптомы: снижение веса при обострении (наблюдается не у всех пациентов), возможна тошнота и рвота, приносящая облегчение, тяжесть в эпигастрии после еды, чувство быстрого наполнения желудка, снижение аппетита.

ЯЗВЕННЫЕ ЗАЧИНЩИКИ

– *Ольга Валерьевна, а каковы причины развития язвенной болезни? Кто входит в группу риска?*

– Причин и факторов, способствующих развитию язвенной болезни, масса:

✓ Инфицирование желудка бактерией *Хеликобактер пилори*.

Это одна из главных причин язвенной болезни – от 70 до 85% случаев. Нарушая плотные межклеточные связи, бактерия повреждает слизистую желудка и 12-перстной кишки, вызывая воспаление. Регуляция пищеварения нарушается, усиливается выработка кислоты, снижается производство защитных бикарбонатов, ухудшается регенерация тканей. Слизистая оболочка постепенно истончается, обнажается мышечная ткань и



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Примерно в 20% диагностированных случаев язвенной болезни речь идет о сочетанной язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Причем сначала у больных возникает язвенный дефект кишки, а спустя некоторое количество лет к нему присоединяется язва желудка.

возникает глубокий язвенный дефект.

✓ Бесконтрольный прием некоторых лекарств, и в первую очередь, нестероидных противовоспалительных препаратов и аспирина.

Данные препараты влияют на выработку простагландинов – специальных липидных веществ, стимулирующих работу всех факторов защиты. Клетки остаются без «прикрытия», так сначала образуется поверхностная эрозия, а затем и более глубокий дефект – язва.

✓ Длительные стрессы.

Так называемые «стрессовые язвы» могут возникать после тяжелых операций, серьезного сотрясения мозга, тяжелых травм и обширных ожогов. В результа-

те названных факторов зачастую нарушается кровоснабжение внутренних органов, в том числе, конечно, и слизистой желудка, снижая тем самым ее защитную функцию.

✓ Курение и злоупотребление алкоголем.

Увеличивают риск образования язвы за счет того, что, к примеру, никотин стимулирует выделение соляной кислоты в желудке, что соответственно влечет нарушение целостности его слизистой оболочки. К тому же при курении в желудок попадают смолы и продукты горения, раздражая слизистую, замедляя естественную регенерацию.

Этиловый спирт же, в свою очередь, не меньше никотина оказывает на слизистую повреждающее действие.

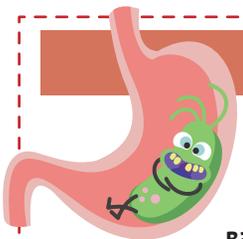
Читайте дальше на стр. 10



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

ЖИВУЧАЯ БАКТЕРИЯ

Желудочный сок в основном состоит из концентрированной соляной кислоты, основная роль которой – переваривание тяжелой пищи и борьба с болезнетворными микроорганизмами, которые могут проникнуть в пищеварительный тракт вместе с едой. Так, коэффициент кислотности pH равен 1,2. Достаточно сказать, что такой уровень кислоты позволяет переваривать мелкие кости и, что еще более удивительно, древесину и даже пластмассу. Что, конечно, не повод проверять этот факт на себе. Но вот что поразительно, бактерия хеликобактер пилори прекрасно себя чувствует в этом коктейле из кислот. Более того, когда бактерий этих немного, они даже способствуют пищеварению. Но стоит их колонии подрасти, как сразу повышается риск развития гастрита и язвенной болезни.



СТЕСНИТЕЛЬНЫЙ ЖЕЛУДОК

Интересно, что наш желудок реагирует на изменения цвета лица. Так, если щеки вдруг заалели, то же происходит и со стенками желудка. А еще процесс пищеварения способствует выработке серотонина – гормона радости.



Совет от доктора

– Как быть, если назначены лекарства, которые могут вызвать или усугубить язвенную болезнь?

– В таких случаях необходимо проконсультироваться с гастроэнтерологом. А также начать восстанавливать слизистые желудка. В таких случаях хорошо помогает сок алоэ, костные бульоны, отвар из семени льна. Назначенные препараты следует принимать только после еды.



В особенности при злоупотреблении алкоголем, употреблении спиртных напитков без еды, на пустой желудок.

✓ **Беспорядочное питание – перекусы, любовь к остренькому и жареному.**

Всегда стоит помнить, что слишком горячая еда, острая пища, плохое пережевывание, жирные и жареные блюда могут повредить нежную слизистую оболочку желудка. Запускаются дальнейшие повреждающие механизмы – воспаление, хеликобактерная инфекция, ухудшение защитных свойств слизистой оболочки.

Продолжение.
Начало на стр. 8

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ –

✓ **Генетическая предрасположенность – у близких родственников пациентов с язвенной болезнью заболевание развивается в 40% случаев.**

✓ **Наличие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастрит, дуоденит, хронический аппендицит, калькулезный и некалькулезный холецистит.**

✓ **Сбой в работе желез эндокринной системы.**

Кстати, люди, проживающие в городах, склонны болеть язвой в 2 раза чаще чем те, кто проживает в сельской местности. Мужчины болеют чаще женщин в 3–4 раза.

ЦЕЛОВАТЬСЯ ИЛИ НЕ ЦЕЛОВАТЬСЯ?

– А, если язва вызвана бактерией, можно ли ею заразиться через поцелуй, предметы личной гигиены, немытые руки?

– *Helicobacter pylori* (Хеликобактер пилори) – сравнительно недавно открытая бактерия, на сегодняшний день считается основной причиной возникновения гастрита и язвы.

● В некоторой степени заразна – передается фекаль-

но-оральным путем, например, через загрязненную воду или продукты, при поцелуе, пользовании одной зубной щеткой.

● Одно лишь инфицирование бактерией не всегда ведет к язвенной болезни, считается, что у человека должна быть наследственная предрасположенность к уязвимости перед бактерией и/или инфицированию должен сопутствовать неправильный образ жизни – курение, бессистемное питание, преобладание в меню фастфуда, бесконтрольный прием лекарств.

● В 90% случаев гастрита, язвы или полипов в желудке у пациента находят Хеликобактер.

● Хеликобактер пилори не погибают в желудке, потому как выделяют особый фермент – уреазу, нейтрализующий соляную кислоту.

Словом, Хеликобактер – бактерия весьма опасная, а потому относиться наплевательски к болям в желудке, как делают это многие современные люди, ни в коем случае нельзя.

РАЦИОНУ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

– Каким должно быть питание при язвенной болезни?

– Питание зависит от фазы заболевания. Диета должна

стать образом жизни на период лечения и восстановления поврежденного органа.

При острой фазе должно быть максимально щадящее питание. Еда не должна способствовать раздражению слизистой и повышению желудочного сока (кофе, алкоголь, шоколад). Горячая и холодная пища также может нести раздражение, питание должно быть регулярным, маленькими порциями, в виде пюре. Так называемый Стол №1.

Во время ремиссии питание также должно быть щадящим, чтобы не спровоцировать обострения, так как полное заживление идет до шести месяцев. Питание должно быть сбалансированным (без трансжиров и полуфабрикатов). Необходимо включать в рацион правильные белки, жиры и углеводы. Пища должна быть богата такими микроэлементами, как цинк, магний, кальций, калий и достаточное количество витаминов группы В, А, К, Д, С. Все эти микроэлементы способствуют регенерации слизистой и ускоряют процесс заживления.

ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

– Можно ли язву вылечить полностью?

– Следует отметить, что на сегодняшний день не существует методов лечения, используя которые, с уверенностью можно было бы исключить вероятность возникновения рецидивов заболевания. Поэтому язвенную болезнь принято считать хроническим заболеванием. Однако, чем раньше че-

КАТЕГОРИЧЕСКОЕ НЕТ СТРЕССУ

– Считается, что люди, находящиеся в стрессе, болеют язвой чаще. А если стресс устранить, можно ли победить болезнь?

– Стресс действительно влияет на многие процессы в организме человека и на возникновение или заживление язвы тоже. Были случаи, когда у пациентов, устранивших причину стресса, язва сама зарубцовывалась.

ЖИР, КОТОРЫЙ НЕ ОТЛОЖИТСЯ

Есть сало или не есть? Полезно жирное мясо или вредно? Салатик заправить рафинированным маслом или ароматным? Вопросы не праздные, волнующие всех, кто заботится о своём здоровье и бережёт фигуру. Вот почему ежедневно их так много поступает в редакцию.

ЭКСПЕРТ



И в этой статье ответить на ваши вопросы о жирах в рационе, их влиянии на организм, вреде и пользе поможет наш эксперт – заместитель главного врача ГОБУЗ «Центр медицинской профилактики» г. Великий Новгород, врач-диетолог, врач медицинской профилактики, врач аллерголог-иммунолог, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Новгородской области **Антонина САВОЛЮК**.



ОБРЕЗАТЬ ЖИР С МЯСА ИЛИ НЕТ?

Всегда стараюсь покупать постное мясо, но даже на таком всегда есть немного жира. Я и его срезаю. Всегда считала, что жир вреден – это холестерин, калории, переваривается с трудом. Но в одном из номеров прочитала статью про чужеродность для организма обезжиренного молока и задумалась, а правильно ли я делаю?

Варвара Грибова, г. Рязань

Жир в мясе всегда для чего-то нужен. Да и в других продуктах тоже. Так, одни витамины содержатся, например, в мышечных тканях, другие в их жирах. Совмещаясь в организме, они дают возможность нашему обмену веществ создать уже третьи молекулы. Так что нежирное мясо с точки зрения пользы для организма менее ценно, чем мясо с жиром. В жирах содержатся важные аминокислоты и витамины, которые помогают усвоить из мяса другие важные нутриенты, таким образом создать для нас ценные ферменты, гормоны и прочие биологически активные вещества. Что касается холестерина – повышенная жирность мяса не ведет к повышенному холестерину, как раньше считалось. Холестерин синтезируется у нас в организме из жирных кислот. И он нам необходим, это обязательный метаболит, без него не будут проводиться нервные импульсы по нервной системе, не будут вырабатываться желчные ферменты, не из чего будет строить мембраны в митохондриях.

Теперь о калорийности. Повышенное содержание жира в рационе действительно опасно увеличением его калорийности. Съели больше жирного мяса, получили отложения в подкожной жировой клетчатке. Но тут важно понимать, что, если мы станем перебирать калорийность за счет белков или углеводов, будет точно такой же результат. Энергии поступило больше, чем потрачено, значит, она отложится в виде жира. Все. Нет других путей в организме. Он энергию либо потратит, либо запасет. Так что жир мяса есть нужно, но в разумных пределах. Совсем уж обезжиривать мясо не стоит.

ВЕРИТЬ ЛИ ПЕВЗНЕРУ?

Мне прописан стол №5 по Певзнеру. Естественно, там исключены жирные сорта мяса и рыба. А я вот очень люблю карпа. Что же теперь, навсегда от него отказаться?

Елена Орешкина, г. Воронеж

Диета по Певзнеру – это лечебные столы для использования, в первую очередь, в лечебных учреждениях. Для того чтобы выработать универсальную форму питания для всех пребывающих в лечебном учреждении, подчеркну, на короткое время. Если жирные сорта мяса и жирные сорта рыбы в определенных столах запрещены, то, как правило, на период обострения, когда при определенных обстоятельствах необходимо ограничить калорийность. Либо присутствует ферментная недостаточность, и необходимо дать отдых пищеварительной системе. Когда же у пациента обострение снимается, то жесткость столов понижается, человек возвращается к тому мак-

В ЖИРОК НА БЁДРАХ

КАКИМ МАСЛОМ ЗАПРАВИТЬ САЛАТ?

Я люблю ароматные масла, а муж их терпеть не может, просит овощные салаты заправлять рафинированным маслом. Но есть ли в них польза?

Евгения Моисеева, г. Великий Новгород

Рафинированное масло – это растительное масло, из которого удалены твердый осадок и белковая часть. Вместе с белковой частью удаляются, к сожалению, и витамины. Но плюс этих масел в том, что на них можно жарить. Повышается температура дымления, а потому не образуются вредные канцерогены. Жарить, в принципе, нужно как можно меньше, но если уж жарить, то на рафинированных маслах. Но в чистом виде эти масла кроме калорийности ничего не дают.

симально разнообразному рациону, который был до болезни. Понятно, что, если рацион до диеты был неправильным, приведшим к заболеванию, потребуется составить сбалансированный, полезный рацион. Правильно приготовленный карп – это полезная и вкусная еда, к тому же рыба считается полужирной. Всегда желательно посоветоваться с вашим лечащим врачом по поводу изменений в рационе.



ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ ТРАНС-ЖИРЫ?

Дочка всегда сама печет торты на семейные праздники. Я все ей говорю, что купить порой дешевле, да и возиться не нужно по ночам. А она мне отвечает, что в покупных часто транс-жиры в составе. Мол, вредно очень. Но так ли уж вредно?

Галина Ермолаева, г. Орёл

Не устану повторять, всегда нужно выбирать продукты, максимально близкие к природному их состоянию. Транс-жиры – это то, что из растительных масел переработано за счет эмульгаторов в твердую фактуру. При расщеплении подобных жиров выделяется большое количество свободных радикалов в перекиси водорода, которые являются агрессивным агентом к клеточным мембранам. А это разрушенная клетка и опасность возникновения онкологических заболеваний. Когда мы съели такой продукт и начинается процесс его усвоения, клетки бомбардируются количеством перекисных радикалов, и наш клеточный иммунитет, который должен защищать от возникновения раковых клеток, работает на износ. А если где-то он не справится? Пропустит одну-две. Клетки начнут мутировать. Плюс транс-жиры закисляют организм. Тугоплавкие жиры связываются в кишечнике, обволакивают «живые масла» и не дают их расщеплять, извлекая из них всю пользу. Так что ваша дочка во многом права. Тем более, судя по всему, готовить она любит, и это ей не в тягость.



ГДЕ ДОБЫТЬ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ?

За счет каких продуктов можно обогатить свой рацион полиненасыщенными жирными кислотами? Чем они так важны для организма?

Диана Орехова, г. Муром

Полиненасыщенные жирные кислоты – это те вещества, которые максимально быстро расщепляются, проникают через мембрану кишечника и, всасываясь в кровеносное русло, уводят холестериновые бляшки с эндотелия наших сосудов. Это их основная польза. Имеют свойство уменьшать риск повреждения мелких сосудов. А это мозг, сетчатка глаз, почки – жизненно важные органы, пронизанные тоненькой сеточкой капилляров, которые зачастую засорены. Полиненасыщенные жирные кислоты позволяют нашим сосудам сохранять гибкость, эластичность и проходимость.



Где же их добыть? В растительных маслах, в морской рыбе, в орехах. Масла, обогащенные жирными кислотами (льняное, оливковое) не должны подвергаться термической обработке и иметь длительный срок хранения, потому что они нестойкие. Что касается орехов, зачастую мы покупаем семена и орехи в обжаренном виде. Так производители борются с плесневым грибком и другими вредоносными агентами. Но именно в необработанных семенах и орехах сохраняются в неизменном виде жирные кислоты и витамины. Мой совет – выбирать проверенного производителя.

Подготовила Любовь Анина

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

НАСТРОЕНИЕ В МЕЛОЧАХ

Уютный дом – как много тепла и тихой радости в этом словосочетании. И так мало порой нужно делать, чтобы воплотить в жизнь креативные идеи по «обуючиванию» своей квартиры.

Украсить дом можно множеством маленьких, низких ваз, хрустальных блюд или порционных салатников, до краев наполненных водой, в которой нежатся цветы без стебля. Так цветы обычно сохраняются дольше и создают неповторимое очарование в интерьере.



В зеркало мы смотримся и выходя из дома, и возвращаясь домой. Так пусть его украшает какая-то мотивирующая надпись, которая вселяет в душу радость и уверенность в своих силах.

Старый ненужный чемодан можно превратить в настоящую изюминку интерьера, превратив с помощью декора в настоящую винтажную штучку с измененным функционалом.



Пока еще не наступила осень, можно успеть связать или сшить смешные, милые и уютные утеплители для кружек. Одарить ими всех близких, не забыв сказать теплые слова. Это очень мило и дарит ощущение уюта.

КАК НАУЧИТЬСЯ



Казалось бы, у каждого человека есть огромное количество поводов для радости. Сходит на нет эпидемия, за окном погожие деньки, на прилавках магазинов появились сочные арбузы и дыни, можно собрать друзей и устроить сочную вечеринку. А можно ехать на прогулочном велосипеде по парку в венке из поздних цветов, любоваться закатами на балконе с чашкой лимонного чая в руках.

Однако не все люди умеют радоваться мелочам. Мы привыкли ждать условного счастья, которое вот-вот наступит. И пока ждем большого и оглушительного счастья, жизнь частенько проходит мимо. Как же научиться быть счастливым здесь и сейчас, расскажет психолог **Татьяна ВЛАСЕВСКАЯ**.



ПОЙМИТЕ, ЧТО ВАС ТРЕВОЖИТ

Если вы ставите перед собой задачу научиться радоваться жизни, прежде всего стоит понять, что именно вас в ней огорчает. Чаще всего это потери, обиды, нерешенные проблемы, которые как якоря тянут нас вниз. А еще нас очень огорчает, когда мы испытываем разочарование. Например, встречаемся с мужчиной долго-долго и ждем, когда же он сделает предложение, а он и не думает предлагать замужество. Бывает, что нас огорчают близкие: родители, мужа, дети, к которым мы зачастую предъявляем завышенные требования. Можно сказать, что больше всего нас расстраивает, когда наши ожидания не совпадают с реальностью, которую мы частенько просто отказываемся замечать. Точно так же, как отказываемся замечать то, что за окном хорошая погода, светит солнце, поют птички и шелестит листва. Мелочи – это на самом деле очень важно. По большому счету из мелочей и состоит наша жизнь, а пока мы ждем, когда случится наконец-то что-то крупное, уходит драгоценное время, которое можно было потратить на получение удовольствия от жизни.

РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

ВАШЕ СЧАСТЬЕ – ТОЛЬКО ВАШЕ ДЕЛО

Обратите внимание на один важный момент: когда мы стараемся замечать и подчеркивать позитивные моменты жизни, мы сами прикладываем усилия к тому, чтобы наша жизнь заиграла новыми красками. В случае, когда мы чем-то недовольны, на кого-то обижены, расстроены тем, что кто-то делает не то, что мы хотим, и ждем, что все само собой как-то разрешится, мы тем самым ответственность за свое счастье перекладываем на посторонних людей. То есть фактически расписываемся в собственной беспомощности.

ЖИЗНЬ – ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Если вы не хотите чувствовать себя беспомощным, пора брать ответственность за себя и пересмотреть свое отношение к тем вещам, которые обычно расстраивают. Если вас огорчают потери, нужно подумать, какие в последнее время случились приобретения. Если расстраивают обиды, надо понять, что они созданы для нашего духовного роста. Таким образом вы перенастраиваете свое внимание, жизнь постепенно превращается в сплошную радость. Выработайте в себе привычку относиться к жизни как квесту, в котором вы приобретаете новый опыт и который надо пройти, чтобы открылась новая дверь. Новые возможности всегда приносят радость. Помните, что все мы периодически испытываем напряжение и переживаем проблемы, но, когда они преодолеваются, мы испытываем радость. Если относиться к жизни, как к приключению, то многих проблем можно избежать, потому что внимание будет направлено в сторону созидания.

Ольга Бельская



ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ,

ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ



Те, которые назначит врач! Трихолог, дерматолог или терапевт. Ведь избыточное выпадение волос зачастую связано с внутренними проблемами организма. Чтобы вернуть волосам красоту и блеск, нужен комплексный подход: наружная профилактика и восстановление изнутри. Стоит быть готовым к тому, что доктор назначит:

- анализ крови общий, чтобы определить уровень гемоглобина и проверить организм на анемию – при низком гемоглобине волосы редеют и может начаться облысение;
- биохимический анализ крови поможет проверить работу почек и печени, уровень содержания магния, кальция, железа и цинка, которые отвечают за здоровые луковицы и рост волос;
- анализ на гельминты;
- анализ уровня гормонов щитовидной железы – волосы резко начинают редеть как при повышенном, так и пониженном уровне гормонов ТТГ, Т3, Т4 свободный;
- анализ на уровень половых гормонов – для женщин это: тестостерон, эстроген, андростендион, пролактин, прогестерон, дега-с, 17ОН прогестерон; для мужчин – тестостерон, ДГТ.
- минералограмма или спектральный анализ – определение отдельных микроэлементов в крови или в стержне волоса.

МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ... ...ОГРОМНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Стать счастливее можно... начав заниматься спортом и изменив систему питания. И это вовсе не значит, что срочно нужно заедать стрессы пирожными, а в качестве спорта выбрать поход до ближайшей кондитерской. Вспомним, что физические нагрузки напрямую влияют на выработку эндорфинов, и сделаем правильные выводы. Так, ученые рапортуют - часовая спортивная тренировка повышает уровень «гормонов счастья» в организме в 7–10 раз! И совсем необязательно налегать на тортики, чтобы ускорить выработку серотонина. Гораздо большей пользой для фигуры, но не меньшим позитивным эффектом для настроения обладают хурма, мясо индейки, сыры, руккола и кинза, авокадо, бананы, помидоры и морская рыбка. И это те самые мелочи, которые рисуют улыбку на лице и такие большие шаги на пути к свободе от рамок и искренней радости.



Каждая четвёртая женщина и каждый пятый мужчина старше сорока страдает от этого сосудистого заболевания. Тромбофлебит поражает внутреннюю оболочку стенок вен, а образующиеся тромбы могут закупоривать сосуд полностью, что может привести к довольно грозным последствиям.

ТРОМБОФЛЕБИТ: ЕСЛИ

ЧТО ТАКОЕ ТРОМБОФЛЕБИТ

Тромбофлебит – это заболевание системы кровообращения, для которого характерно воспаление стенок вены с образованием тромба в просвете сосуда. Понятно, что в такой ситуации нарушается кровообращение, и на поздних стадиях болезнь может привести к нарушению функций нижних конечностей. А именно здесь чаще всего и случается тромбофлебит.

Опасность представляет и возможный отрыв тромба и миграция его фрагментов в сосуды легких. Это жизнеугрожающее состояние, которое может привести к летальному исходу. Вот почему заболевание совершенно точно нельзя игнорировать, откладывая визит к врачу.

ЭКСПЕРТ

Как этого не допустить, рассказывает к. м. н., сердечно-сосудистый хирург, врач высшей категории, заведующий отделением сосудистой хирургии Рязанской ОКБ Андрей ЕГОРОВ.

А ЖЕРТВЫ КТО?

Чаще всего эта опасность подстерегает людей старше 75 лет. Хотя тромбофлебит может быть диагностирован и у молодых людей, но чаще все же у тех, кто достиг возраста 40–50 лет.

ПРОБЛЕМЫ-ПРОВОКАТОРЫ

● **Варикоз** – 60% пациентов с варикозной болезнью со временем начинают страдать тромбофлебитом.

● **Повышенная свертываемость крови** – может возникнуть после медицинских манипуляций на венах, травм и переломов, длительного обездвиживания; плюс негативным образом на свойства крови могут влиять всевозможные заболевания, среди которых, в том числе, инфаркт, инсульт и сердечная недостаточность.

● **Гормональный сбой** – может быть обусловлен разными причинами, в том числе беременностью, климаксом или приемом оральных контрацептивов.

● **Инфекции** – стенки сосудов весьма уязвимы перед грибковыми и иными инфекциями, способными вызвать воспалительные процессы в организме.

● **Ожирение** – известно, что риск развития тромбофлебита на 30% выше у людей с избыточной массой тела. Лишние кило неизменно ведут к повышенной нагрузке на ноги.

● **Вредные привычки** – злоупотребление алкоголем и табаком ухудшает обменные процессы в кровеносных сосудах, провоцируют повышенную свертываемость крови, что как раз и отвечает за формирование тромбов.

ДИАГНОСТИКА

Для постановки точного диагноза врач может назначить:

Ультразвуковое дуплексное ангиосканирование:

- оценивает состояние стенок и просвета вен,
- наличие тромба, его характер и «возраст».

Ультразвуковое сканирование подкожных вен:

- дает возможность выяснить истинную протяженность тромбоза.

Общий анализ крови:

- покажет наличие воспалительного процесса,
- поможет обнаружить повышенную вязкость крови.



В ВАШИХ СОСУДАХ ТРОМБ

КАК БОЛИТ?

Зачастую люди не придают значения первым признакам тромбоза. А все из-за того, что на ранней стадии симптомы легко можно спутать с обычной усталостью: тяжесть в ногах, легкая боль, отечность. Но со временем картина становится намного более выраженной.

Когда поражены поверхностные вены ног:

» боль в ногах еще не очень сильная, но болит уже и кожа по ходу вен, она краснеет над местом образования тромба, место покраснение теплое на ощупь;

» нога немного отекает, кожа по ходу вен воспаляется полосами;

» появляются отчетливо прощупываемые пальцами уплотненные участки кожи различной величины;

» ноги болят при ходьбе.

Когда поражены глубокие вены:

» в икроножных мышцах при опускании ног вниз ощущается боль распирающего характера;

» возникают отеки ног;

» может появиться сосудистая сетка на животе, бедрах и голенях.

Когда поражены вены рук:

» возникает боль, уплотнения, покраснения и отеки по ходу пораженной вены.

ВАЖНО!

Если отек и боль слишком сильные, к тому же сопровождаются лихорадкой или одышкой с приступами кашля, болями в груди, необходимо срочно вызывать скорую помощь!

ЛЕЧЕНИЕ ТРОМБОФЛЕБИТА

Осуществляет только врач! Самолечение может быть опасно для здоровья и жизни.

При тромбозе поверхностных вен

Как правило, назначаются противовоспалительные препараты и флеботонические средства, может быть рекомендовано применение эластичных бинтов и компрессионного трикотажа. Госпитализация при данном виде тромбоза требуется редко, а при грамотном и своевременном лечении быстро наступает облегчение. Хирургическое вмешательство требуется редко.

При тромбозе глубоких вен

» Могут быть назначены инъекции кроворазжижающих препаратов.

» Компрессионная терапия – назначается только врачом, подбирается индивидуально.

» В некоторых случаях может проводиться имплантация кава-фильтра в главной вене тела пациента, действующего как ловушка для оторвавшихся тромбов. Может устанавливаться на время или постоянно.

» Хирургическое лечение – применяется при необходимости удаления тромбов, в особо тяжелых случаях.

» Тромболитис – растворение тромбов с помощью специальных препаратов. Выполняется только на ранних стадиях заболевания.



ЧЕМ «НАКОРМИТЬ» ВЕНЫ?

В меню при тромбозе необходимо включать как можно больше свежих овощей и фруктов. Весьма полезны цельнозерновые каши и хлеб из муки грубого помола, орехи, злаки, пророщенные семена. Хороши для здоровья вен имбирь, красный стручковый перец, корень валерианы, чеснок, ягоды боярышника, свежая рыба и печень трески.



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ НЕДУГА?

Если у вас диагностировано варикозное расширение вен или присутствуют иные факторы, которые могут привести к тромбозу вен, стоит соблюдать ряд несложных правил.

- Во время отдыха и сна под ноги хорошо подкладывать валик или подушку.
- Всеми силами стоит постараться избегать длительных статических нагрузок – подолгу сидеть (особенно положив ногу на ногу), лежать или стоять.
- Как можно реже поднимать тяжести, силовые тренировки в спортзале тоже проводить только под контролем грамотного тренера.
- Избегать перегревания и обезвоживания – подолгу париться в баньке или сауне точно не стоит.
- Носить компрессионный трикотаж необходимого класса компрессии (определяется специалистом).
- Как воздух необходимы регулярные, но умеренные физические нагрузки – прогулки пешком, плавание, езда на велосипеде, утренняя зарядка;
- Подбор удобной обуви и ортопедических стелек.

Относитесь с вниманием к собственному здоровью, умеете радоваться любым мелочам, больше гуляйте, общайтесь с приятными вам людьми и будьте здоровы!

Подготовили Любовь Анина и Наталья Киселёва

КАБАЧОК – ГЛАДКИЙ БОЧОК,

Этот диетический супер-овощ мы любим за свежесть, сочность, хрусткость и простоту приготовления. Кулинары ценят его универсальность и способность сочетаться с абсолютным большинством продуктов, а диетологи поют оды его ценности и пользе для здоровья. Ведь кабачок – не только очень вкусный, но и действительно полезный овощ!

ТЫКВЕ БРАТ, НА СТОЛ ПОПАСТЬ РАД!

Плод с «огуречной» внешностью и тыквенной «душой» прибыл в Россию из Европы сравнительно недавно, всего лишь в XIX веке, куда, в свою очередь, попал из Америки, благодаря Колумбу. В XVI-XVII века в Европе к кабачкам относились как к «диву дивному», разводили в ботанических садах и использовали в основном их семечки, употребляя в пищу наряду с тыквенными. Сегодня же без кабачков и цуккини трудно себе представить средиземноморскую кухню. Зеленые, белые, черные и полосатые плоды с нежной мякотью очень популярны по всей Европе, особенно в Италии и Швейцарии, где их называют «цукетти» и «цукино» и относятся к ним с большим почтением. В России кабачки выращиваются повсеместно, особенно много их произрастает на юге, в Астраханской области.

ИТАЛЬЯНСКОЕ ВКУСИССИМО

Итальянский кабачок цуккини – скороспелый высокоурожайный тип кабачка с гладкими зелеными полосатыми плодами и более нежным вкусом, чем у белого собрата. Однако желтый (золотистый) кабачок, выращиваемый у нас в России, нисколько не уступает итальянскому собрату, он отлично хранится зимой и имеет нежную, вкусную мякоть.

- 
- 10 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН КАБАЧКИ И ЦУККИНИ**
- 1 Калорийность кабачка всего 24 ккал/100 г. Таля останется тонкой!
 - 2 Отлично насыщает и чистит организм, поскольку содержит много клетчатки и пектин, который нормализует работу кишечника и препятствует запорам.
 - 3 Кабачок на 95% состоит из воды, а значит, успешно запускает обменные процессы в организме, обладает мочегонным эффектом и способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта.
 - 4 Кабачки и цуккини имеют низкий гликемический индекс – 15, они не повышают уровень глюкозы крови и прекрасно подойдут для питания диабетиков.
 - 5 В 100 г кабачка – 30% нормы витамина С, необходимого для эластичности кожи и сосудов, сохранения молодости организма, а также здоровья для зубов и десен.
 - 6 Полезен для сердечно-сосудистой системы и эффективен в борьбе с гипертонией, поскольку богат калием и магнием.
 - 7 Источник витаминов группы В, фолиевой кислоты, а также ценных минералов: железа, марганца, меди, фосфора и цинка.
 - 8 Гипоаллергенный и питательный продукт, поэтому педиатры советуют именно с него начинать прикорм детей первого года жизни.
 - 9 Обладает способностью выводить из организма лишнюю воду, поэтому активно борется с отеками.
 - 10 Содержит вещества, обладающие противоопухолевыми свойствами.

КУХОННЫЕ ХИТРОСТИ

- 1 **Приспособление для удаления косточек из вишни.** Этой машинкой гораздо легче, чем руками, удалять косточки из вишни и черешни, также ее можно использовать и для удаления косточек из маслин.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИДУМКИ

- 2 **Простая пластиковая вертушка для салата и зелени** – наиболее эффективный способ, чтобы высушить рукколу, шпинат или салат айсберг. Достаточно положить мокрую зелень в корзинку и вращать ее.



ПОЛЬЗЫ ЦЕЛЫЙ СУНДУЧОК!

Заканчивается второй год нашей семейной жизни. Муж до сих пор думает, что не ест кабачки и лук.

» КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Самыми лучшими являются молодые некрупные упругие кабачки с тонкой кожицей без видимых повреждений, вмятин и царапин. Шефы ресторанов высокой кухни и гастрономические гуру особенно ценят молоденькие плоды, возрастом 10–12 дней, которые еще называют «зеленцы». Они наиболее нежные и вкусные и считаются лакомством для настоящих гурманов.

КСТАТИ

Хотя мы и привыкли называть кабачок овощем, по своей биологической сути он является ягодой, поскольку размножается семенами и относится к семейству тыквенные. А тыква, как известно, ягода.

» КАК ХРАНИТЬ?

Многие сорта кабачков прекрасно сохраняются в свежем виде даже без холодильника, главное, их кожа должна быть без повреждений, а помещение – сухое и прохладное, без повышенной влажности. Также кабачки отлично переносят заморозку. Достаточно вымыть их, обсушить, при необходимости очистить, нарезать кубиками или натереть на терке, упаковать в герметичные пакеты для заморозки или контейнеры и отправить в морозилку. После размораживания кабачки, конечно же, теряют свою структуру, но вкус почти не страдает, и польза остается при них.

» КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Самый полезный вариант употребления кабачка – это, конечно же, в сыром виде. Тушение разрушает витамин

С, но сохраняет клетчатку и микроэлементы, а жарка в масле добавляет калорий, уменьшает пользу от блюда и добавляет канцерогенных соединений. Как же готовить? Выбор всегда остается за вами. Изредка полакомиться хрустящими кабачковыми колечками или побаловать домашних баночкой домашней кабачковой икры можно совершенно без мук совести, главное, знать меру. Из кабачков и цуккини готовят великое множество разнообразных, вкусных и полезных блюд: салаты, рагу, рататуй, запеканки, киши, пироги, оладьи, даже сыроедческие спагетти и вегетарианское пирожное брауни. Вкусовая нейтральность кабачков и цуккини – это скорее их «плюс», чем «минус»: они способны напитываться вкусами и ароматами масел, приправ и других ингредиентов блюда, становясь выразительными и неповторимыми в их компании.



ВАЖНО!

Кабачки в сыром виде сложно прожевать и усвоить маленьким детям, поэтому в их рацион включают блюда из вареного и тушеного кабачка. Также сырые плоды следует с осторожностью употреблять людям с заболеваниями ЖКТ.

3 Овощечистка или картофельный нож со специальным наконечником быстро очистит любые овощи от кожуры, а также легко нарежет огурцы или кабачки на полоски, сделает шоколадную стружку и нарежет твердый сыр без хлопот.



4 Нож для снятия цедры с цитрусовых очень удобен. У него на конце лезвия маленькие отверстия, которые состригают тонкие полоски цедры, оставляя нетронутой горьковатую белую кожицу под ней.





Будут у меня

Да далась мне эта гардина, шторы эти, чистые окна. Опять поспорились с мужем из-за ерунды. Накричала на него, он обиделся, ушёл из дому. Вернётся, конечно, остынет сейчас и вернётся, но опять неделю разговаривать не будем. Могла ведь промолчать. Вызвала бы мастера на час, и никаких проблем.

КОФЕ С НОТКОЙ ГРУСТИ

Я сварила себе крепкий кофе, ухнула в чашку две чайных ложки сахара, налила молока. Прахом пошло желание питаться правильно, привести себя в форму и купить новое платье. Такое, чтобы муж обомлел и сразу захотел пригласить меня куда-нибудь. И чтобы под платьем точеная фигурка, как в молодости. И это еще один приятный сюрприз для мужа.

Отодвинув створку балконного окна, я вдохнула свежий воздух. По щекам почему-то потекли слезы. Трясущимися руками я поднесла чашку с горячим кофе к губам. Но вопреки ожиданиям, знакомый, терпкий аромат не успокоил, а спровоцировал еще больший поток слез.

Надоело, так надоело самой вытаскивать себя из грусти и депрессий. Пахать на трех работах надоело. Убеждать мужа, что нужно стремиться к большему, расти над собой, менять опостылевшую работу, наконец. И получать в ответ презрительное «где ты видела, чтобы в нашем городе подобные специалисты получали зарплату больше» тоже надоело. Одинокой и ненужной чувствовать себя надоело.

– Алло, – приятный женский голос в трубке удивил, я почему-то думала, что мне ответит мужчина, – я вас слушаю, говорите.

– Я хочу записаться на курсы вождения, как я могу это сделать? – быстро протараторила я, пока не накатило желание срочно отмотать все назад, поютнее устроиться в привычной скорлупке жалости к себе и плакать-плакать.

ДВА КИЛО ПРОСРОЧЕННОГО ТВОРОГА

– У вас здорово получается, – похвалил меня инструктор по вождению – басовитый, строгий Игорь Владимирович, которого я почему-то жутко боялась, хоть никаких причин для этого не было.

– Спасибо, – довольно улыбнулась и отстегнула ремень безопасности, – но я все равно хочу взять еще несколько

дополнительных уроков, чувствую себя пока не очень уверенно.

– Предлагаю не переплачивать, у меня послезавтра выходной, моя машина в вашем распоряжении. Как вы на это смотрите, Елена?

Я замаялась. Предложение было очень неожиданным. Неловкое молчание прервал телефонный звонок.

– Слушай, тут акция была в магазине на творог, пятьдесят процентов скидка, я два килограмма взял, но у него срок годности завтра истекает, надо срочно что-то сварганить, – эмоционально кричал муж.

– Хорошо, – без энтузиазма отозвалась я, понятия не имея, куда можно пристроить два кило творога с истекающим сроком годности.

– А чего тон такой недовольный? – тут же отреагировал муж. – Это ведь не я брешу в семейном бюджете пробил, записавшись на курсы вождения. Кто-то транжирит, а кто-то вынужден искать выход, чтобы в долговую яму не угодить.

– Хорошо, – я произнесла это ровно и безэмоционально, тут же нажав кнопку отбоя на телефоне. – Игорь Владимирович, я согласна. Где и во сколько мы встретимся послезавтра?

Звонок мужа выбил меня из колеи. Михаил прекрасно знал, что деньги на вождение, да и на машину тоже я накопила сама, и они давно лежали на депозите в банке, ждали своего часа и моей решительности. Никакой брешу в семейном бюджете я не делала. Но патологическая экономность мужа, или жадность, как не миндальничая говорила моя мама, не давала ему спокойно реагировать на ситуацию. Не мог удержаться, чтобы не уколоть и не обвинить меня в расточительности.

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»)



и розы, и вишня

ХОРОШИЕ МЕЧТЫ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА

– Кофейку? Мне кажется, мы заслужили, – предложил Игорь Владимирович, когда спустя четыре часа загородных «виражей» мы вернулись в город.

Я была довольна собой. Смогла расслабиться, чего не получалось сделать на официальных уроках вождения, и вышло у меня здорово. А потому сочла возможным согласиться на приглашение инструктора заглянуть в кафе:

– С удовольствием, только, чур, я угощаю. Должна же я отблагодарить вас, что убили на меня столько времени.

– Я провел его с удовольствием, – улыбнулся мне мужчина, и я с удивлением вдруг поняла, что впервые вижу его улыбку.

И с немалым же удивлением вдруг обнаружила, что за кустистой бородой и всегда нахмуренными бровями, строгим, цепким взглядом и плотно сжатыми губами скрывается неожиданно молодой и приятный мужчина.

– Вам идет улыбка, – я произнесла это даже раньше, чем успела подумать.

Игорь Владимирович слегка смутился, но улыбаться не перестал. Это оказалось заразно, так что, когда мы вошли в кафе, то оба светились, как два золотых червонца. Кофе оказался вкус-

ным, общение приятным, так что в кафе мы просидели еще два часа. Игорь рассказал, что не так давно развелся с женой, что та переехала в другой город, забрав с собой их маленькую дочку. Что строит за гордом просторный дом и мечтает разбить большой сад, какой когда-то был у его родителей.

КОГДА-НИБУДЬ ОН ПОЙМЁТ

– Миш, а давай купим дачу, – домой в тот вечер я вернулась на подъеме, чувствуя в себе силы сделать в жизни еще один рывок, что-то поменять. Уже виделись клумбы с розовыми кустами, аккуратно подвязанные ряды тонконогих помидоров, гроздьями свисающая с дерева сладкая, черная вишня «Владимировка».

– Ага, а яхту тебе не купить? – саркастически отреагировал на мое предложение муж. – Все вам, бабам, мало. Машины тебе уже недостаточно?

Я вздохнула, чмокнула в носы своих сыновей, вручила им по стаканчику шоколадного мороженого.

А все-таки будут у меня дача, и розы, и Владимиривка. Если уж я чего-то хочу, будет непременно. Просто надо еще чуть-чуть поднапрячься и взять подработку. А Мишка, когда-нибудь он непременно поймет, я потерплю.

Елена



И это всё о любви...

Любовь так плохо выносит домашние дразги, что для прочного счастья нужно найти друг у друга выдающиеся качества.

Оноре де Бальзак

Всякая любовь настоящая и прекрасная по-своему, лишь бы она была в сердце, а не в голове.

Виссарион Белинский

Любовь – самая сильная из всех страстей, потому что она одновременно овладевает головой, сердцем и телом.

Вольтер

Одностороннее самопожертвование – ненадежная основа совместной жизни, потому что оскорбляет другую сторону.

Джон Голсуорси



12+ Реклама

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ Бытовой техники

Бытовая техника сегодня – это не роскошь, а настоящие, порой незаменимые помощники и даже друзья любой хозяйки. Трудно представить себе современный быт, скажем, без стиральной машины или холодильника. И так печально и всегда нехотят, когда техника выходит из строя. Но случается это частенько из-за неправильного ухода. А ведь нет тут непостижимых премудростей, достаточно соблюдать ряд несложных правил, не требующих больших трудозатрат и времени.

СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА

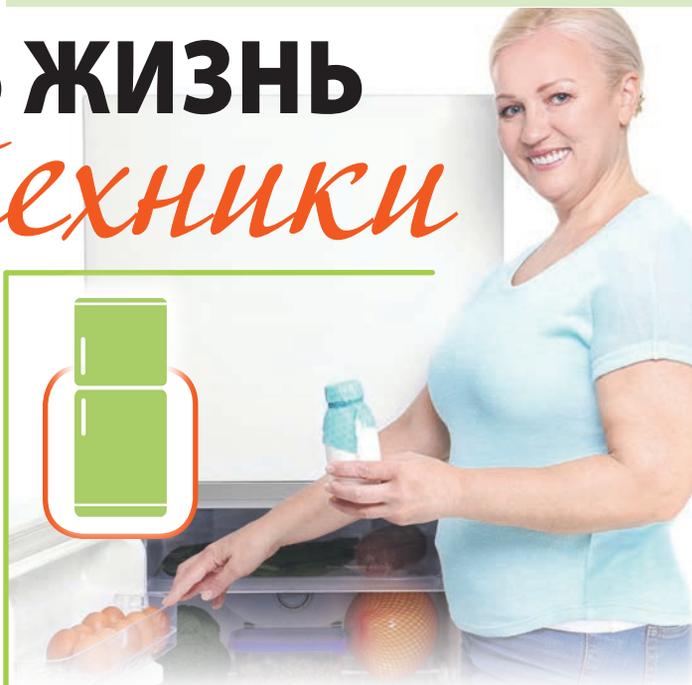


- 1 Машина должна быть установлена на ровной жесткой поверхности. Это предотвратит вибрирование агрегата и быстрый износ деталей.
- 2 Не стоит перегружать. Это касается и пуховых изделий, и махровых, и шерстяных вещей, которые на первый взгляд легкие, но, когда пропитываются водой, значительно прибавляют в весе. Такими вещами стиральную машину необходимо загружать не более чем на половину, а лучше на треть.
- 3 Нельзя оставлять постиранное мокрое белье в барабане. Если белье остается в машине более чем на один день, в ней образуется затхлый запах, а это верный знак распространения бактерий, микробов и даже спор плесени. Что, конечно, не добавляет здоровья человеку и в значительной степени вредит машине.
- 4 Чтобы минимизировать образование накипи, не стоит часто стирать на высоких температурах. Многие пятна хорошо удаляются и при 40–60 градусах. Кроме того, если вода жесткая, необходимо при стирке добавлять средства для ее смягчения.
- 5 Раз в 1–2 месяца необходимо вычищать впускной насос и слив.
- 6 Примерно раз в месяц необходимо запускать программу самоочистки. А если таковой нет, – запускать программу «кипячение» и добавлять средства для удаления накипи.

ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА



- 1 Необходимо хорошо очищать посуду от остатков пищи перед загрузкой, а с новой посуды обязательно удалять все бумажные этикетки.
- 2 После каждой мойки стоит протирать машину изнутри и оставлять на несколько минут дверцу открытой, чтобы поверхность окончательно просохла.



ХОЛОДИЛЬНИК

- 1 1–2 раза в год необходимо основательно мыть холодильник. Обязательно очищать конденсатор от пыли с помощью влажной тряпочки или пылесоса. Холодильник на это время следует отключить.
- 2 Не нужно набивать холодильник до отказа. Чем больше в нем продуктов, тем хуже он охлаждает.
- 3 Агрегат не должен находиться рядом с отопительными приборами и под открытыми лучами солнца, а также рядом с свч-печью и другими электроприборами.
- 4 Нельзя придвигать холодильник вплотную к стене и в узкие ниши, встраивать в мебель, если агрегат для этого специально не предназначен.
- 5 Необходимо следить, чтобы масло и растительные жиры не соприкасались с уплотнителем дверцы и частями холодильника из пластмассы.
- 6 Если холодильник длительное время не будет использоваться, необходимо отключить его от сети, помыть и оставить с приоткрытой дверцей.
- 7 Сливное отверстие должно быть всегда чистым.
- 8 Нельзя допускать нарастания большой «шубы» из снега и льда в морозильном отделении. Чем больше слой, тем выше нагрузка на компрессор. Плюс, это приводит к дополнительному расходу энергии.

- 3 Необходимо регулярно очищать фильтр под проточной водой.
- 4 Важно следить за уровнем соли в специальном отделении машины и добавлять ее по мере необходимости.
- 5 1–2 раза в год необходимо проводить профилактическую мойку от жира и накипи с использованием специально предназначенных для этого средств.

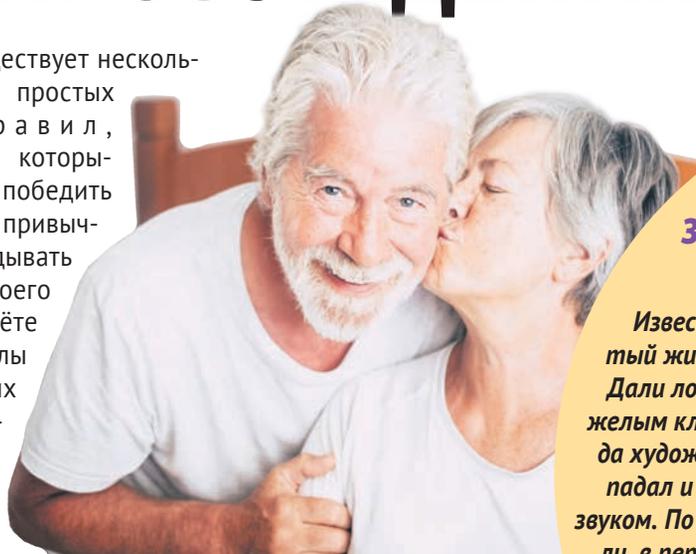
Наталья Неклюдова

Человеческий организм старается использовать максимальное количество времени, чтобы сохранить запасы энергии для дальнейшей деятельности. От этого полезного механизма рождается наше обыденное желание: протянуть ещё пару минуток до пробуждения, невзирая на несмолкающую трель будильника. Но полезно ли долго просыпаться? Потакая своему желанию подольше поваляться в постели утром, можно прийти к состоянию вялости, разбитости и пониженной работоспособности на протяжении всего дня.

7 правил бодрого ПРОБУЖДЕНИЯ

УТРЕННИЕ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Существует несколько простых правил, пользуясь которыми, можно победить заурядную привычку – откладывать начало своего дня. Найдёте в себе силы для новых свершений, подарите тонус телу и разуму.



КАК ЗНАМЕНИТЫЙ САЛЬВАДОР

Известно, что знаменитый живописец Сальвадор Дали ложился спать с тяжелым ключом в руках. Когда художник засыпал, ключ падал и будил его громким звуком. По словам самого Дали, в первые минуты после такого пробуждения он испытывал интеллектуальный подъем и мог творить с большей продуктивностью.

1 РЕГУЛЯЦИЯ СНА

Засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. В случае проблем со сном полезно включить в рацион продукты, богатые магнием: репу, зелень горчицы, авокадо, темный шоколад, фасоль. Магний стимулирует выработку в организме мелатонина, что поможет нормализовать сон.

2 НЕ ЗАЛЁЖИВАТЬСЯ!

Не стоит позволять себе лежать долго после пробуждения, иначе цикл сна начнется заново, и начать день будет еще сложнее. Как бы ни хотелось еще поваляться, нужно собрать волю в кулак, подумать о том, какой прекрасный день впереди, и встать.

3 НА ЗАВТРАК – РАЗМИНКА

Кроме мыслительных процессов, стоит привести в рабочее состояние наше тело: зарядка – неотъемлемая часть здорового пробуждения. Можно сделать несколько упражнений, прямо лежа в постели: потянуться, сделать вращательные движения кистями рук и стопами.

4 МУЗЫКА ПОМОЖЕТ ПРОСНУТЬСЯ

Можно включить любимую музыку и наслаждаться ею во время утренних дел. Музыкальные композиции подстегнут работу коры левого полушария мозга, это послужит своеобразной «разминкой» для большинства мыслительных центров, что позволит быстрее прийти в бодрое состояние и продуктивно начать свой день.

5 КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Контрастный душ – отличное начало дня, особенно после зарядки. Он взбодрит сознание и заставит тело быстрее прийти в норму после ночного бездействия. Но стоит заметить, что этот метод больше подойдет тем людям, у которых нет проблем с сердечно-сосудистой системой.

Завершать контрастный душ необходимо ополаскиванием прохладной, а не горячей водой.

6 ЧАШКА ЧАЯ И ГАЗЕТА

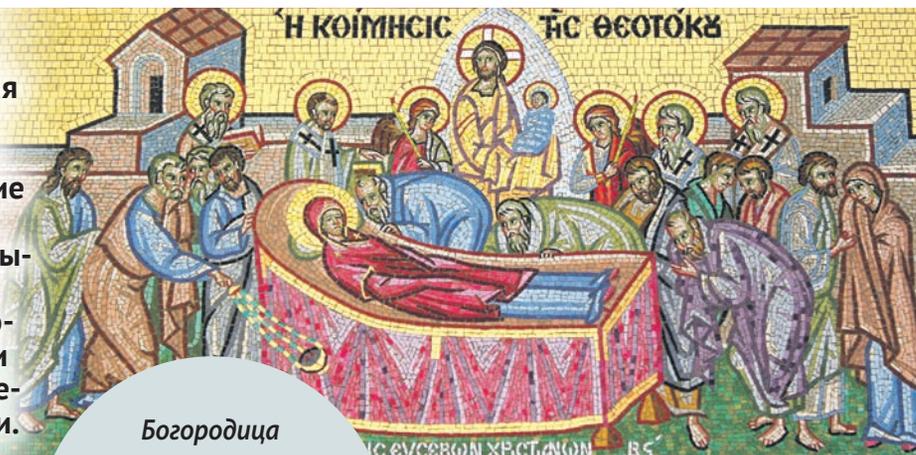
Полезный и вкусный завтрак – один из прекрасных ритуалов бодрого утра, а с любимой газетой или книжкой оно будет еще и приятным. Важно уделять время не только физической составляющей, но также давать интеллектуальную нагрузку своему сознанию: 10–15 минут чтения свежей прессы или книги любимого писателя зададут творческое настроение на весь день.

7 ПРОЧЬ МОНОТОННОСТЬ!

Если утренние дела обязывают выйти из дома, по пути к точке назначения или остановке попробуйте сменить маршрут следования или вид транспорта, на котором вы передвигаетесь. Всегда выбирайте новые маршруты, и каждый ваш день будет не похож на другой.

ПРАЗДНИК УСПЕНИЯ Пресвятой Богородицы

28 августа Православная Церковь празднует Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. Праздник предваряется строгим Успенским постом.



Богородица «сотворила смерть светлой, освободив ее от уныния и наполнив ее радостью», – так писал преподобный Иоанн Дамаскин.

святитель Феофан, на горе Елеон к Ней явился архангел и объявил о скорой Ее кончине. К этому дню по повелению Божию чудесно явились в Иерусалим все апостолы, рассеянные по всему миру для проповеди, не было только Фомы. И наступил этот день – Дева Мария блаженно почилла и Ее душа была принята Спасителем, Ее Сыном. И все апостолы стали этому свидетелями.

«Я С ВАМИ ВО ВСЕ ДНИ»

По преданию апостолы положили тело Богородицы в гробнице-пещере. А апостол Фома, который страдал от того, что не смог проститься с Божией Матерью, придя с опозданием на три дня, слезно упросил отвалить камень гробницы, чтобы

проститься с Богородицей. Апостолы решили уступить просьбе Фомы, но к всеобщему удивлению тела Пречистой Девы в гробнице не обнаружили. Остались только одежды, от которых исходило благоухание. Православная Церковь верит, что Богородица воскресла на третий день после Своего Успения – подобно тому, как некогда воскрес и Христос.

Апостолы молились Спасителю, чтобы Он открыл им тайну исчезновения тела Пресвятой Девы. К вечеру они собрались за трапезой, соблюдая обычай – одно место оставляли незанятым, полагая на нем в честь Иисуса Христа кусок хлеба, который по окончании съедали как Божие благословение. Трапеза завершилась, а перед ними на воздухе стояла Пречистая Богородица, окруженная ангелами: «Радуйтесь, ибо Я с вами во все дни».

После этого не осталось сомнений, что гроб Божией Матери стал «лестницею к небеси».

ПОЧЕМУ УСПЕНИЕ НЕ ПОВОД ДЛЯ ПЕЧАЛИ

? *Все что связано с погребением достаточно печально и грустно. Практически у каждого человека уходил из жизни кто-то близкий. Как можно радоваться в день Успения Богородицы?*

*Наталья Владимировна,
Подмосковье*

Примером всей Своей жизни Святая Дева Мария показала всем людям, как жить с Богом. Как рассказывает нам евангелист Лука, «слагала в сердце своем» все, что связано с Ее Сыном и в своих молитвах просила взять Ее к Себе. Пресвятая Богородица обрадовалась вести о Ее преставлении. В день успения Спаситель, окруженный ангелами, принял Ее душу. История погребения, воскрешения и явления апостолам в сиянии небесной славы составляет этапы Богородичной Пасхи.

Так Спаситель прославил Свою Пресвятую Матерь, воскресив и забрав к себе в Царствие Небесное. И праздник поэтому называется не преставление, а Успение (засыпание). Божия Матерь как бы уснула на короткое время, а пробудилась для жизни вечной, чтобы быть с нами и стать заступницей и молитвенницей перед Богом за нас. Вот поэтому Успение Пресвятой Богородицы – не повод для печали, а праздник.

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

ПРАЗДНИЧНАЯ СЛУЖБА

Накануне, 27 августа на вечернем Богослужении во всех церквях выносят из алтаря Плащаницу с изображением Божией Матери. Она будет находиться посреди храма до чина погребения. На тожественной службе 28 августа нет скорби об Успошней, но присутствует ликование над смертью.

ВЕЛИКИЕ РУССКИЕ МЕДИКИ

и их открытия

В прошлом номере мы вспомнили трёх выдающихся докторов, наших гениальных соотечественников. Предлагаем не останавливаться и продолжить «звёздную викторину».



1 Академик Гавриил Абрамович Илизаров был яркой, неординарной личностью, он разработал уникальные принципы лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. На его счету 208 изобретений в области медицины. Созданные им аппарат и способы лечения ознаменовали начало новой эры в травматологии и ортопедии, дали мощный толчок к развитию медицинской науки. Гавриил Абрамович широко внедрил свой опыт лечения, создал школу единомышленников, чтобы сохранить идею и дать ей жизнь. До 1992 года он был бессменным руководителем огромной клиники – Всесоюзного научного Центра «Восстановительная травматология и ортопедия», миссия которого неизменна по сей день: хирургическим путем обеспечить переход пациента на качественно более высокий уровень опоры и движения. В каком городе находится знаменитый Центр Илизарова?

- а) Курган
- б) Челябинск
- в) Екатеринбург

2 «Как когда-то человечество победило чуму, оспу, так сейчас мы победили заболевания глаз», – сказал Станислав Николаевич Фёдоров, талантливый хирург-офтальмолог, основатель

межотраслевого научно-технического комплекса «Микрохирургия глаза». Отечественная наука обязана Фёдорову многими открытиями и свершениями: создание искусственного хрусталика и его имплантация, разработка уникальных операций по лечению глаукомы на ранних стадиях, оперативное лечение близорукости и др. Энергичный человек, постоянный генератор идей, Фёдоров даже оборудовал судно – офтальмологическую клинику, плавающее по Средиземному морю и Индийскому океану. Как называлось это судно?

- а) «Академик Фёдоров»
- б) «Антон Чехов»
- в) «Пётр Первый»

3 О его «собаках» с условными и без условными рефлексамы знают даже дети. Именно этот выдающийся физиолог создал науку о высшей нервной деятельности, экспериментально доказал, что работа желудка зависит от нервной системы и управляется ею, и первый из светил отечественной науки удостоился Нобелевской премии. Как звали этого легендарного русского ученого?

- а) Илья Ильич Мечников
- б) Иван Петрович Павлов
- в) Владимир Михайлович Бехтерев

КСТАТИ

РЯДОМ В ГОРЕ И В РАДОСТИ

Иван Петрович Павлов имел в своей жизни счастье не только заниматься наукой, но и счастье семейное: он был прекрасным семьянином и многодетным отцом. Его жена, Серафима Васильевна Карчевская, с первых дней знакомства стала для него лучшим другом, а впоследствии родила ему пятерых детей. Однако счастливые годы супружества были омрачены бытовой и материальной неустроенностью: нехваткой денег, скитанием по чужим квартирам. Неожиданная смерть малолетнего сына подкосила Ивана Петровича.

Он был на грани отчаяния, но любящая жена стала настоящим спасением для ученого, она не дала ему погрузиться в депрессию и бросить занятия наукой, неустанно поддерживала и подбадривала его. Настоящая любовь и искренняя забота творит чудеса, и очень скоро Павлов смог окунуться в работу и продолжить написание научных трудов.



ОТВЕТЫ

1-а. «Курган». Курган – негласно столица отечественной ортопедии. Здесь работают выдающиеся специалисты в области ортопедии и травматологии. 2-б. «Пётр Первый». «Пётр Первый» – имя корабля, на котором Фёдоров совершил экспедицию в Индийский океан. 3-б. «Антон Чехов». Судно называлось в честь Антона Чехова, который был другом Фёдорова. Ответы: 1-а, 2-б, 3-б.

ДИЕТА ПРЕКРАСНАЯ для взора ясного

Вот и лето позади, природа одевается в яркие осенние наряды, радуя взгляд. Но в это время года глазкам предстоит и большая нагрузка. Школьники и студенты возвращаются к учёбе, взрослые приступают к работе после отпуска, а люди в возрасте переезжают с дачи в город и садятся к телевизору. Как ни крути – а глазкам придётся серьёзно поработать. Поддержать их и даже скорректировать начинающиеся проблемы можно с помощью правильных акцентов в питании.



МИНИ-ТЕСТ

КОМУ НУЖНА «ГЛАЗНАЯ» ДИЕТА

Чтобы понять, нужна ли вашему зрительному аппарату питательная помощь, ответьте на следующие вопросы. Если положительных ответов три и более – стоит серьёзно подумать о корректировке рациона.

- 1 Страдаете ли вы дальнозоркостью, близорукостью, катарактой?
- 2 Есть ли у вас гипертония и/или сахарный диабет?
- 3 Вам больше 40 лет?
- 4 Посещаете ли вы ежедневные учебные занятия продолжительностью более 3 часов в день?
- 5 Пользуетесь ли вы компьютером/телевизором/смартфоном более 3 часов в день?

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Питаться необходимо 3–5 раз в день.
- Следует ограничить или исключить продукты, ухудшающие всасывание полезных питательных элементов – жирные продукты, блюда, содержащие рафинированные углеводы (сдобную выпечку, сладости, сахар, хлеб из муки высшего сорта, манку, шлифованный рис).
- Готовить пищу следует щадящими способами – варка на пару, запекание, варка в воде, сыроедение.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Регулярное поступление витаминов и микроэлементов с пищей может улучшить зрение на 5–20%.



Волшебные нутриенты

ВИТАМИН А – главный витамин для зрения, запас которого важен для нормальных процессов в сетчатке глаза и зрительных нервах. Одним из признаков дефицита этого витамина является ухудшение зрения в сумерках. Основные источники: морковь, тыква, шпинат, щавель, листовый салат, яичный желток, сливочное масло, субпродукты, печень трески.

ВИТАМИН С – защищает хрусталик глаза и противостоит развитию катаракты. Основные источники: все овощи, фрукты и ягоды, особенно цитрусовые, шиповник, сладкий перец.

ВИТАМИН Д – его дефицит на ранней стадии проявляется как раз ухудшением зрения. Основные источники: жирные сорта рыбы, рыбий жир, молочные продукты с нормальной жирностью, яичный желток.

МАГНИЙ – необходим для предотвра-

щения спазма и перенапряжения глазной мышцы и сосудов. Нехватка магния может спровоцировать повышение внутриглазного давления. Основные источники: крупы и злаки, орехи и семечки, отруби.

ЦИНК – нужен для оптимального усвоения витамина А, а также для регенерации тканей и здоровья хрусталика и сетчатки. Основные источники: черника, пророщенные злаки, чечевица, фасоль, овес, говядина, печень.

ТАУРИН – содержится в сетчатке глаза, и его дефицит негативно отражается на здоровье глаз. Основные источники: морепродукты, мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца, льняное и оливковое масло.

ЛЮТЕИН И ЗЕАКСАНТИН – играют роль мощных антиоксидантов и предотвращают многие проблемы зрения. Основные источники: яичный желток, кукуруза, помидоры, овощи и фрукты оранжевого цвета, зелень, брокколи, шпинат, цуккини.

ЭТО ВАЖНО!

Избыток соли (более 5 г в день), кофе, крепкий черный чай и алкоголь способствуют повышению внутриглазного давления, ухудшают циркуляцию жидкости внутри глаза и сужают сосуды. На время диеты эти продукты лучше исключить из рациона.



ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ

сделает острым зрение



Диета для здоровья глаз не требует серьезных ограничений и перестройки питания. Она к тому же ещё и очень вкусна и проста – знай себе, ешь побольше фруктов и овощей, да налегай на рыбку. А как приготовить вкусные витаминные блюда, отлично знают наши читатели и охотно делятся своими рецептами.

✉ КЕКСЫ МОРКОВНЫЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан тертой моркови
- 1 стакан муки высшего сорта
- 3 ст. ложки сахара • 1 яйцо
- 0,5 стакана растительного масла
- 2 ч. ложки разрыхлителя • 1 ст. ложка лимонного сока • 1 ч. ложка корицы

К натертой на мелкой терке моркови добавить яйцо, сахар, лимонный сок. Все размешать. Муку просеять с разрыхлителем и корицей и соединить с морковью. Добавить масло и тщательно вымешать. Разложить тесто в формочки для кексов или в чашки не более чем на 2/3 высоты. Выпекать в разогретой до 180°C духовке около получаса.

Мария Золотова, г. Архангельск



Энерг. ценность на 100 г – 356 ккал

НА ЗАМЕТКУ

Главное – обеспечить разнообразное питание, сократив поступление вредных и бесполезных веществ. При этом стоит обратить внимание, чтобы съедать:

- 600 г рыбы в неделю;
- 300 г разных овощей в день;
- 50–100 г зелени в день;
- 3 любых фрукта в день;
- 2 ст. ложки черники в день (можно замороженной);
- 30 г семечек и орехов в день.

✉ ЖЕЛЕ ИЗ ЧЕРНИКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1,5 стакана замороженной черники
- 20 г желатина • 3 ст. ложки сахара
- 2,5 стакана воды

В 2 стаканах горячей кипяченой воды развести сахар, остудить до комнатной температуры. Желатин замочить в 100 мл холодной воды. 1 стакан оттаявших ягод продавить ложкой, размешать с подслащенной водой и процедить через двухслойную марлю. Желатин аккуратно подогреть на водяной бане, постоянно помешивая, до полного растворения – не кипятить! Процеженный морс смешать с желатиновым раствором. На дно порционных креманонок разложить оставшиеся ягоды, залить их смесью и убрать в холодильник до полного застывания.

Лариса Васильченко, г. Санкт-Петербург



Энерг. ценность на 100 г – 42 ккал

✉ РЫБНЫЙ РАССОЛЬНИК

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 крупные картофелины • 1 луковица
- 1 крупная морковь • 3–4 соленых огурца
- 0,5 стакана нешлифованного риса
- 1,5 ст. ложки томатной пасты
- 500 г любой рыбы с хребтом • 2 литра воды
- черный перец горошком, соль, лавровый лист по вкусу

Лук и морковь очистить, нарезать мелким кубиком и обжарить на растительном масле в толстодонной кастрюле. Соленые огурцы небольшого размера натереть на терке и добавить к овощам. Минут через 5 всыпать полстакана сухого нешлифованного риса. Затем взять 1,5 ст. ложки томатной пасты, развести в 0,5 литра теплой воды и влить в овощную смесь. Довести до кипения и тушить под крышкой на среднем огне около 30 минут. Картофель нарезать небольшим кубиком, высыпать к остальным ингредиентам. В последнюю очередь положить рыбу и долить около 1,5 литра теплой воды, добавить несколько горошин черного перца лавровый лист. Довести до кипения и варить суп до готовности рыбы и картошки, затем вытащить рыбу, удалить кости, а мякоть вернуть обратно в кастрюлю. Поварить еще 5 минут, досолить при необходимости.

Дарья Усманова, г. Смоленск

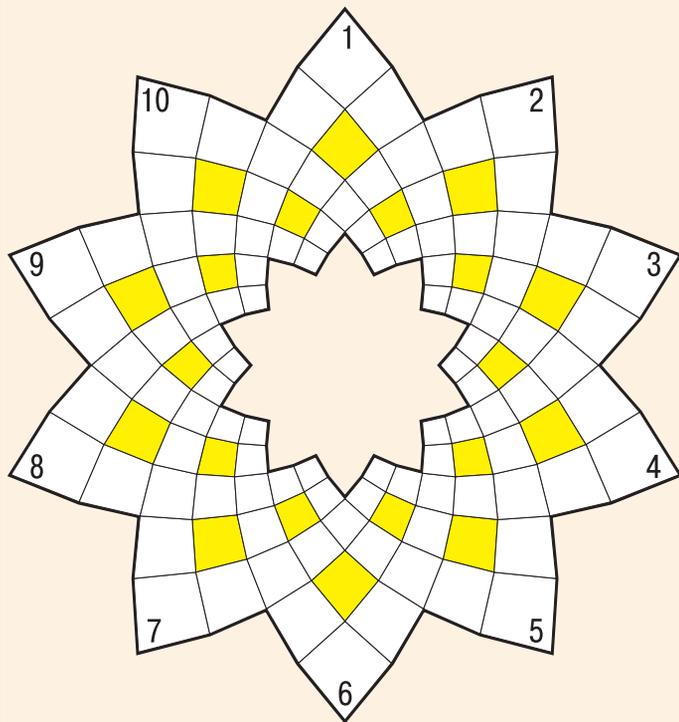


Энерг. ценность на 100 г – 45 ккал

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

Против часовой стрелки: 1. Роща, полная желудей. 2. Его пролив – у Сахалина. 3. Маленькая иконка. 4. «Фифти-фифти» в международных соглашениях. 5. Птицы с длинными ногами до весны простились с нами. Машут крыльями вдаль и курлычат ... 6. Как по-другому именуют обшлаг рукава? 7. Имя актера-президента Рейгана. 8. Широкий вход в перчатку или широкий выход из шланга. 9. Краска для потолка. 10. Один из трио карикатуристов Кукрыниксов.

По часовой стрелке: 1. Средства на хранении в кредитном учреждении. 2. У этого маленького Роберта был большой талант и чарующий голос. 3. «Кольцевание» бриллианта. 4. Место «работы» железнодорожного шлагбаума. 5. Бабник, мягко говоря. 6. Богиня мудрости у древних римлян. 7. «Разжиженный» металл. 8. Досуг, закончившийся хорошим уловом. 9. Закрытое складское помещение на железнодорожных станциях. 10. Закаленный житель Зауралья.

ОТВЕТЫ

Против часовой стрелки: 1. Дубрава. 2. Лаптевы. 3. Образок. 4. Паплет. 5. Журавли. 6. Манжетка. 7. Рональд. 8. Распух. 9. Подвал. 10. Соколов.

По часовой стрелке: 1. Депозит. 2. Лоретт. 3. Оправа. 4. Пелёк. 5. Желтобрюх. 6. Миннева. 7. Расплав. 8. Рыбалка. 9. Лакшаз. 10. Сидряк.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Для многих эта вещь привычна и используется постоянно каждый день в течение года. И если изначально вес этой вещи составляет около 200 г, то в процессе использования ежедневно вес уменьшается на полграмма. И к моменту завершения пользования вещью ее вес составляет всего 30 г. Назовите эту вещь.

2 Врач прописал пациенту лекарство, которое нужно принимать строго по часам, а именно – каждые 30 минут по таблетке. За какое время пациент примет три таблетки?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Отрывной ежедневный календарь. 2. За один час. Задание «Найдите 5 отличий»: цвет брюк у девушки слева, носок на левой ноге средней девушки, облако между левой и девушкой в центре, звездочка на правой девушке, хвостик у нее же.



СУДОКУ

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

поме́ре

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

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

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

посложнее

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

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

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

о́тветы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-999-333-33-72** ДОРОГО КУПЮ 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:

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>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)</p>

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Скидки
у менеджера

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость срочного объявления от 500 рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	<p>1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте <i>kardos.media</i>, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);</p> <p>2. 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.</p>

ГОРОСКОП НА 22 АВГУСТА – 11 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют хорошенько отдохнуть. Постараться избежать стрессов и обратить внимание на успокаивающие фиточаи. И полезно знать – это отличный период для диспансеризации.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Для Близнецов начало сентября ознаменуется приятными событиями, которые добавят в жизнь позитива. Энергии хватит на все, но остерегайтесь перегреваться. С банькой пока лучше повременить.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Конец августа подстегнет Львов заняться своей фигурой, а сентябрь – уделить пристальное внимание здоровью. Неплохое время для курса лечебного массажа и мягкого очищения всего организма.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Хорошие побуждения Весов станут устойчивыми привычками после 23 августа – самое время вспомнить про здоровый образ жизни. Бережнее стоит относиться к здоровью ЖКТ, следить за питанием.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

В сентябре самочувствие Стрельцов будет зависеть от рациона питания. Старайтесь избегать острых и калорийных блюд и солений. Хороша гимнастика для желудка и одобренная врачом фитотерапия.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи будут не только веселы и дружелюбны, но и довольны своим физическим состоянием. А сентябрь позволит еще и укрепить иммунитет, стоит лишь больше гулять и чаще есть овощи и фрукты.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Звезды рекомендуют Тельцам уделять больше внимания сну и не перегружать организм тяжелой пищей. Отличное время для борьбы с вредными привычками и посещения стоматолога.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Танцы, пеший туризм или велопогулки – все это пойдет на пользу Ракам. Не только в плане здоровья, но и на настроение повлияет наилучшим образом. Хорошее время для суставной гимнастики.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют пристальнее присмотреться к водным тренировкам. Плавание и аквааэробика помогут укрепить здоровье позвоночника, дадут бой целлюлиту и поднимут настроение до небес.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

В предстоящий период настроение и самочувствие Скорпионов будет напрямую зависеть от качества отдыха. Звезды рекомендуют больше гулять, не пренебрегать утренней зарядкой и пить морсы.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды категорически не советуют допускать обезвоживания. Это чревато болями в суставах и мышцах. Сентябрь – время укрепления волос и ногтей, улучшения кожи и омолаживания организма.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Для Рыб наступает благодатный период. Легко будет начать спортивные тренировки, курс лечения хронического заболевания и/или мягкого очищения кишечника. Хорошее время для санаторного лечения.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



20 августа – 1 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

22–23 августа – хорошее время, чтобы начать петь, даже если никогда этого не делали. Пение не только улучшит настроение, но и освободит голову от дурных мыслей. Рекомендуются несколько дней посидеть на овощной диете, чтобы немного почиститься и вернуть в жизнь легкость.

24–25 августа – в меню рекомендуется добавить цитрусовые, болгарский перец и орехи – это поможет предотвратить возмож-



2 сентября
ПОЛНОЛУНИЕ

ную простуду. Постарайтесь также не переохлаждаться и хотя бы на время исключить алкоголь.

26–27 августа – отличное время, чтобы записаться на сеанс массажа или посетить бассейн с гидромассажем.

28 августа – 1 сентября – время подходит для визита к офтальмологу и «глазной» тренировки. Например, можно поиграть в пинг-понг, он отлично тренирует зрение.



3–16 сентября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

2–3 сентября – прислушайтесь к своему организму, если не нравятся какие-то продукты, не стоит употреблять их в пищу.

4–6 сентября – хороший период для того, чтобы преобразиться и уделить внимание здоровью своей кожи.

7–11 сентября – самое время для покупок сезонной одежды и вкусного, поддерживающего иммунитет чая с имбирем и медом.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель,

редакция и издатель:
© 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:
ДАНДИКИНА А. Л.

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

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

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

№ 16 (111). Дата выхода:
22.08.2020

Подписано в печать: 18.08.2020
Номер заказа – 2020-02814
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 21.08.2020

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

Тираж 205 100 экз.
Разничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

МЕСЯЦ ХМУРЕНЬ ДАРИТ солнечное настроение

Вот и лето подошло к концу, и на пороге первый месяц осени – сентябрь. В народе он получил имя хмурень: хоть погода ещё тёплая, но небо частенько хмурится – природа провожает лето дождями. И всё же яркие краски осени, ласковость сентябрьского солнышка наполняют сердца романтической возвышенностью, поэтичностью. Возможно, поэтому 9 сентября 1995 года был учреждён замечательный праздник – Международный день красоты. Ещё один повод пройтись по парку, цокая каблучками и заправляя за ушко нежный локон – даря миру нежность и красоту.



6
сентября

ЗАПУСТИМ БУМАЖНЫЙ САМОЛЕТИК

Чтобы приобщиться к Дню полетов над землей и ощутить дух свободы и безграничности пространства, можно купить билет на... воздушный шар и отправиться в полет над городом. Если же экстрим не для вас, то чашка чая с лимоном, клетчатый уютный плед и созерцание ночных звезд тоже придется весьма кстати. Можно запустить ввысь бумажный самолетик, который домчит до неба на своих крыльях ваше заветное желание, и оно непременно исполнится. И пусть праздник неофициальный, но ничто не мешает провести его позитивно и почувствовать себя частью Вселенной.



9
сентября

ВЫТВОРИМ ЧТО-НИБУДЬ ЭТАКОЕ

А почему бы и нет? Ведь сегодня такой замечательный праздник – День изобретения новых привычек. И кто сказал, что новые привычки непременно должны быть скучными и рутинными?

Ломаем границы, пусть наши новые пристрастия несут только радость. Давайте придумаем себе полезное и несложное занятие, которое сделает повседневную жизнь интересней, разнообразней и радостнее. Например? Выбирайте:

- пить больше воды, но непременно из красивого бокала и с приятными добавлениями – ягодками клюквы, долькой лимона, кусочком айвы;
- заменить утреннюю зарядку по средам и субботам на танцы и непременно в красивом наряде и под любимую музыку;

- готовить новое блюдо из коллекции мировых рецептов по понедельникам у угощать им всю семью.



Наталья Киселёва

ЕЩЁ ПОВОДЫ СОБРАТЬСЯ

3 сентября

- День рождения бюстгальтера
- День открытия уникальности ДНК

5 сентября

- Международный день благотворительности

7 сентября

- День рассказывания историй о летних путешествиях

- Праздник барабанщиков

8 сентября

- Международный день грамотности
- День сиделок на кухне

10 сентября

- День разноцветных букетов

11
сентября

ПОГОВОРИМ ЛАСКОВО

Хотите подарить близкому человеку немного нежности и тепла «просто так» или выразить симпатию объекту своей любви, сделайте это 11 сентября, когда отмечается Праздник ласкового обращения. Как его отметить? Легко!

- использовать в разговоре ласковые и нежные словечки, не боясь обнаружить свою симпатию;
- «сглаживать» существующую натянутость и напряженность в отношениях;
- стараться избавляться от обид, горечи и недопонимания;
- проявлять больше нежности и любви;
- пригласить в гости дорогих людей и устроить теплое чаепитие с душевными беседами и шарадами.

СЪЕДИМ СЫРНИКОВ СО СМЕТАНОЙ

Помните, в советских столовых можно было купить сметану в граненом стакане в дополнение к супу и второму? Срочно выуживаем из закровов граненые стаканы, наполняем их полезной кисломолочкой и печем сырники. Будем отмечать... День граненого стакана. Ведь именно 11 сентября 1943 года на Гусь-Хрустальном стекольном заводе был выпущен первый советский стакан. А его создательницей стала скульптор-монументалист Вера Мухина. Получив заказ на разработку посуды для общепита, она создала суперпрочный граненый стакан, который можно было мыть в посудомоечной машине и использовать не только в общественных столовых и ресторанах, но и на железной дороге, и в автоматах с газировкой.

