

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 20 (115)

24 октября –
6 ноября 2020

ГЛАВНОЕ:

ОСТЕОХОНДРОЗ

БОЛЬ
В ГОРЛЕ

КАТАРАКТА

КАТАРАКТА

СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА

СТР. 16-17

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

ПАМЯТКА ПО УХОДУ

СТР. 12

БОЛЬ В ГОРЛЕ

ЛЕЧИМ ГИМНАСТИКОЙ

СТР. 13

РЯБИНА

ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ
ДАР ОСЕНИ



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 20020

ДИЕТА ДЛЯ
ХОРОШЕГО
СЛУХА

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ОСТЕОХОНДРОЗ

ЧЕМ ОПАСЕН И МОЖНО ЛИ ЕГО ВЫЛЕЧИТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



● АВОКАДО ПОМОЖЕТ ОТ ОБЛЫСЕНИЯ?

Это мне подруга рассказала, а я, честно говоря, не очень в это верю. Да и авокадо не люблю. Безвкусное оно какое-то. Но ради красивой шевелюры готова и его съесть. Но стоит ли?

Ольга Максимова, г. Губкин

Если верить диетологам из Новой Зеландии, авокадо действительно может помочь в борьбе с облысением. Объясняется это тем, что в этом плоде масса витамина Е, который, как известно, защищает кожу от поврежденных и окислительных процессов. Кожу головы, в том числе. Так, один фрукт авокадо содержит около 20% суточной нормы витамина Е. Так что, почувствовали, что волосы стали выпадать интенсивнее, чем обычно, стоит ввести в рацион авокадо. Но у такого метода возвращения здоровья шевелюры есть оговорка, помочь он может только, если причина выпадения волос – ограничительные диеты или дефицит витамина Е. По словам все тех же диетологов, наряду с авокадо помочь от облысения может и богатый бета-каротином батат. Этот овощ также способствует и более быстрому росту волос.



● ПИТЬ ЛИ КОФЕ НАТОЩАК?

Люблю пить кофе, как только встаю с постели. Муж купил кофеварку – красота! А мама все время пеняет мне, что кофе натощак вредно. Правда вредно или мама зря переживает?

Анна Варварина, Московская обл.



Не зря. Так, зарубежные ученые в ходе недавно проведенного эксперимента выяснили, что регулярно употребляемый натощак кофе может стать в будущем причиной сахарного диабета. Для того чтобы это выяснить, ученые поделили людей, участвующих в эксперименте, на 2 группы. Первой на пустой желудок предлагали выпить сладкий напиток, в котором содержалось столько же калорий, сколько в среднестатистическом завтраке. Второй – сразу давали крепкий черный кофе, а через полчаса – тот же самый напиток. Затем добровольцы сдавали кровь на сахар. И именно у представителей второй группы испытуемых уровень глюкозы в крови повышался на 50%. Утренний кофе бодрит, и это хорошо. Но пить его стоит после плотного завтрака.

● ГДЕ ПРЯЧУТСЯ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ?

Бывает, засядет в голову какая-нибудь ерунда. Ходишь несколько дней, так и эдак мысль крутишь.

Только, вроде, забыл, а она опять тут как тут и мучает-мучает. Вот интересно, почему так происходит?

Елена Варварина, г. Обнинск

На этот вопрос попытались ответить нейробиологи Университета Нового Южного Уэльса. В ходе исследований они смогли выяснить, что подавленные мысли действительно могут превращаться в навязчивые идеи, а вот «прячутся» они... в зрительной части мозга.

Чтобы это понять, ученые расшифровали сложную мозговую активность с помощью функциональной визуализации мозга и алгоритма визуализации. Стало ясно, что даже когда человек подавляет неудобную мысль, она может существовать в «тайниках памяти» без его ведома. Ну, то есть, если вы пытаетесь отказаться от сахара, не думая о нем, это не самая успешная стратегия. «Сладкие» мысли лишь на время спрячутся, а в самый неподходящий момент образ пироженки все равно спутает все планы. Полагаться стоит только на силу воли. В связи с этим ученые планируют изучить механизмы «скрытия» подавленных мыслей в мозгу, чтобы понять, как они влияют на поведение людей.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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

24 и 25 октября 2020 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

26 октября 2020 возможны возмущения магнитосферы Земли

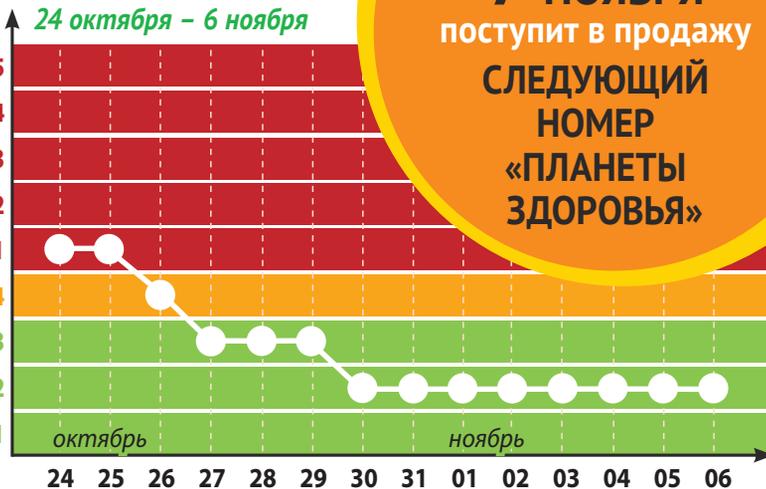
● Магнитосфера спокойная

● 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.



7 НОЯБРЯ поступит в продажу **СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
 Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и 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 больному месту для исцеления.

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
 целебная из камня обсидиан
 на тесемке
 цена: **399р.**

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: **699р.**, серебро: **399р.**

Крестики: мужские, женские и детские.

Кольца **обручальные** размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**

Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Цена: **2499р.**

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА
 На холсте. В рамке под стеклом **39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.**
 Размер: 28см. х 28см.
 Цена со скидкой: **1999р.**

количество ограничено!
 «Святой Целитель Шарбель»
699р.
 НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
 помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
 цена: **899р.**

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
 Viber +375-25-735-71-71

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

«Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня» «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз»

Уникальное тройное кольцо «Божественность»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **899р.**, серебро: **499р.**

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Защита ангела»

Бусы **699р.**, Браслеты **499р.** Кулоны **499р.**

из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Лунный камень, Сердолик, Агат, Бирюза, Малахит, Розовый кварц и др.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): **699р.** Цепочка(60см): **1099р.** Набор(цепочка+браслет): **1399р.**

из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ ГАСТРИТА И ДЛЯ АППЕТИТА

Занедужил как-то дедушка мужа. Старенький совсем, но крепкий. Муж его очень любит, переживать начал. После работы едет к деду, по больницам его возит да по лабораториям. Нашли причину – гастрит. Уф, о страшном можно не думать. Но и гастрит, да еще с пониженной кислотностью – болячка не из приятных. У дедушки ни аппетита, ни настроения. Таблетки глотает, но как-то обреченно. Все охает, жену вспоминает, которая его травками лечила. Все приговаривает: «Бабки наши знали толк в целительстве, и жена моя умница была, все о травах разумела». Мы с мужем посидели, подумали... да и купили полыни в аптеке. Травушка полезная: возбуждает аппетит, стимулирует деятельность органов пищеварения, повышает секрецию желчи, панкреатического и желудочного сока, оказывает противовоспалительное и антисептическое свойства. Об этих ее свойствах мы, конечно, заранее прочитали. Из полыни и иных травок сделали настой.

Взять в равных частях сухого сырья полыни горькой, плодов тмина обыкновенного, листьев вахты трехлистной и корневищ аира болотного. Смешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка. Тепло укутать и дать настояться не менее получаса. Принимать 3–6 раз в день по 1 ст. ложке между приемами пищи в течение 1 месяца.

И дедушка наш повеселел, кушать начал, даже о рыбалке заговорил. Так что не хочешь, да поверишь в силу народной медицины. Муж успокоился. А то совсем уж мои мужичины скисли.

*Анна Петровна
Никифорова,
г. Москва*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МУКА ВМЕСТО МЫЛА

Газовые плиты и духовые шкафы плохо отмываются от пятен жира, если засыпать их обыкновенной пшеничной мукой, сбрызнуть водой и оставить на час, а затем смыть водой и жесткой губкой.

Полина Кирова, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРАВИЛЬНЫЕ КУДРИ

Чтобы сделать лицо более открытым, подчеркнуть его скульптурность и выделить макияж, крутите локоны на плойку по направлению от лица. Локоны, закрученные вовнутрь, визуально делают лицо шире.

Тамара Денежникова, Московская обл.

✉ ГВОЗДИКА И МАЛИНА ПОБЕДЯТ АНГИНУ

Ангина – какое же неприятное это явление. Я одно время частенько ею болел. Врач даже предлагал миндалины вырезать. Но я тогда только перенес микроинсульт, совсем не хотелось под нож ложиться, да еще наркоз общий. Принял решение лечиться своими силами. Методом проб и ошибок открыл для себя очень неплохой рецепт. 30 сухих бутонов гвоздики залить пол-литра кипятка, поставить на плиту, довести до кипения, потомить на малом огне под крышкой 3 минуты. Укутать и дать настояться 12 часов. Приготовленным настоем четырежды в день полоскать горло, слегка его предварительно подогревая. Уже после первого дня полосканий у меня наступает значительное облегчение. А еще, когда у меня болит горло, пью теплый ромашковый чай с протертой с сахаром малиной. Первое средство при простудах.

Валентин Егоров, Владимирская обл.

✉ ВАЛЕРИАНА ДЛЯ СОСУДОВ БЕЗ ИЗЪЯНА

О том, что надо серьезнее заниматься укреплением сосудов, я задумалась, когда подруге-одногодке поставили диагноз «атеросклероз». Покушать-то всякой вредности я тоже люблю. Но возраст уже ого-го, пора за ум браться. Первое, что я сделала, исключила из рациона сосиски всякие и колбасы, булки и пироги. Ох, вот это самое сложное. Все время тянуло слопать пончик какой-нибудь или беляш. Спасалась квашеной капустой. Как только потянет на что-нибудь «запрещенное», ела квашеную капусту. Я в ней теперь дока, и с клюквой квашу, и с антоновкой, и с фенхелем, и с рябиной даже. А еще для очищения сосудов четыре раза в год пропииваю трехнедельный курс «лекарства» одного. Сама делаю. Смешиваю в равных частях сухую траву пустырника, лабазника, сушеницы, плоды шиповника. 4 ст. ложки сбора заливаю литром кипятка, укутываю и оставляю для настаивания на 8 часов. Принимаю 4 раза в день по 100 мл перед едой.

Римма Томилина, г. Королёв

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ НАПИТКИ РУССКИЕ ДЛЯ ТРАПЕЗЫ ВКУСНОЙ

Ароматные горячие напитки взбодрят, согреют и укрепят иммунитет в прохладные осенние дни. Эту истину я еще от мамочки своей переняла. Она у меня знатной рукодельницей была. Шила, вязала, а уж готовила как! И для каждого времени года свои блюда. Осенью вот на нашем столе появлялись всевозможные пироги и горячие, ароматные напитки. Традиция прижилась и в моей семье. С удовольствием поделюсь и с читателями «Планеты здоровья» несложными рецептами полезной вкуснятины.

Яблочный чай

1 стакан сушеных яблок, 4 стакана воды, 2 ст. ложки сахара или меда. Яблоки залить кипятком и дать настояться 10–15 минут, процедить, добавить по вкусу сахар или мед, лимон, варенье.

Кофе из моркови

2 средних моркови, 3 ст. ложки сахара, 1 литр воды. Морковь очистить, натереть на крупной терке, высушить в духовке до коричневого оттенка. Залить кипятком, проварить 5 минут, процедить, разлить по чашкам, добавить сахар. Напиток полезен даже детям.

Сбитень «Владимирский»

1 стакан меда, 1 литр воды, по 5 г гвоздики, корицы, имбиря, лаврового листа.

Мед смешать с водой, довести до кипения, добавить пряности, прокипятить 5 минут, настоять.

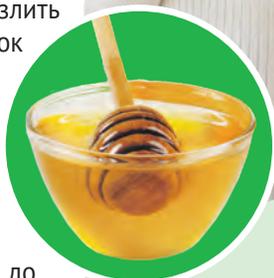
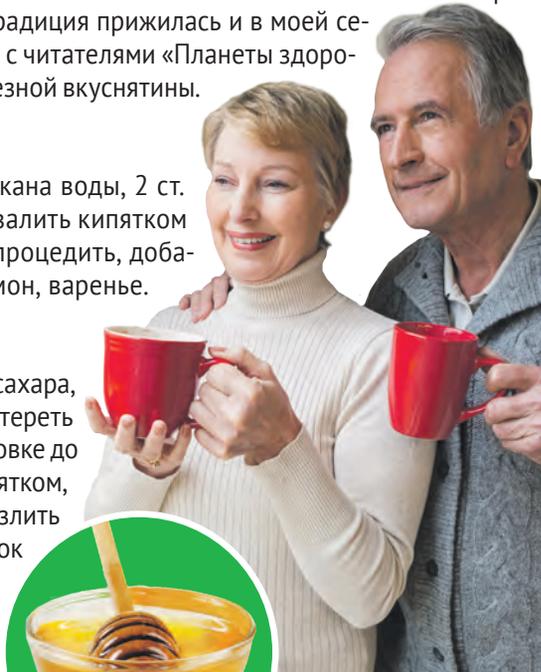
Процедить, разлить по чашкам. Пить как чай.

Екатерина

Романова,

г. Сергиев-

Посад



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГУСТЫЕ РЕСНИЧКИ

Эффекта густых ресниц добиться довольно просто и без наращивания. Достаточно аккуратно закрасить черной подводкой межресничное пространство и накрасить ресницы своей привычной тушью.

Вероника Африна, г. Санкт-Петербург

✉ ЙОД И ЖИР, ЧТОБ ПОЗВОНОЧНИК ЗАЖИЛ

Зажил в прямом смысле слова. Хочу рассказать, как вернуть жизненную силу нашему позвоночному столбу, если он поражен межпозвоночными грыжами. В первую очередь, не нужно откладывать лечение. Народная медицина бессильна, если ситуация запущена. А вот на начальных стадиях формирования грыж очень даже может помочь. Хочу рассказать об одной замечательной мази для компрессов, которая может помочь вернуть подвижность позвоночнику, избавиться от боли, снять отек и даже улучшить циркуляцию крови, а, значит, и

питание тканей пораженного участка. Смешать в однородную массу 200 г конского жира, 2 желтка куриных яиц и 20 мл йода. Сложить в 2 слоя марлю и выложить на нее получившуюся мазь. Осторожно приложить к области грыжи жиром к коже. Сверху наложить чистую ткань, зафиксировать бинтом. Оставить компресс на 12 часов. Затем повязку снять, остатки жира смыть теплым душем. Наложить свежий компресс. Курс лечения – 2 недели.

Валентин Гришин, Московская обл.

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

✉ ЯЙЦО ДА ГЛИНА ДЛЯ ВОЛОС ДЛИННЫХ

И не только длинных. Хочу поделиться рецептом с теми, кто страдает от повышенного выпадения волос. Такое часто бывает, например, в пору климакса или как симптом каких-то внутренних неполадок. Но бывает так, что болезнь пролечена, климакс взят под контроль, а волосы все еще сыплются. Решить эту проблему можно с помощью народной медицины. Мне, во всяком случае, она очень в этом вопросе помогла. И так, 2 ст. ложки розовой глины развести отваром календулы до однородной консистенции. Добавить в смесь яичный желток и 1 ст. ложку подогретого жидкого меда. Средство нанести на кожу головы и распределить по всей длине волос. Утеплить полиэтиленовой шапочкой и махровым полотенцем. Маску выдерживать 2–3 часа, затем смыть шампунем, обязательно воспользоваться бальзамом. Маску делать дважды в неделю не менее двух месяцев. Любите себя и будьте красивы!

Елена П.,

г. Рамен-

ское



Кровохлёбка лекарственная, хоть и называется немного пугающе – растение красное и полезное. Корни и корневища кровохлёбки продаются в аптеках расфасованными в фильтр-пакеты по 1,5 грамма. В вашей же домашней аптечке этот фитопрепарат может заменить некоторые из разрекламированных продуктов фармацевтической промышленности.

ПОЗНАКОМИМСЯ

Вещества, содержащиеся в кровохлебке, обладают кровоостанавливающим, бактерицидным и противовоспалительным действием. Они улучшают перистальтику кишечника, в силу чего помогают справиться с расстройствами желудочно-кишечного тракта. В комплексном лечении кровохлебку используют при геморрое, воспалениях слизистой тонкого и толстого кишечника, язвенном колите... И этот перечень далеко не полон.

ПОПРОЩАЕМСЯ С СИНЯКАМИ

1 ст. ложку корней растения (или 5 фильтр-пакетов) залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане полчаса, затем процедить. Охладив, пропитать отваром марлевые примочки или компрессы и приложить их к синякам на 10–15 минут.

Какие НЕДУГИ БОЯТСЯ КРОВОХЛЁБКИ

ПОМОЖЕМ БОЛЬНОМУ ГОРЛУ

Отвар кровохлёбки поможет и при воспалительных заболеваниях ротовой полости – гриппе, ангине, ОРВИ. Следуя тем же пропорциям, что и в рецепте от синяков, кипятить отвар на слабом огне в течение получаса (строго в эмалированной посуде!). Затем настаивать не менее 2 часов. Процедить и полоскать горло 5–6 раз в день.

ВНИМАНИЕ!

Кровохлебка строго противопоказана при беременности, запорах, гипертонии, спазмах кровеносных сосудов и тромбозах.

АЛЬТЕРНАТИВА ПРИ ДИАРЕЕ

1,5 ст. ложки корней растения (или 7 фильтр-пакетов) залить 1 стаканом кипятка. Варить на слабом огне около получаса. По готовности оставить настаиваться не менее чем на 3 часа, затем процедить.

Взрослым следует принимать отвар по 1 ст. ложке 5 раз в день перед едой вплоть до восстановления нормальных функций желудочно-кишечного тракта. Детям с 3-х лет его можно давать по 1 ч. ложке 4 раза в день, но только после консультации с врачом.

ПРИ ПРОЛЕЖНЯХ И ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВАХ

2 ст. ложки сухих корневищ кровохлёбки залить 200 мл кипятка. Емкость накрыть крышкой и томить на водяной бане 30 минут. Отвар охладить, процедить, а выпаренную жидкость долить до прежнего объема холодной кипяченой водой.

Таким отваром можно обрабатывать все плохо заживающие раны.

В СЛОЖНЫЕ «ДАМСКИЕ» ДНИ

При обильных выделениях и болях при менструации 15 г (или 10 фильтр-пакетов) корней кровохлёбки залить 1 стаканом кипятка. Через полчаса томления на слабом огне охладить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

ЕСЛИ ИЗМУЧИЛ ГЕМОРРОЙ

На основе кровохлёбки можно приготовить и настой – он будет менее насыщенным по концентрации, но сохранит в себе больше полезных веществ, разрушающихся в процессе кипячения. Такой настой можно использовать как наружно, например, для сидячих ванночек при лечении геморроя, так и внутрь, если курс лечения (от уже упомянутых ангины, ОРВИ, диареи и т.д.) может растянуться более чем на один день.

Рецепт следующий: 1 ст. ложку корней растения (или 5 фильтр-пакетов) залить 300 мл воды комнатной температуры. Оставить настаиваться не менее чем на 10 часов. После процедить и использовать для лечебных процедур!

Казалось бы, ну что сложного может быть в обработке ран – каждому случалось порезаться или разбить коленку, и все мы знаем, что надо делать в такой ситуации! Вот только, когда подобное происходит, многие паникуют и ведут себя не так, как следуют...

Что ж, давайте ещё раз разложим по полочкам: какие ошибки нежелательно допускать при обработке ран, порезов и ссадин, и как действовать правильно.

НЕ НАДО ТОРОПИТЬСЯ...

Во-первых, помните, что спешка – ваш враг. Торопясь оказать помощь себе или близкому человеку грязными руками, вы только усугубите ситуацию. Если рана неглубокая, а кровотечение неинтенсивное, то за минуту-другую, пока вы моете руки или используете санитайзер, ничего страшного не произойдет.

Вторая распространенная ошибка – стремление как можно скорее промыть рану водой. Но водопроводная вода – далеко не всегда и не везде стерильна, и содержащиеся в ней бактерии могут спровоцировать воспалительные процессы. Правда, тут могут выручить фильтры, которые сейчас есть во многих домах.

ПЕРЕКИСЬ ИЛИ ЙОД?

Разумеется, промыть рану желательно. Особенно, если речь идет о ссадинах – они, как правило, отличаются

ПРИ «РАНЕНИЯХ» ДЕЙСТВУЕМ *безошибочно!*



сильными загрязнениями. Но для этого можно использовать перекись водорода (ее пузырьки сами выталкивают из раны чужеродные частицы), хлоргексидин, фурацилин, спиртовой настой ромашки или, в крайнем случае, кипяченую воду (лучше с небольшой концентрацией соды).

Йод для обработки ран рекомендуется применять, только если имеет место незначительное повреждение кожи. При резаных ранах или глубоких

ссадинах применять йод не рекомендуется – исключительно на участке кожи вокруг раны, чтобы предотвратить попадание инфекции.

Еще одна ошибка – срочно мазать любую рану ранозаживляющей мазью. Так вы только закрываете доступ воздуха к тканям, а воздух необходим для заживления повреждения. Это относится и к сдавливающим повязкам – накладывать их целесообразно только при интенсивном кровотечении. И даже тогда по возможности лучше отдавать предпочтение бактерицидному пластырю.



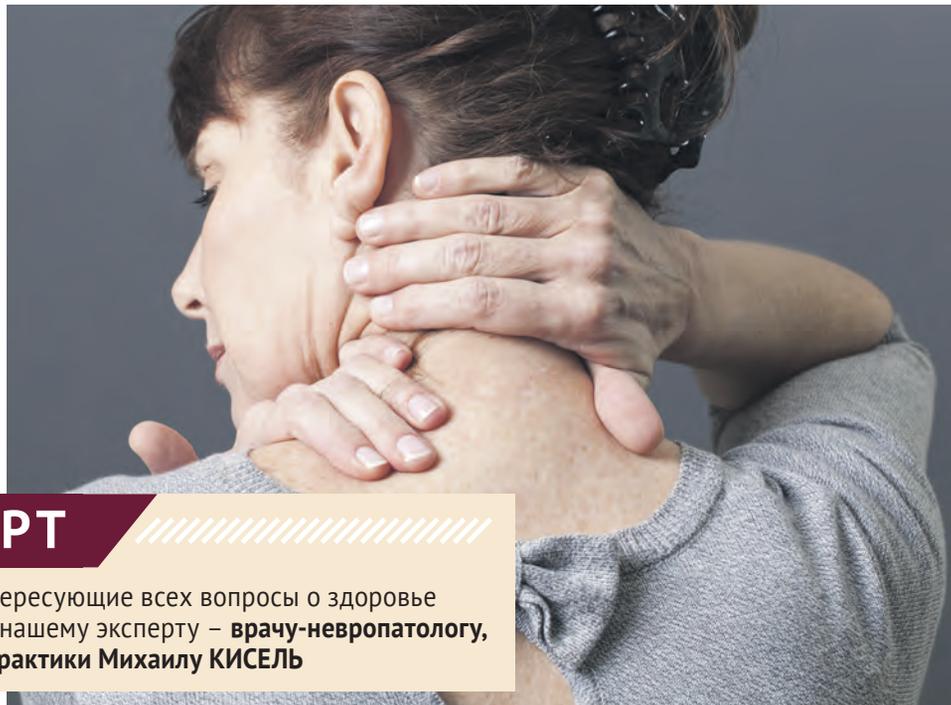
ПУСТЬ ВСЁ ИДЁТ ПО ПЛАНУ

Проговорим еще раз порядок действий при получении ран и ссадин, чтобы зафиксировать его в памяти.

- 1 Осмотрите рану, оцените характер и степень повреждения.
- 2 Если рана больше или глубже 1,5 см; если ран несколько; если рана сопровождается кровотечением пульсирующего характера или была нанесена ржавым предметом (а вы не уверены, что в последние пять лет делали прививку от столбняка) – постарайтесь остановить кровотечение и как можно скорее обратитесь за квалифицированной медицинской помощью! Точно так же следует поступить, если речь идет о ране у маленького ребенка (если это, конечно, не пуштычная ссадинка).
- 3 Если рана меньше 1,5 см по площади или глубине, кровотечение незначительное или отсутствует, промойте ее 3% раствором перекиси водорода или раствором хлоргексидина, или раствором фурацилина. После аккуратно промокните стерильной салфеткой.
- 4 При необходимости на 2–3 часа наложите на место раны стерильную повязку или наклейте бактерицидный пластырь.

ОСТЕОХОНДРОЗ:

Кому не хочется проглотить волшебную таблетку и избавиться от терзающего тело недуга? Мы привыкли верить в чудодейственную силу лекарств и, почувствовав боль, спешим к врачу за вожделенным назначением. Но вдруг так случается, что таблетка, капли, мази, уколы не помогают или помогают, но слабо, и мы негодуем, виним врача. А между тем, если дело касается такого диагноза, как остеохондроз, стоило бы задуматься, а, собственно, откуда взялось заболевание? Как долго мучила боль, прежде чем пришло решение посетить врача? Да и лечится ли остеохондроз как таковой?



ЭКСПЕРТ

Мы задали интересующие всех вопросы о здоровье позвоночника нашему эксперту – **врачу-невропатологу, врачу общей практики Михаилу КИСЕЛЬ**



Фото из личного архива Михаила Кисель

ОТКУДА ЧТО БЕРЁТСЯ

– **Михаил Николаевич, что такое остеохондроз, и правда ли, что он есть почти у всех?**

– Действительно, это так. Остеохондрозом – дегенеративным заболеванием всего позвоночно-двигательного сегмента – страдает каждый второй житель нашей планеты. Таковы данные последних исследований.

По сути своей, остеохондроз – это заболевание, характеризующееся разрушением хрящевой и костной тканей шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Принято считать, что дегенеративный процесс начинается именно с неполадок в межпозвоночных дисках, а болевой синдром – это уже следствие неврологи-

ческих осложнений заболевания.

– **Что же происходит с нашим позвоночником при этом заболевании?**

– Чтобы это понять, важно знать, как устроен наш позвоночный столб. Так, позвоночник человека состоит из 32–34 последовательно соединенных между собой позвонков – 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 3–5 копчиковых. Между позвонками располагаются межпозвоночные диски, основу которых составляет хрящевая ткань. В середине каждого диска располагается студенистое тело в виде шарика – пульпозное ядро. Оно выполняет функцию амортизации, предохраняя позвонки от разрушения.

Также через весь позвоночник проходит спинномозговой канал, внутри которого расположен спинной мозг. От спинномозгового

канала отходят ветви спинномозговых нервов. И вся эта конструкция окружена мышцами и связками.

С годами или под воздействием провоцирующих факторов хрящ начинает разрушаться, становится более плоским, может произойти защемление нерва, сдавление спинного мозга, выпячивание диска или пульпозного ядра за пределы позвонка – образование межпозвоночных грыж.

Распознать заболевание достаточно легко, но самим я это делать не рекомендую, лучше обратиться к врачу.

РАСПЛАТА ЗА ЭВОЛЮЦИЮ

– **Почему все чаще говорят, что остеохондроз – это болезнь современного человека?**

– Я думаю, что это не совсем так. Это не болезнь современного человека, она с

человеком с того периода, а это около двух миллионов лет назад, когда человек впервые из горизонтального положения перешел в вертикальное. Получается, что они вместе на протяжении всего исторического периода становления человека.

Просто за последние 50 лет остеохондроз стал более изучен, появились дополнительные методы исследования этого недуга. Ну и гиподинамия, сидячая работа... Факторов, способствующих развитию заболевания, прибавилось.

ПОЯВИЛАСЬ БОЛЬ? БЕГОМ К ВРАЧУ

– **Какие симптомы говорят о том, что нужно срочно к врачу?**

– Самый частый симптом, который беспокоит человека, – боль. Она может затрагивать самые разные участ-

почему теряет силу ПОВОНОЧНЫЙ СТОЛБ

ки позвоночника – шейный, грудной или позвоночный отделы. Но нередко встречаются и такие случаи, когда задействован весь позвоночник, и боль проявляется на всем его протяжении. Боль – это первый звонок, который и должен заставить человека обратиться к врачу. Причем боль не только в спине – в руках, ногах, головные боли... все это причины не затягивать с визитом к неврологу.

ПРОВОКАТОРЫ И ЖЕРТВЫ

– Почему у одних людей остеохондроз начинается еще в молодом возрасте, а у других его нет и после 50?

– Остеохондроз действительно может развиваться, как у детей в раннем возрасте и даже сразу после рождения, так и у людей, достигших 60-летия. Все дело в генетической предрасположенности, а это одна из основополагающих причин возникновения остеохондроза.

Нарушение углеводно-белкового и жирового обмена и приводит к необратимым последствиям в позвоночнике.

Второй фактор, влияющий на возникновение заболевания, – условия жизни. Даже если человек генетически не предрасположен к этому недугу, но ведет малоподвижный образ жизни или периодически испытывает сильные физические нагрузки, то он не застрахован от этого недуга. Дело в том, что интенсивные физические нагрузки могут приводить к частым разрывам, растяжкам или подвывихам оси позвоночника, что, собственно, и ускоряет процесс уже существующего начального остеохондроза.

– Получается, что если бабушка страдала от остеохондроза, то и внучка тоже будет его жертвой?

– Вероятность довольно велика. Если предрасположенность к остеохондрозу есть у старшего поколения, то у детей или внуков



она также может проявить себя в той или иной мере. Это могут быть легкие болевые симптомы, которые могут сопутствовать человеку на протяжении всей его жизни. А могут быть и более тяжелые случаи, вплоть до появления протрузий и грыж межпозвоночного пространства, что в свою очередь может привести к атрофии близлежащих участков мышц и нервов.

– Может ли остеохондроз и грыжа диска появиться от того, что человек вел малоподвижный образ жизни, а потом резко начал заниматься спортом?

– Конечно, может. Представьте, человек никогда ничем не занимался и вдруг начал, причем не проконсультировался ни у доктора, ни

Боль при остеохондрозе:

- приступообразная или стреляющая,
- может отдавать в шею, руку или ногу, а также в грудную клетку,
- может усиливаться после физических нагрузок, а также по утрам,
- может вызывать ощущение похрустывания при выполнении скручиваний.

у тренера. А нагрузки на позвоночник сильные и неравномерные, значит и риски более быстрого прогрессирования заболевания лица. Поверьте, занимаясь неправильными тренировками, можно заработать остеохондроз или протрузию дисков в течение буквально полугода.

НЕ ХОЧУ ЛЕЧИТЬСЯ

– В принципе, если спина не сильно беспокоит, может быть, ее и не нужно лечить? Что будет, если не лечить остеохондроз?

**Читайте дальше
на стр. 10**

ВАЖНО!

Людям, страдающим остеохондрозом, не рекомендуется поднимать тяжести свыше

15 кг

Сильный и шибкий

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

Знаете ли вы, что позвоночный столб взрослого здорового человека способен выдерживать вертикальную нагрузку до 400 кг? А все благодаря тканевой жидкости, заполняющей межпозвоночные диски. При сильном напряжении мышцы надежно фиксируют межпозвоночные диски, создавая таким образом биоструктуру прочнее бетона. Однако, стоит тяжелый груз поднять неправильно, как значительно повышается риск сдавления позвонками межпозвоночного диска и образование межпозвоночной грыжи.

КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ?

- Нельзя поднимать тяжести резко, рывком, скручивать спину при их перемещении.
- Бандаж, поддерживающий спину, или хотя бы любой широкий пояс с надежной фиксацией – отличное решение, если предстоит поднимать и перемещать тяжести.
- Перед тем, как поднять тяжелый груз, необходимо присесть на корточки, спину и шею выпрямить.
- Поднимать что-то тяжелое стоит, ухватив предмет обеими руками, затем встать с корточек, не сгибая спину.
- Держа в руке/руках тяжесть, не стоит наклоняться, скручивать позвоночник, выгибаться назад.



Продолжение.
Начало на стр. 8

ОСТЕОХОНДРОЗ: ПОЧЕМУ ТЕРЯЕТ

– Прежде всего, будет боль. Если человек ее ощущает, но она не резкая, и он может ее терпеть, то, зачастую, про лечение и профилактику забывает. Однако со временем происходит более быстрая дегенерация межпозвоночных пространств, и при неправильном подходе и лечении у человека намного быстрее появляются протрузии межпозвоночных дисков и грыжи. А они опасны тем, что в 90% случаев лечатся исключительно хирургическим путем. Терапевтический подход в этом случае уже неэффективен. Если человек сразу поймет, что у него что-то не так с позвоночником, и сразу же обратится к врачу – это залог того, что в дальнейшем он быстро пойдет на поправку,

и симптомы беспокоить перестанут. Хотя, конечно, нужно понимать, что дегенеративный процесс повернуть вспять невозможно.

РЕЗАТЬ ИЛИ ЛЕЧИТЬ

– Как проходит лечение, и в каком случае назначают операцию?

– Начнем с диагностики – прежде всего, нужно пройти осмотр у невролога и сделать рентген, КТ или МРТ пораженного участка позвоночника. Невролог оценит ситуацию, и если там действительно есть межпозвоночные грыжи, то назначит лечение.

Как правило, хирургически грыжи лечатся, когда они достигают размера больше 5 мм, если они затрагивают соседние ткани и происходит листез – выпячивание позвонка вперед или назад. Видя такую клинику, невролог направит пациента к нейрохирургу, и он уже при-

мет решение об удалении межпозвоночной грыжи.

– А лечение без операции как происходит?

– Если человек своевременно обратился к неврологу, то ему назначают терапевтическое лечение. Противовоспалительные препараты убирают симптом боли и тот воспалительный процесс, который протекает в позвоночнике. А противоотечные – отек, который находится в патологическом участке позвоночника, и устраняют сдавливание нервного корешка, что необходимо для его быстрого восстановления.

Завершает лечение восстановительная терапия – физиопроцедуры, массаж, лечебная гимнастика. Ее задача – возродить пораженные участки и направить туда те вещества, которые восстанавливают межпозвоночное пространство и препятствуют дальнейшему разрушению межпозвоночных дисков.

НЕ НАВРЕДИ!

– Если уже поставили диагноз, как понять, какие

нагрузки можно, а какие – нет?

– Если уж поставили диагноз, то делать что-то самому без ведома врача не стоит, потому что можно только навредить. У людей процесс дегенерации межпозвоночных пространств происходит по-разному, и для некоторых пациентов какие-то виды физических нагрузок могут быть противопоказаны. Их межпозвоночные диски могут быть настолько стертые, что любая физическая нагрузка может вызвать смещение позвонков спереди или сзади. А сильнейшее зажатие нервных корешков может привести к инфаркту спинного мозга.

Поэтому любую физическую нагрузку нужно согласовывать с неврологом. Если вы занимаетесь в спортзале, то обязательно проконсультируйтесь с тренером. Если процесс начальный, то ЛФК и физкультура как таковая очень полезны. Дело в том, что мышечный каркас, особенно у людей, которые ведут сидячий образ жизни

Оборудуем спальное место

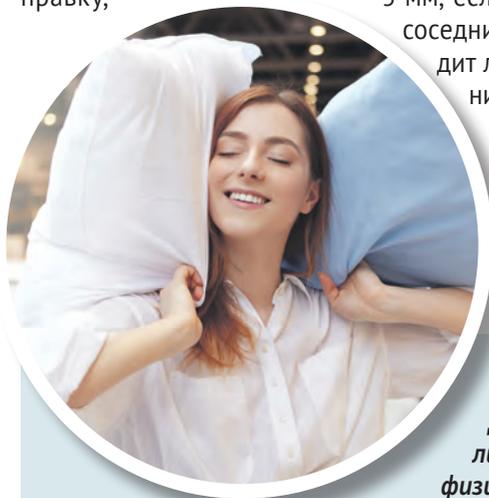
Для позвоночника крайне важно, чтобы постель не была слишком мягкой или излишне жесткой. Средняя жесткость матраса позволит сохранять позвоночнику физиологичную позу во время сна. Но есть ряд других «хитростей», которые помогут чувствовать себя бодрым после ночного сна даже при остеохондрозе.

- Ортопедический матрас или матрас средней жесткости поможет решить проблему физиологичности положения во время сна; если же по какой-то причине это решение пока не представляется возможным, поможет деревянный щит шириной, равной спальному месту, положенный на него поролон толщиной 5–8 см и ватное или шерстяное одеяло сверху.
- Любители спать на животе знают, как по утрам болит поясница. Чтобы этого не произошло, необходимо под низ живота подкладывать маленькую, не туго набитую подушку.
- Тем, кто предпочитает спать на боку, рекомендуется между согнутых ног класть маленькую подушку, а под шею не-

большой валик из пледа или одеяла – это тоже максимально разгрузит позвоночник.

● Если боль при остеохондрозе отдает в ногу, под колени хорошо подкладывать маленькие подушки-думки, валик из пледа или даже мягкую игрушку – это уменьшит растяжение седалищного нерва и снизит интенсивность боли.

● При шейном остеохондрозе удобно спать на скомканном (не аккуратно свернутом) пледе вместо подушки: во-первых, так легче подобрать удобную высоту, чтобы снять напряжение с мышц шеи, во-вторых, – подмять под шею складки пледа так, как это будет удобно при смене позы сна.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА диабетической стопой

Каждый десятый пациент, страдающий диабетом, сталкивается с синдромом диабетической стопы. А это значит, что любая царапина может привести к возникновению незаживающих ран и язв, грозящих тяжёлыми осложнениями. Вот почему диабетикам так важно правильно ухаживать за стопами.

ЭКСПЕРТ

А вот как это сделать, расскажет специалист по парамедицинскому педикюру Мила МАДОВА

ЕЖЕДНЕВНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ

- 1 Осматривать стопы на предмет повреждений необходимо дважды в день.
- 2 Ежедневно необходимо правильно мыть ноги:
 - » температура воды не должна быть выше 35 градусов;
 - » моющее средство должно быть максимально мягким;
 - » щетки, щелочное мыло, пена для ванн не подходят для ухода, пересушивая и без того сухую кожу;
 - » не стоит мыть ноги более 2–3 минут;
 - » после ванны нужно тщательно обсушить ноги полотенцем, в особенности участки между пальцами.
- 3 После мытья на стопы и голени необходимо нанести жирный крем.
- 4 Между пальцами кожу можно припудривать, это поможет снизить риск возникновения грибковых инфекций.
- 5 Колготки носки или чулки нужно менять ежедневно, а при необходимости – несколько раз в день.
- 6 Предпочтение стоит отдавать хлопковому белью – синтетика не пропускает воздух, вызывает усиленное потоотделение и потерю влаги.
- 7 Нельзя допускать переохлаждения стоп.
- 8 Ежедневно необходимо делать несложную зарядку для ног и как можно больше ходить пешком.
- 9 Соблюдать питьевой режим, увлажняя кожу изнутри.

ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

- ощущение скованности,
- отеки,
- боли при ходьбе,
- постоянно мерзнущие или наоборот «горячие» ступни.
- тонкая или пергаментная кожа,



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО НОСКИ

Возьмите в руки носок. Зажмите пятку между большим пальцем и ладонью. Оберните носок вокруг ладони. Носочная часть должна свисать на сантиметр больше ладони.

СОВЕТ ПОДОЛОГА:

– Для улучшения состояния кожи используйте увлажняющие и смягчающие средства без отдушек, ароматизаторов и консервантов. Втирайте кремы (они должны хорошо впитываться) как можно мягче, старайтесь не травмировать поверхность кожи. И помните, тяжелые и жирные кремы образуют на коже пленку, под которой нарушается кислородный обмен, а затем появляются раздражения и опрелости. Не подходят для диабетиков и препараты с высоким содержанием глицерина.

Придерживайтесь рекомендаций своего лечащего врача и правильно ухаживайте за стопами. Я считаю, совсем лишним будет посещать специалиста-подолога, который сделает педикюр с учетом всех особенностей диабетической стопы и научит, как правильно ухаживать за стопами дома.

ВАЖНО!

Если самостоятельно постригаете ногти, не выстригайте углы ногтевой пластины косо, чтобы избежать врастания ногтя. Подпиливайте ногти прямо, не закругляя уголки вовнутрь.

ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- Переохлаждать или перегревать ноги, долго держать их в воде. Все эти факторы снижают защитные свойства кожи.
- Использовать препараты на основе спирта и салициловой кислоты, которые сильно пересушивают кожу и приводят к образованию трещин.
- Сидеть со скрещенными ногами и нога на ногу.
- Ходить босиком, даже дома.
- Носить узкие или с тугй резинкой носки.
- Использовать грелки.

Наталья Киселёва

Ох уж эта осень. Вместе с щедрыми дарами, полезными для иммунитета, осень дождями и холодным ветром наш же иммунитет испытывает на прочность. Стоит чуть подольше потрещать с подругой по телефону, прогуливаясь по парку, и оп, уже саднит горло и больно разговаривать. Мы советуем не спешить хвататься за таблетки, леденцы и спреи. Попробуйте поделаться зарядку от боли в горле.

Упражнения ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ



ПОЗА ЛЬВА

Прекрасная асана йоги, которая помимо обезболивающего и противовоспалительного эффекта для нашего горла обещает бонусом подтянутую кожу лица и уменьшение выраженности мимических морщин.

Практиковать симхану стоит, как только проявят себя первые признаки простуды: першение в горле, характерный шум в голове, заложенность носа.

Улучшая кровообращение в области шеи, поза льва помогает также бороться с инфекционны-

ми заболеваниями верхних дыхательных путей, неприятным запахом изо рта, очищать миндалины от пробок, а язык от налета.

Техника выполнения

Сесть на колени, ягодицы опустить на пятки. Руки положить на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Спина прямая, шея вытянута, подбородок прижат к груди. Грудную клетку увести вперед, плечи – назад.

Взгляд направить в точку межбровья. Сделать вдох, широко открыть рот, высунуть язык как можно дальше вперед и произнести звук «кхххххааааа». На выдохе задержать дыхание на 4–5 секунд, не меняя положения. Снова сделать вдох через нос (рот не закрывать), снова произнести «кахххххааааа». Выполнить еще 3–4 подхода.

ПОГЛАДИМ НАШУ ШЕЙКУ

Как только 4 подхода симхану будут пройдены, эффект от нее можно закрепить легким массажем шеи:

- 1 медленно произносить нараспев пары гласных: а-я, о-е, у-ю, э-е;
- 2 повернуть голову направо, погладить рукой левую сторону шеи от ее основания к уху и до затылка, слегка разминая пальцами мышцы; через минуту голову повернуть влево и проделать те же манипуляции с правой стороной шеи;
- 3 гладить горло и верхнюю часть груди попеременно правой и левой рукой вверх и вниз еще в течение минуты;
- 4 прохлопать ладонью шею и верхнюю часть груди сверху вниз и обратно; похлопывания должны быть легкими и приятными;
- 5 наклонить голову вниз, затем поднимать и отклонять назад. Несколько секунд держать прямо, потом наклонить вправо и влево, как бы кладя ее на плечо.

Рисунки Светланы Даниловой

ТЁПЛЫЙ ЧАЙ И ПОЛОСКАНИЕ

Завершить зарядку будет здорово ромашковым чаем с ложечкой меда и долькой лимона. Заварить его очень просто:

1 ч. ложку сухого сырья ромашки аптечной (или 1 фильтр-пакет) засыпать в керамический заварной чайник, залить 1 стаканом крутого кипятка и поставить на плиту на самый медленный огонь (на рассекатель пламени, иначе чайник может лопнуть). Выдержать на малом огне 7 минут. Все, чай готов!

А если заварить чая чуть больше 1 чашки, то после остывания его до теплого состояния можно прополоскать горло этим же отваром ромашки. Но уже без меда и лимона.

Любовь Анина



Вопрос, вынесенный в заголовок, совсем не праздный. Насколько опасно, не снимая, годами носить кольца и серьги? Может ли эта привычка негативно сказаться на самочувствии? Или нет ничего страшного в том, что любимые украшения остаются с нами и ночью? Попробуем разобраться.

НЕ СТАНЕМ, ПОЖАЛУЙ...

Как ни странно, но даже среди врачей нет единого мнения по этому вопросу.

Так, одни считают, что есть ситуации, когда это вполне допустимо, например:

- отсутствие аллергии на различные металлы;
- ношение украшения не доставляет дискомфорта: цепочка не запутывается, серьги не оттягивают мочку ушей, кольцо не давит;
- украшения безопасны: не цепляются за подушку, не путаются в волосах и вокруг шеи;
- изделие чистое, а все мы, конечно, знаем, что за любимыми украшениями необходимо следить и регулярно очищать, чтобы не спровоцировать занесение инфекции.

...ИЛИ ВСЁ-ТАКИ НАДО?

Но у сторонников круглосуточного ношения украшений есть и оппоненты, которые заверяют: на ночь нужно снимать всю эту красоту, чтобы организм отдыхал от аксессуаров. Даже если украшение кажется легким, небольшое напряжение для его обла-

СНИМАТЬ ЛИ УКРАШЕНИЯ НА НОЧЬ?



дательницы все же обеспечено. Кроме того, при постоянном ношении аксессуаров, они даже за день накапливают загрязнения, которые негативным образом могут влиять на здоровье их обладательницы. К слову, многие ювелиры солидарны в этом вопросе с врачами и советуют протирать украшения каждый раз, когда мы их снимаем. А вот еще пара аргументов «против»:

- на мочке уха находится множество нервных окончаний; постоянное давление на них серег может спровоцировать нервозность, головную боль и даже проблемы со слухом;

- то же и с кольцами: если с ними не расставаться ни на минуту, можно столкнуться с проблемами в работе ЖКТ, скачками давления, головными болями, аритмией. А все потому, что даже нетугие кольца (в том числе и обручальные) могут нарушать нормальный кровоток. Конечно, если вы изредка забываете снять кольцо на ночь, проблем со здоровьем не прибавится, а вот за долгие годы ночное ношение может привести к проблемам с кистевыми суставами, а также сопутствующим заболеваниям, спровоцированным нарушением микроциркуляции крови.



Хозяйке на заметку:

если мужа плохо кормить, он худеет так сильно, что с его пальца сваливается обручальное кольцо.

ПРОЧЬ СОМНЕНИЯ!

Но насколько оправданным шагом будет ежедневное снятие сережек с недавно проколотых ушей? Вот в этой ситуации спорить не станут даже сторонники снятия украшений. Объясняется это просто: в месте прокола кожа очень быстро регенерирует, а в результате недавно проколотые уши могут «зарасти» за пару ночей без сережек. Также лишний раз травмировать нежную воспаленную кожу не стоит до полного ее восстановления. Но это, пожалуй, единственный аргумент, примиряющий сторонников разных взглядов на этот вопрос.

? ТАК СНИМАТЬ ИЛИ НЕ СНИМАТЬ?

Предлагаем решить для себя, какое поведение лично для вас будет правильным, что сделает вас более счастливым и спокойным. Попробуйте снять кольца на пару ночей, если раньше этого не делали, и проанализируйте, произошли ли какие-либо изменения в самочувствии. Может, вы стали лучше высыпаться, а может полночи думали, как же вам неудобно без привычных украшений? Слушайте себя и будьте здоровы!

Екатерина Счастливая

Одно из самых распространённых заболеваний глаз во всём мире у людей старше 50 лет – катаракта. Болезнь хоть и довольно часто встречающаяся, но успела обрасти рядом мифов. Кто-то испытывает ужас, столкнувшись с этим диагнозом, а кому-то заболевание представляется сродни седине – естественный процесс старения, а потому и внимания можно не обращать. Так кто же прав? Опасно ли заболевание? Поддаётся ли лечению и какие симптомы должны насторожить?

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ

КУРЕНИЕ И ЗРЕНИЕ

Слышала, что курение и катаракта связаны. Действительно ли это так, и нужно ли бросать курить, если хочешь сохранить зрение?

Елена Лемешева, Московская обл.

Курение – это один из самых провокационных факторов развития катаракты. Исследования подтверждают связь курения и катаракты. Это происходит за счет увеличения окислительного процесса в хрусталике, когда табачный дым повреждает белки и мембраны хрусталиковых волокон. Поэтому, конечно, ради собственного здоровья стоит избавиться от этой вредной привычки.

Нужно не забывать и про другие провоцирующие катаракту факторы – экологическая обстановка, пища, которую мы едим, и медицинские препараты, которые принимаем. Так, связь между применением стероидов и развитием катаракты хорошо известна уже давно. Чем выше дозы стероидов и продолжительнее их использование, тем выше риск развития катаракты.



ЭКСПЕРТ



На эти и другие вопросы наших читателей ответит эксперт газеты – **к. м. н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург Алла АНИКИНА**

МУТНАЯ ИСТОРИЯ

Многие считают, что катаракта развивается в преклонном возрасте, так ли это? И передается ли этот недуг по наследству? Если у моей бабушки была катаракта, значит, риск есть и у меня?

Анна Мишина, г. Рязань

Катаракта – заболевание, при котором происходит помутнение хрусталика, что приводит к постепенному снижению остроты зрения. А как известно, хрусталик играет основную роль в фокусировке света на сетчатке, которая в свою очередь, преобразует свет в нервные импульсы, которые мозг и переводит в зрительные образы. Помутнение искажает свет и мешает его прохождению через хрусталик, зрение становится хуже – так и возникает катаракта.

Катаракта может быть врожденной, приобретенной, возрастной и даже травматической. Причин для ее появления множество, начиная от воздействия ультрафиолета и лекарственных препаратов, наступления преклонного возраста и неблагоприятного воздействия окружающей среды, заканчивая генетической предрасположенностью и сопутствующими заболеваниями, например, диабетом.

А вот по наследству, скорее, будет передаваться скорость созревания катаракты. Да и то только в том случае, если мы говорим о возвратной катаракте. Действительно, то, как быстро она будет зреть, зависит от того, как это происходило у ваших родственников.

Как правило, катаракта развивается достаточно медленно. Многие даже об этом и не подозревают. А все из-за того, что ухудшение зрения происходит постепенно.

ТОЛЬКО ХИРУРГИЯ

Можно ли вылечить катаракту? Очень не хочется «под нож», может, с болезнью справятся хорошие капли?

Сергей Нетопов, г. Москва

Сразу скажу, катаракта лечится лишь хирургическим путем. Глазные капли только притормаживают ее созревание, но не лечат, поэтому, если говорить о полном избавлении от недуга – только хирургия, удаление хрусталика с последующей имплантацией факичных интраокулярных линз.

До недавнего времени существовало три основных метода удаления катаракты: разрушение хрусталика при помощи ультразвука и удаление образовавшихся фрагментов; удаление хрусталика целиком и удаление всего хрусталика и окружающей его капсулы. Недавно появился новый, более точный метод – ФЛЭК – фемтолазерная экстракция катаракты.

О КАТАРАКТЕ

НА ЗАМЕТКУ

Необходимость в частой смене очков может сигнализировать о начале развития катаракты.

ЖДЁМ, ПОКА СОЗРЕЕТ?

В советские времена катаракту удаляли исключительно на поздних стадиях, ожидая, пока она «созреет». Как сейчас удаляют катаракту и ждут ли ее «созревания?»

Сергей Петрович Я., г. Кострома

Действительно, раньше удаляли зрелую катаракту, дожидаясь, пока хрусталик станет совсем мутным. А все из-за того, что операцию делали механическим путем, подцепляя ядро хрусталика крючком после разреза. Сейчас же катаракту удаляют с помощью ультразвука – лазером дробят хрусталик, удаляют его и потом заменяют на искусственный. А более легко поддаются дроблению прозрачные среды, когда ядро хрусталика еще мягкое. Именно поэтому лучше не доводить катаракту до зрелости. Когда пациент видит 5–6-строк таблицы для проверки зрения – это уже та стадия, когда нужно оперировать. Можно удалять катаракту и на более раннем этапе. Существует даже такой способ лечения близорукости, когда удаляют хрусталик и ставят искусственный, компенсируя тем самым близорукость.

В ОЧКАХ ИЛИ БЕЗ

Мне назначают операцию по удалению катаракты. Я всю жизнь проходила в очках, и мне хотелось бы знать, буду ли я носить очки после операции?

Марина Сергеевна Н., г. Иваново

Все зависит от того, какую линзу вам будут ставить. Существуют линзы, которые за счет своего строения предполагают, что человек будет и читать, и смотреть вдаль. А есть линзы, которые будут настроены только для дали или только для работы вблизи. Чаще всего рассчитывают зрение для дали, а для работы вблизи предполагается, что человек будет надевать очки.

ВСЁ ПЛЫВЁТ И ВОЛНУЕТСЯ

Последнее время мое зрение стало каким-то нечетким и расплывчатым, границы предметов, на которые смотрю, идут волнами, «танцуют». К тому же ничего не видно на ярком солнце. Все никак не решусь пойти к врачу. Да и нужно ли? Лет-то мне 78, чего уж хорошего ждать?

Ольга Власова, г. Краснодар

Заверяю вас, самое время пройти обследование у офтальмолога. Когда человек чувствует дискомфорт – нечеткость и расплывчатость зрения, проблемы при ярком освещении, например, от яркого солнца или света автомобильных фар, то это может говорить о начальной стадии катаракты. Если это центральная ядерная катаракта, то проблемы возникают на свету, когда зрачок сужается и через мутное ядро человек ничего не видит. Если она периферийная, то тогда дискомфорт будет не только на свету, но и в темноте. Иногда зрение вблизи на некоторое время улучшается вследствие обострения близорукости из-за набухающей катаракты.

Обычно же катаракта проходит безболезненно, без покраснения глаз или других симптомов. Но это бывает только в том случае, если она не переходит в запущенную стадию. Так что отправляйтесь к врачу, не медлите! Хорошее зрение доступно в любом возрасте!

Наталья Киселёва

ФАКТ В ТЕМУ

Риск развития катаракты в значительной степени выше у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, либо имеющих эндокринные нарушения. В особую группу риска доктора выделяют пациентов с диабетом и артериальной гипертензией. Имея в анамнезе подобные диагнозы, необходимо посещать офтальмолога как можно чаще.

НЕ ПРОСТО МОДНЫЙ АКСЕССУАР

Причиной развития катаракты может стать длительное и частое пребывание на ярком солнце без защитных очков. Кстати, некачественные солнцезащитные очки также могут нанести серьезный вред здоровью.



РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Работать за компьютером нужно обязательно при хорошем освещении, соблюдать правила работы с гаджетами, давать глазам отдых. Темнота, также, как и другие несоответствия нормам труда и отдыха, приводит к излишнему напряжению хрусталика, что со временем влечет его помутнение.

ЗАЧЕМ НОСИТЬ ШЛЯПКУ

Ношение шляпы с полями ослабляет эффект облучения ультрафиолетом вдвое, защищая хрусталик от помутнения.

КОСТЁР РЯБИНЫ КРАСНОЙ ОТ

Красивая и яркая огненная рябина – настоящий символ русской осени, воспетый в народных песнях, произведениях поэтов и художников. Но при всей своей декоративности и внешней привлекательности рябина обладает еще и массой полезных, лечебных и питательных свойств.

КОГДА СОБИРАТЬ

Чтобы извлечь максимальную пользу и вкус из рябины, лучше собирать ее после первых заморозков. Ягоды рябины долго остаются на ветках, могут висеть до самых холодов и даже до первого снега, но, поскольку они являются настоящим лакомством для птиц, важно успеть собрать урожай до этих пернатых лакомок.

КАК СОХРАНИТЬ

Наилучшими способами хранения для витаминных плодов остаются заморозка и сушка, именно при них в ягодах остается наибольшее количество витаминов, особенно витамина С, который при нагревании, как известно, разрушается. Сушеные ягоды можно хранить до 2 лет, а замороженные до 1 года.

Однако даже в компотах и вареньях в рябине остаются полезные вещества: микро- и макроэлементы, минеральные и дубильные вещества, сохраняются вяжущие, мочегонные и желчегонные свойства ягоды. Не зря традиционным способом заготовки является рябина в собственном соку и компот из рябины без сахара. Сахар не требуется, поскольку в самих плодах содержатся природные консерванты. Важно помнить: чтобы ягода не горчила, перед приготовлением ее нужно замочить на 8–12 часов в холодной воде, а уже потом промыть и использовать.

Красная и черноплодная рябина, протертые с сахаром, хранятся до 6 месяцев в холодильнике.

1 Богата витамином С, помогающим укреплять иммунитет и справляться с сезонными заболеваниями.

2 Содержит много витамина А и бета-каротина, которые делают кожу красивой и здоровой, а волосы – сильными и блестящими. Помогает бороться с возрастной сухостью и шелушением, заживлять «заеды» в уголках губ.

3 Содержит весь спектр витаминов группы В, укрепляющих нервную систему.

4 Витамин Р отлично справляется с проявлениями атеросклероза, нормализует уровень холестерина в крови.

5 Благодаря содержанию множества аминокислот и органических кислот (аскорбиновой, фолиевой, сорбиновой и др.) обладает выраженным противовоспалительным, ранозаживляющим, омолаживающим свойствами.

НАРОДНАЯ ЯГОДА

Соком красной рябины издавна лечили болезни пищеварительного тракта и обмена веществ, сахарный диабет, подагру, ревматизм и даже туберкулез, а отвар коры рябины применяли при ожирении печени. Кашицей из ягод красной рябины лечили бородавки, гнойные нарывы, экзему и угревую сыпь. Отварами и настоями ягод чистили кровь и лимфу.

6 Сорбиновая кислота обладает бактериостатическим эффектом, активно борется с патогенными микроорганизмами, грибами, вирусами и бактериями.

КВАСИМ И МОЧИМ – БУДЕТ ВКУСНО ОЧЕНЬ!

Квашеная капуста с рябиной

Все знают, что капусту квасят с клюквой. Но, оказывается, и рябина прекрасно подходит для квашения. Достаточно добавить пару горстей предварительно вымытой и обсушенной свежей ягоды в капусту при квашении, и через пару дней на вашем столе вкусная хрустящая капуста с новым, чуть терпким вкусом и особенным осенним ароматом!

Мочёные яблоки с красной рябиной

Подготовленные яблоки вместе ягодами рябины и листьями малины уложить в стерильные баночки, залить горячим маринадом (на 1 стакан кипятка 1 ст. ложка сахара и 0,5 ч. ложки соли), закрыть банки пергаментной бумагой и оставить на 10 дней для брожения при комнатной температуре. Затем убрать в холод на 20 дней для дальнейшего брожения.



8
ПРИЧИН
ПОЛЮБИТЬ
ОСЕНнюю
ЯГОДУ

ВИРУСНЫХ НАПАСТЕЙ



7 Содержит много полезных микроэлементов (калий, кальций, натрий, магний), а также железо, полезное для нашей крови, поэтому рябина – эффективное средство против анемии.

8 Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, обладая мягким слабительным эффектом, благодаря пектину и сорбиту, поэтому рябина помогает бороться с запорами, помогает при старческой атонии кишечника.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Диарея,
- язва желудка,
- гастриты с повышенной кислотностью,
- желчекаменная болезнь.

ЧЕРНОПЛОДКА – ДРУГОГО ПОЛЯ ЯГОДА

Возможно, вы удивитесь, когда узнаете, что черноплодная рябина – вовсе не родственница красной. Это совершенно разные растения. Рябина черноплодная, или арония, – кустарник родом из Северной Америки, в России культивируется повсеместно и на территории нашей страны дает даже более высокий урожай, чем у себя на родине. Полезные свойства черноплодки схожи со свойствами красной рябины, но в отличие от последней черноплодка обладает выраженным гипотензивным свойством, способна мягко снижать артериальное давление и активно используется в народной медицине как средство для лечения гипертонической болезни.

Елена Васина

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

ЛЮБИМИЦА МАРИНЫ ЦВЕТАЕВОЙ

«Красною кистью Рябина зажглась. Падали листья. Я родилась». Помните строки из знаменитого стихотворения? Рябина упоминается во многих стихотворениях великой поэтессы. Именно с этим деревом и ее яркими плодами она связывала свое рождение, ассоциировала свою жизнь и творчество. Рябина в стихах Цветаевой – образ яркой и красивой творческой жизни, горящей огнем лирики, а также образ России. И нам впору влюбиться в эту русскую осеннюю красавицу-ягоду, ведь она невероятно полезна! Не зря ее так любила Марина Цветаева.

*Мне и поныне
Хочется грызть
Жаркой рябины
Горькую кисть.*

М. Цветаева

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ВЫБИРАЕМ РАЗДЕЛОЧНУЮ ДОСКУ

Чтобы кухня соответствовала основным гигиеническим требованиям, готовить было удобно и безопасно, на ней должно быть минимум три разделочных доски: для сырых продуктов, для готовых продуктов, а также для хлеба, зелени и овощей. Для сравнения: профессиональные повара в своем арсенале имеют не менее 11 разделочных досок.

Пластиковые доски – самые простые, дешевые и универсальные, они подойдут практически для любого вида продуктов. Они не впитывают запахи, их удобно мыть в посудомоечной машине, выбор цветов огромен, и их легко подобрать под любую кухню. Минусы: на них нельзя ставить горячее, могут расплавиться.

Деревянные доски – натуральные, эстетичные и



экологичные, не тупят ножи, устойчивы к температурам. Минусы: впитывают запахи, требуют правильного ухода, нельзя мыть в посудомойке. Совет: лучше использовать торцевые деревянные доски, они более увесистые и дорогие, но при этом более прочные и

долговечные, меньше царапаются, лучше моются.

Стеклянные и керамические доски – красивые, эстетичные, презентабельные. Хорошо моются, не впитывают запахи. Минусы: не подходят для отбивания продуктов, могут разбиться, тупят ножи.



Ленка, которая всех

Ленка крутанула бёдрами и, напевая, пошла на штурм горы посуды, оставшейся после обеда. Сестра пела, а я недоумевала, откуда у неё столько сил и энергии. Я после уборки в огороде и надраивания полов во всём доме чувствовала себя совершенно вымотанной. Хотелось завалиться на диван перед телевизором и, ни о чём не думая, погрузиться в какой-нибудь не слишком интеллектуальный сериал.

НЕУГОМОННАЯ «ВСЕЗНАЙКА»

– Что на ужин готовить будем? – сбила она меня на бреющем в моем желании отрешиться от всего сущего.

– О-о-о, еще и ужин, – застонала я.

– Вечером мужа с работы придет, надо чем-то кормить, – оптимистично прошептала сестренка.

Во мне запас оптимизма иссяк еще на стадии разжигания костра для утилизации картофельной ботвы и обрезанных грушевых веток. А муж, который вчера мне отказал во вскапывании грядки под чеснок, и вовсе впал в немилость, а потому кормить его мне совершенно не хотелось. Нет, ну честное слово, имею я право так же вот, как он накануне, сказать «я устала, дай мне отдохнуть»?

Я так себя раззадорила, что даже фыркнула, прежде чем ответить Ленке:

– Не хочу я для своего лентяя ничего готовить, – сказала я и надула обиженно губы, – он мне вчера отказался помогать в огороде.

– Ну, он ведь из командировки вернулся, устал, ему нужно было отдохнуть, – мягко пожурив меня сестра.

– Не заступайся за него, я женщина, почему я должна копать грядки?

– Не должна, – сестра как раз домывала посуду и вытирала мокрые руки кухонным полотенцем, – чеснок вполне можно и купить. Совсем не обязательно было



копать эту злосчастную грядку. Она совершенно не стоила мира в семье.

Я снова обиженно фыркнула на «всезнайку», выгребла из чулана корзину с картошкой и принялась молча чистить клубни. Ленка на мое фырканье нисколько не обиделась, все так же напевая принялась вертеть котлеты.

НАДЕЖДЫ ВРЕЗАЛИСЬ В ОТБОЙНИК

Я стригла овощерезкой картофельную шкурку и думала о сестре. Мы все как-то очень быстро привыкли, что она снова рядом, что ходит, готовит, работает, поет... Хотя петь она не переставала никогда. Даже после той страшной аварии, что разделила жизнь всей семьи на «до» и «после».

В тот день сестра опаздывала на концерт. Это было тем обиднее, что концерт был Ленкин сольный, первый. Утром она договорилась, что в театр ее и маму отвезет отец на своей маши-

не. А мы с мужем должны были подъехать после работы на своей. Ближе к вечеру обнаружилось, что машина отца барахлит, и тот, засучив рукава, принялся за починку. Починка затянулась, и Ленка опаздывала. Сестра кусала губы и каждые пять минут спрашивала отца, не «одумалось» ли капризное авто.

– Сейчас-сейчас, дочка, – обещал и без того нервничающий отец.

Так что, когда вздорная машинка оповестила грозным рыком, что она готова всех страждущих везти в театр, страждущие были на взводе. Позже ни отец, ни мама, ни Ленка не смогли ответить на вопрос, почему же никому из них не пришло в голову вызвать такси. Видимо, сказались напряжение, уверенность отца в успехе починки, привычка женщин доверять своему мужчине... Словом, до театра они так и не доехали. Что-то пошло не так, и, не справившись с управлением, отец въехал в отбойник на довольно приличной скорости.

Ленка сидела сзади, была пристегнута и пострадала меньше всех. А потому с рвением и полной самоотдачей ринулась выхаживать родителей, попавших сначала в реанимацию, а затем надолго прикованных к постели. Мы

Присылайте нам свои истории!

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



удивила

с сестрой сменяли друг друга на круглосуточном «дежурстве», всех себя отдавая выхаживанию мамы и отца. Вот только я была здорова, а Ленка...

А СЕСТРА ПЕЛА

Врачи не нашли у сестры серьезных повреждений. Но, когда опасность для жизни родителей миновала, и они потихоньку стали возвращаться к обычной жизни, у Ленки начали отказывать ноги. Ей по-прежнему никто не мог поставить диагноз – все снимки и анализы были в норме. Но сестре становилось все хуже, а в один из дней она упала и сильно разбила колено.

Штатная вроде операция обернулась для Ленки полной обездвиженностью. Сказать, что мы все были в шоке, не сказать ничего. Мы с мужем переехали к родителям, им нужна была помощь, и это не обсуждалось. К тому же я боялась, что сестра впадет в депрессию, настраивала себя на долгие душеспаси-

тельные разговоры, читала отзывы о психотерапевтах города.

Но сестра... пела. Лежала и пела.

Я увидела однажды, как у входа в комнату, спрятавшись за дверью, тихо плачет мама. Ленка поет, а мама плачет.

– Ты что, мам? – шепотом спросила я тогда.

– Да как же, Олюшка? – всхлинула она. – Ведь вся жизнь у нее под откос. Артисткой была, на сцене пела, а теперь вот, – мама махнула рукой в сторону Ленки и зашла в беззвучных рыданиях, – ни мужа, ни деток.

Но Ленка и тут всех удивила. Как-то в доме родителей объявился высокий красавец с букетом.

– Я к Лене, – просто сказал он.

Сказал, прошел в комнату... и остался. Оказывается, Лена познакомилась с ним по интернету, куда выкладыва-



В воле человека есть сила стремления, которая превращает туман внутри нас в солнце.

Джебран Халиль Джебран

ла короткие ролики со своими песнями. Так ее Дима и заметил. Лена ничего не скрывала от нового знакомца, но это его не напугало. Напротив, вскоре в доме появилась специализированная коляска, врачи, массажисты...

... И вот Ленка ходит, моет посуду, танцует.

Я чистила картошку и искося поглядывала на сестру.

– А Петя мне браслет из командировки привез, золотой, – зачем-то сказала я, и прозвучало это виновато.

Ленка подошла ко мне и обняла:

– Вот видишь, – поцеловала она меня в щеку, – и плюнь ты на эту грядку. Сходите лучше в кино. Дорожите временем, проведенным вместе – оно бесценно.

Я дочистила картошку и принялась помогать сестре с котлетами. И мы обе замурлыкали незатейливую мелодию. Потихоньку все вставало на свои места.

Ольга

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 во всех почтовых отделениях



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



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

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

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

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

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



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 и через мобильное приложение «Почта России»

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Ванная комната – это место релакса каждого из нас. Но, согласитесь, расслабляться в тёплой водичке и душистой пене куда приятнее, если вокруг царит чистота и порядок. И ведь добиться этого совсем не сложно, если воспользоваться парой секретов от опытных хозяйшек. Перенимаем опыт, оптимизируем пространство.

ПРОСТРАНСТВО ПОД ВАННОЙ

Для более удобного использования этой полезной площади можно оборудовать экран ванны с внутренней стороны специальными держателями для средств бытовой хи-



мии. Это поможет облегчить процесс мытья пола. Если же этот способ вам не подходит, то множество пузырьков и бутылочек можно поставить в небольшие корзины. В дальнейшем, при уборке ванной комнаты, корзины будет выдвинуть гораздо проще, чем доставать огромное количество всевозможных средств из-под ванны.

НАДВЕРНАЯ ВЕШАЛКА

Если говорить про вешалку на входной двери, то использовать ее лучше ситуативно, а не как постоянное место хранения. В противном случае выглядеть она будет совсем не эстетично.



ПОРЯДОК В ВАННОЙ?

Легко!

ОРГАНИЗАЙЗЕР-КАРМАШКИ

Эту удобную систему хранения можно как купить в магазине, так и сшить самостоятельно. Непромокаемые кармашки не займут много места, но смогут отлично организовать все пузырьки с шампунями и бальзамами, расчески, ватные палочки и еще много всего необходимого.

ЭТАЖЕРКА НА КОЛЁСИКАХ

Эта находка появилась в продаже относительно недавно, но очень быстро завоевала внимание многих хозяек своей универсальной формой. В ванной она отлично впишется в самую небольшую свободную нишу: между раковиной и ванной, между стеной и стиральной машиной...



ПОЛОЧКИ

Как показывает практика, постоянно содержать открытые полки в идеальном порядке проблематично, да и пыль скапливается на них гораздо чаще. На выручку могут прийти закрытые полки, которые пылятся реже, а если вдруг в них появился беспорядок, то для гостей и других членов семьи сей факт будет не столь критичным.



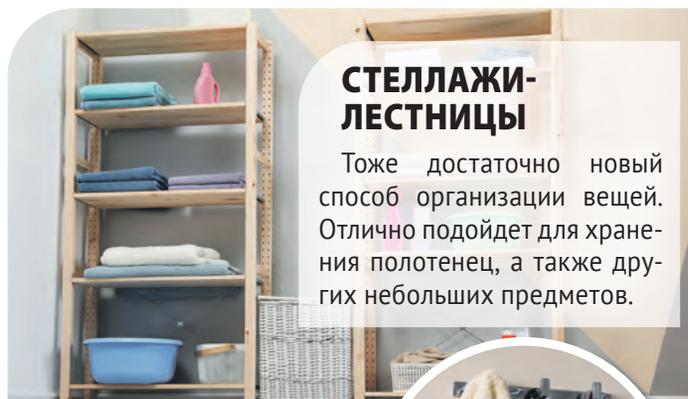
НИШИ В СТЕНЕ

Этот прием лучше предусмотреть на стадии планирования и ремонта помещения. Ниши в стене смотрятся



оригинально и стильно. Главное – не заставить их обилием бутылочек и других «нужных» элементов.

Екатерина Счастливая



СТЕЛЛАЖИ-ЛЕСТНИЦЫ

Тоже достаточно новый способ организации вещей. Отлично подойдет для хранения полотенец, а также других небольших предметов.

Кухня – не самое простое место для цветов. Но и её хочется озеленить и сделать более уютной. К счастью, существует немало растений, которым вполне комфортно в этой части дома. А при должном уходе они будут активно расти и долго радовать своей красотой.

Кухонный садик С ЛЮБОВЬЮ ПОСАДИМ

ХЛОРОФИТУМ



Безусловный лидер по своей неприхотливости и очищению воздуха от токсинов и вредных микроорганизмов. Спокойно переносит жару. И даже если вы забудете его полить, он это переживет. Гораздо хуже хлорофитум относится к постоянному переувлажнению почвы. К свету непритязателен. Но для пестролистных форм лучше хорошее освещение, иначе их листья станут блеклыми или вовсе полностью зелеными. Когда хлорофитум чувствует себя комфортно, он активно растет пышным «фонтанчиком» и выпускает множество таких же «деток» на длинных усиках.

ДЕКОРАТИВНЫЙ ПЕРЕЦ

Очень нарядное растение. Главным его украшением являются стручки, окрашенные в зависимости от сорта в желтый, оранжевый, красный, фиолетовый цвета. Может расти и плодоносить в течение нескольких лет. В высоту, в отличие садового собрата, сильно не вырастает. Чаще 20–30 см, максимум 50–60 см. Нуждается в хорошем освещении, особенно в период цветения и плодоношения. Температурный режим 20–25 градусов, зимой желательно понизить до 15. Регулярный полив без переувлажнения почвы и периодическое опрыскивание пойдут перчику только на пользу.

А можно ли есть декоративный перец? Все зависит от сорта. Обязательно обратите внимание, что написано на пачке с семенами, или уточните у консультанта.



ХОЙЯ



Это лиана с нежнейшим ароматом цветочных звездочек, собранных в зонтичные соцветия. Может вырастать до 10 метров. Но ее можно обрезать, благодаря чему она станет более пушистой и разветвленной. У хойи нет ярко выраженного периода покоя. Цветение начинается весной и может продолжаться до поздней осени. Температурный режим желателен в пределах 17–25 градусов. Хорошее освещение важно для цветения. Если света недостаточно, хойя перестанет цвести. И обязателен регулярный полив, с просыханием верхнего слоя.



ЦИПЕРУС

Очень влаголюбив и теплолюбив. Поэтому на кухне он будет чувствовать себя очень хорошо. Внешне циперус напоминает букет изящных мини-пальмочек. Для него желательно хорошее освещение, рассеянный свет. Частые поливы. Растение можно даже разместить на поддоне с влажной галькой или мхом. У циперуса нет ярко выраженного периода отдыха, он может активно расти в течение всего года.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Растения нельзя располагать рядом с газовой плитой и раковиной. Мыльная вода, брызги жира и жар от огня не понравятся даже самым неприхотливым цветам.
- Если окна кухни выходят на северную сторону, а вы разместите цветы еще и в дальнем углу от окна, не все растения смогут комфортно себя чувствовать в подобных условиях. В данном случае обязательно потребуется дополнительное освещение.
- Если кухня небольшая, лучше выбирать такие же небольшие растения. В более просторную можно поставить и большие напольные цветы.
- Не стоит держать растения рядом с открытыми окнами, дверями, из-под которых поддувает, и т.п. Сквозняки и температурные перепады негативно отражаются на цветах.

Светлана Сидорчук

По вере нашей ВОЗДАЁТСЯ НАМ

«Много милости у Бога, без границ Его любовь. В неизмеримом океане Божия милосердия потонут моря наших грехов», – так утешал своих духовных чад владыка Афанасий (Сахаров).

КОГДА НАДО ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ

? Я всегда подавала милостыню при входе в храм, и тут мне одна из прихожанок сказала, что лучше подавать милостыню, выходя из храма. Как же правильно поступать, когда лучше? И какие слова надо говорить?

Т. И. Истова, г. Москва

Можно подавать милостыню в обоих случаях. Милостыня – это ваша жертва, а жертва во благо ближнего своего всегда уместна. То есть, когда вы желаете сделать доброе дело, – тогда и делайте. Можно милостыню подать молча, а можно сказать: «Возьмите, Христа ради».

КАК СПАТЬ ПРАВОСЛАВНОМУ

? Старшая подруга говорит, что у православного человека кровать должна стоять дома обязательно с востока на запад. А подушка лежать на востоке, мол, так устроен храм, голова должна быть на востоке, как алтарь в храмах – на востоке. Более того, подруга утверждает, что если спать

неправильно, то и удачи в жизни не будет.

Анна Костина, Рязанская обл.

Кровать в помещении располагайте так, как вам удобно. Никаких канонов по поводу расположения спящего тела в православной церкви нет. Все остальное – не больше, чем суеверия и отголоски язычества.

КОГДА НАДО ПОМИНАТЬ ГОСПОДА

? Когда можно обращаться с молитвой к Спасителю? Только ли в крайних случаях, когда беда? Или можно даже благословение на дорогу в магазин себе просить? Когда надо призывать Господа в помощь?

Волкова И. И., г. Тула

Молиться можно и нужно всегда. Игумен Нектарий (Морозов) писал, что «помнить о Боге нужно всегда, а не только лишь в какие-то «особые» моменты нашей жизни. Нужно помнить и тогда, когда совсем не хочется: в те мгновения, когда наша воля колеблется, когда мы склоняемся к греху, а совесть подсказывает: «Господь смотрит на тебя, Он

видит твою борьбу: постарайся устоять, постарайся удержаться от падения, к которому привлечется твое сердце».

МОЖЕТ ЛИ РОЖЕНИЦА БЫТЬ КРЁСТНОЙ

? Мы решили крестить дочку, пока она маленькая. Выбрали в крестные сестру мужа, а она тоже недавно родила девочку. Говорят, что после рождения ребенка женщину в храм не пускают, надо выждать время. Когда может стать крестной женщина, которая родила?

Вероника Б., г. Подольск

Если после рождения ребенка у предполагаемой крестной прошло 40 дней, то она может принимать участие в Таинстве Крещения.

О СВЯТОЙ ВОДЕ

? Работаю за компьютером. По совету подруги утром я иногда промываю свои глаза святой водой, чтобы они не болели. Не грех ли это?

Ушакова Т., г. Серпухов

Нет, не грех. Но делайте это с верой и искренней молитвой.

«В ком ЛЮБОВЬ, тот вместе с Богом превыше всего».

Преподобный Ефрем Сирий

КАК ПОБОРОТЬ ОБИДУ

? Моя дочь ворует и сквернословит, часто не приходит домой, так ей не нравится мой новый муж. Ходим с ним за нее молиться в храм. Но обида не проходит. Какую молитву надо читать, чтобы вернуть Таню в семью?

Наталья К., Подмосковьев

Молитва – это не просьба: «Ты мне – я тебе». Такое отношение чисто потребительское. Молитва – это состояние души человека, который бескорыстно ищет Бога. Ищет соединиться с Ним и наполниться Его любовью. Когда это состояние есть, то есть и молитва, от которой происходит дерзновение, чтобы попросить Бога. А если нет молитвы, то никакие заклинания не помогут. Подобрать ключик не получится.

Подготовила Светлана Иванова
Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала





КУХАРКА, ПОРОДИВШАЯ эпидемию

БЕССИМПТОМНАЯ НОСИТЕЛЬНИЦА

Предполагают, что тифом сама Мэри заразилась, будучи еще в утробе матери, которая во время беременности серьезно им переболела. Мэри росла совершенно здоровым ребенком и стала довольно высокой и крупной девушкой – сильной и выносливой. В возрасте 15 лет она эмигрировала в Америку и стала зарабатывать на жизнь, работая кухаркой.

СТРАШНАЯ «ПРИПРАВА» К БЛЮДАМ

Семьи, в которых служила Мэри, были богатыми и знатными, а кулинарное мастерство девушки – на высоте, что позволило ей вполне достойно зарабатывать. Но была одна странность – семьи, для которых готовила Мэри, начинали заболевать брюшным тифом. За 7 лет (с 1900 по 1907 гг.) повара сменила 5 семей, в каждой из которых обязательно кого-то «косил» тиф. Талантливая повара кочевала с места на место, и каждый раз за ней смертоносным шлейфом неслась заразная болезнь. Это было страшно и странно одновременно, ведь сама Мэри чувствовала себя совершенно здоровой и полной сил.

Расследованием вспышек заболевания и поисками причины занимался



исследователь тифа, врач Джордж Сопер. Когда в очередном доме, где работала Мэри, заболела прислуга и от тифа скончалась хозяйская дочь, Сопер сумел обнаружить связь данного инцидента с кухаркой Мэри, отыскал ее и предложил полное обследование и лечение. Мэри восприняла обвинения как личное оскорбление, вела себя крайне агрессивно и даже кинулась на «злого» доктора с железной вилкой для мяса, давая понять, что ни у кого не выйдет принудить ее к самоизоляции и карантину. Ведь она совершенно здоровая женщина, в полном расцвете сил и лет!

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Надо сказать, что Сопер был настойчив в своем желании предотвратить развитие эпидемии. Он призвал на помощь американскую медицинскую ассоциацию, опубликовал исследование о Мэри Маллон в их журнале, где ут-

В начале XX века брюшной тиф являлся грозным инфекционным заболеванием, от которого умирал каждый десятый человек в мире. Тиф считался болезнью городской бедноты, рабочих, нищих и эмигрантов. Жертвы недуга заражались, как правило, через загрязненную воду или пищу, которые в свою очередь инфицировались от больного человека, не соблюдавшего правила личной гигиены. Долгое время никто не подозревал, что носителем заболевания может быть внешне здоровый человек. Ровно до тех пор, пока в Америке не появилась Мэри Маллон.

верждалось, что именно она является источником распространения брюшного тифа, хоть и не нарочным. Газеты запестрили страшными заголовками и устрашающими карикатурами – Мэри ожидала встреча с полицией, заключение под стражу, а также принудительный карантин.

Женщину поместили в больницу на остров Нор-Бразер, где лечили и постоянно брали анализы на наличие тифоподобных бактерий. Анализы все время показывали разные результаты: были то положительными, то отрицательными. Не менялось только одно – самочувствие пациентки, оно всегда было одинаково прекрасным.

ГРЯЗНЫЕ РУКИ И НЕВЕЖЕСТВО

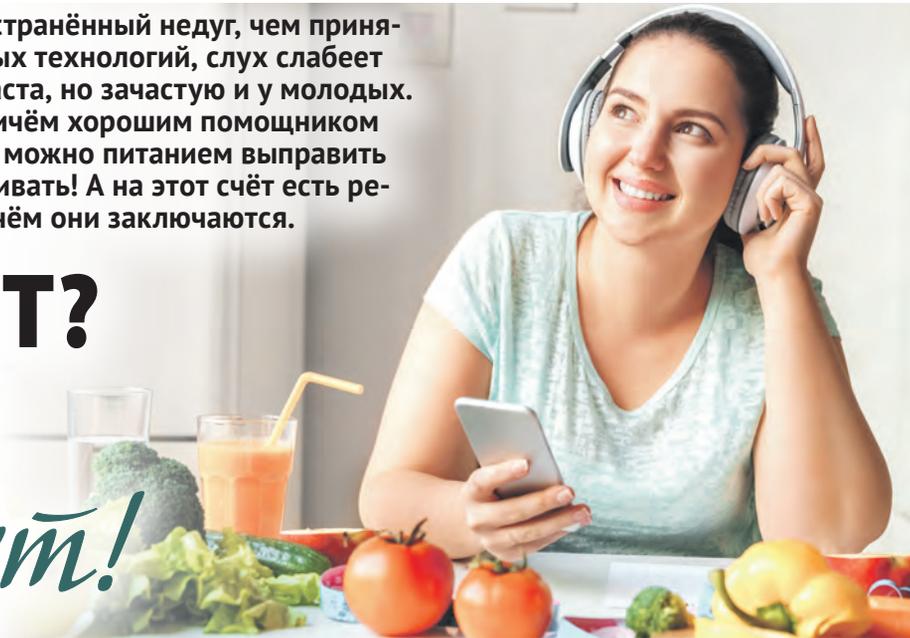
Судьба Тифозной Мэри, заразившей более полусотни человек и ставшей причиной смерти нескольких людей, была по-настоящему трагичной. Ее называли «серийной кухаркой», «убийцей», в то время как таковой ее сделали не злой умысел и жестокий нрав, а элементарное невежество. Будучи на карантине, Мэри призналась, что беспечно пренебрегала правилами личной гигиены, часто забывала мыть руки, прежде чем готовить еду.

Елена Васина

Тугоухость – гораздо более распространённый недуг, чем принято считать. Сейчас, с развитием новых технологий, слух слабеет не только у людей почтенного возраста, но зачастую и у молодых. Бороться с этим недугом можно, причём хорошим помощником в этом деле станет диета. Но как же можно питанием выправить слух? Не бананы же из ушей вытаскивать! А на этот счёт есть рекомендации врачей, рассмотрим, в чём они заключаются.

УШИ ВЯНУТ?

*С диетой
воспрянут!*



С ЧЕМ БОРЕМСЯ

Когда мы говорим о тугоухости, то подразумеваем нарушение способности улавливать и/или распознавать звуковые волны с помощью органов слуха. При этом само заболевание разделяется на три вида, в зависимости от причины возникновения:

КОНДУКТИВНАЯ ТУГОУХОСТЬ вызвана проблемами передачи звука между наружным, средним и внутренним ухом. Она может возникнуть из-за отита, серных пробок, опухолей, повреждений наружного и среднего уха.

НЕЙРОСЕНСОРНАЯ ТУГОУХОСТЬ характеризуется не только снижением слуха, но и нередко искажением поступающих звуков, а также болевыми ощущениями при громких или резких звуках. Такой вид заболевания может быть обусловлен перенесенными болезнями (например, свинка, менингит, рассеянный склероз и т.д.), возрастными изменениями, воздействием чрезмерно громкого звука, приемом некоторых антибиотиков и других лекарств.

Бывает и **ТУГОУХОСТЬ СМЕШАННОГО ТИПА**, когда человек страдает признаками обеих разновидностей болезни. В этом случае основным методом лечения будет лекарственная терапия и слуховой аппарат.

ПОМОЖЕТ ПИТАНИЕ

В любом, даже запущенном случае болезни правильное питание принесет облегчение, а лечебная терапия будет более успешной. Но как связан слух и еда? Эту взаимосвязь выявили врачи-диетологи. Они заметили, что пациенты-сердечники, соблюдающие строгую диету для понижения холестерина в крови, стали отмечать резкое улучшение слуха.

После многочисленных экспериментов установили, что диета с пониженным содержанием вредных жиров и с повышенным содержанием продуктов для улучшения кровообращения помогает значительно улучшить слух. Кроме того, диету скорректировали с учетом того, что слуховую функцию в первую очередь обеспечивает головной мозг – а значит, именно для него нужно обеспечить регулярное поступление полезных веществ. В рамках разработки этой диеты также было принято во внимание, что незначительное сокращение суточной калорийности стимулирует обновление нейронов мозга – что положительно влияет на весь организм и в том числе, косвенно, на слух.

ТОП полезных продуктов

✓ Работа мозга:

Рыбий жир, орехи, виноград, клубника, голубика, какао, зеленый чай.

✓ Активность мозга:

Шоколад, цикорий, яблоки, петрушка, красное вино.

✓ Работа слухового центра:

Дары моря, нерафинированное растительное масло, листовые зеленые овощи, цитрусовые, морковь, тыква, авокадо, дыня.



ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ для улучшения слуха

- 1 Снижение суточной калорийности на 100–200 кКал по сравнению с привычной.
- 2 Исключение фаст-фуда, полуфабрикатов, солений, копченостей, свинины, сыра, хлеба и изделий из белой муки высшего сорта.
- 3 Ограничение употребления соли (до 7 г в сутки), молока, яиц, жирной рыбы, птицы, говядины.
- 4 Нормализация питьевого режима – 1,6–2 литра в сутки.
- 5 Включение в рацион рыбы, морепродуктов, цельнозерновых каш, зелени, овощей и фруктов.



Ольга Бельская

Вкусная усадка ДЛЯ СЛУХА

Если мы правильно вдумчиво питаемся, то организм будет благодарен и одарит нас приливом сил, хорошим настроением, эффективностью деятельности. В конце концов, мы станем ярче воспринимать окружающий мир. А самыми здоровыми и аппетитными рецептами блюд, как всегда, щедро делятся наши дорогие читатели.



ИКРА ИЗ МОРКОВИ И ПОМИДОРОВ

Энерг. ценность на 100 г – 94 ккал



Ингредиенты на 6 порций:

- 1 кг моркови • 300 г помидоров
- 4–5 зубчиков чеснока • 1 ст. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки соли • 100 мл растительного масла • 1 ст. ложка яблочного уксуса

Морковь очистить и нарезать на 4–6 частей. Затем пропустить через мясорубку или измельчить блендером не в гладкое пюре, а с крупинками. Помидоры желателно очистить (если кожица нежная, ее можно оставить) и также пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком. Сложить овощи в кастрюлю с толстым дном, добавить масло, соль и сахар, довести до кипения и тушить на тихом огне полчаса, прикрыв крышкой и часто перемешивая. Если морковь суховата, добавить немного воды. В конце добавить уксус, перемешать, выключить огонь. Расфасовать морковную икру по стерильным баночкам, закатать, перевернуть и укутать, затем хранить в холодильнике.

Валентина Уварова, г. Смоленск

ПШЁНКА С ТЫКВОЙ

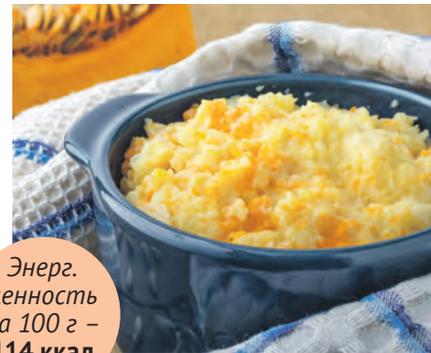
Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 180 г пшена • 200 г очищенной тыквы • 2 стакана молока
- 2 стакана воды • 1 ст. ложка сливочного масла • 1–2 ст. ложки сахара • соль по вкусу

Тыкву нарезать небольшими кусочками. Пшено залить кипятком и оставить на несколько минут. Затем промыть под проточной водой, чтобы убрать горечь. Чашу мультиварки на половину высоты смазать сливочным маслом. Положить в нее пшено и тыкву, посолить и добавить сахар. Затем влить молоко и воду. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 30 минут.

Светлана Пахломина, Тверская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 114 ккал

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты на 8 порций:

- 100 г сушеных яблок • 50 г кураги
- 50 г изюма • 2 апельсина • 50 г меда
- 3 л воды • 0,5 палочки корицы

Сухофрукты тщательно вымыть в теплой воде. Положить их в воду, довести до кипения, далее варить на тихом огне 30 минут. Затем добавить апельсины, нарезанные кружками, мед и корицу. Варить еще 10 минут, выключить, дать настояться полчаса – и можно угощаться.

Елена Могилёва, г. Псков



Энерг. ценность на 100 г – 18 ккал

ТРЕСКА В МАРИНАДЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг филе трески • 1 крупная морковь
- 1 луковица • 100 г муки • 2 ст. ложки томатной пасты • 3–5 бутонов сушеной гвоздики • масло для жарки
- соль и черный перец горошком по вкусу

Филе трески разморозить, обсушить, нарезать на порционные кусочки, обвалить в муке. Обжарить до золотистой корочки на разогретой сковороде, не доводя до полной готовности. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, пассеровать на масле до золотистого цвета. Сложить в толстодонную кастрюлю морковь и лук, добавить муку, соль, пряности и влить примерно два стакана воды. Довести до кипения, потомить на тихом огне 5 минут, затем положить в маринад рыбу, томить под крышкой 20 минут. Дать настояться полчаса-час и можно подавать к столу.

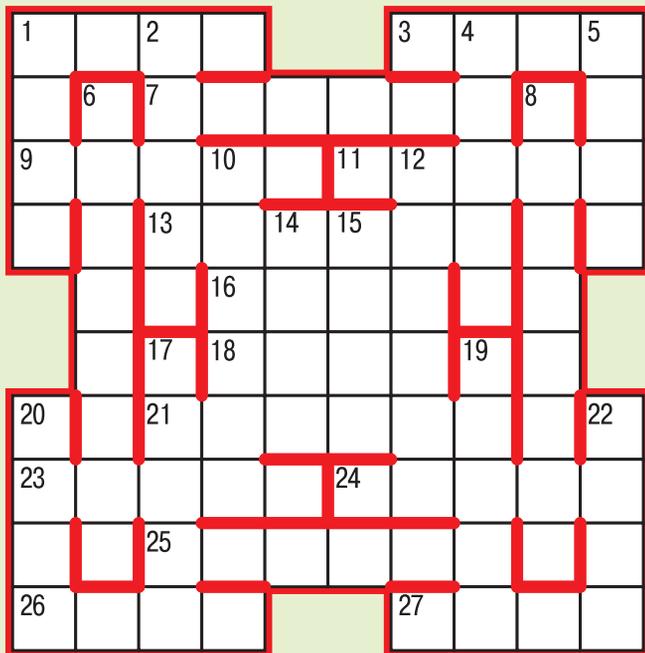
Марина Коломейцева, г. Балашиха



Энерг. ценность на 100 г – 90 ккал

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



По горизонтали: 1. Превышение рыночной цены акции установленного номинала. 3. Фыркающий аспирин. 7. Шофер в просторечии. 9. Врач, смотрящий вам не в рот и не в нос, но той же специализации (разг.). 11. Его издаёт тот, кому наступили на любимый мозоль. 13. «Пусть ... благородная вскипает, как волна! Идет война народная, священная война». 16. Мчаться во весь ... 18. Беспорядочная «свалка», бывает из дел или проблем. 21. «Тесто» под ногами на разбитом вздым осеннем проселке. 23. «Очки», вставляемые в глаза. 24. Прибалт – стрелок у Ильича. 25. Служебный пес с отличным нюхом. 26. Топливо, используемое в производстве чугуна. 27. Кровь из носа, которую пускают кулаками.

По вертикали: 1. Бард, которого вдохновляет Кавказ. 2. Солидное сборище плакучих деревьев. 4. Пресс... (чернила промокать) на канцелярском столе. 5. Телеинопланетянин, рыжий пришелец с Мелмака - поедатель котов. 6. Основатель педагогики в России. 8. Разбирается в отпечатках лап. 10. По этой причёске панк панка видит издалека. 12. «Коктейль», отправляющий на тот свет. 14. Сочинение композитора с порядковым номером. 15. Город, где живут знавшие прикуп. 17. Человек, у которого котелок варит (но не турист). 19. Техническое название углекислого калия, белой золы от древесного костра – хорошего удобрения, а также сырья для производства мыла, стекла. 20. Зуб, не помещающийся во рту вампира. 22. Цыган – неуловимый мститель.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Ажио, 3. УЛСА, 7. Водила, 9. Ушник, 11. Волвь, 13. Рость, 16. Оноп, 18. Куча, 21. Месиво, 23. Личья, 24. Липыш, 25. Ищюка, 26. Кокс, 27. Юшка. **По вертикали:** 1. Ауге, 2. Невья, 4. Лавье, 5. Аляф, 6. Ушниккый, 8. Седовыт, 10. Ирокез, 12. Отрава, 14. Олус, 15. Соуч, 17. Умник, 19. Ломаш, 20. Клык, 22. Яшка.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Она всегда сидит в одном и том же углу, но при этом, не покидая своего места, может объехать весь свет. О чем речь?

2 В штате Аризона властям пришлось организовать охрану пустыни от... воров. Что же можно украсть в пустыне?



ОТВЕТЫ

Задача «Найди 5 отличий»: наложь бамбука, свеча, цвет полотенца под головой, цветок справа вверху, отворот полотенца вправо. **Логические загадки:** 1. О почтовой марке. 2. Вору крадут кактусы. а – без них пустыня явно и обязательно придет в полное запустение.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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>

ГОРОСКОП НА 24 ОКТЯБРЯ – 6 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Для Овнов пришло время проверить опорно-двигательный аппарат. Если есть жалобы, посетите врача, а при их отсутствии вспомните о зарядке для поддержания здоровья костей и хряща.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Чрезмерная физическая активность может быть не менее вредна для Близнецов, чем малоподвижный образ жизни. Не перенапрягайтесь и не перегружайте суставы излишней физической нагрузкой.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Если Львы жаждут выглядеть свежее и моложе, им стоит подумать об избавлении от вредных привычек. Звезды как раз «сошлись», чтобы помочь вам в этом нелегком деле. Дерзайте!

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют больше двигаться. Двигательная активность позитивно скажется на здоровье опорно-двигательного аппарата. А также придаст бодрости и уверенности в себе.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Перед выходом на улицу обязательно посмотрите на градусник за окном, а также послушайте прогноз погоды. Сильный перегрев или переохлаждение вряд ли пойдут вам на пользу.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Движение – жизнь! Водолеям стоит почаще вспоминать об этом, и улучшится не только самочувствие, но и настроение. Двигательная активность – важная составляющая здорового образа жизни.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам, страдающим недосыпом, стоит взять себе за привычку ложиться спать хотя бы на час раньше. Это позволит вам не только лучше выглядеть, но и чувствовать себя более энергично и бодро в течение дня.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Для улучшения состояния кожи Ракам стоит съесть на завтрак цельнозерновую кашу, а в течение дня не забывать про рыбу, овощи, фрукты, отруби и орехи. Здоровая кожа – отличное настроение!

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Чтобы почувствовать себя в форме, а также завести новые полезные знакомства, Девам здорово приобрести абонемент в спортзал или в бассейн. Это поможет укрепить мышцы, а также внесет разнообразие в жизнь.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Для Скорпионов настало время обратить внимание на работу желудочно-кишечного тракта. Питайтесь сбалансированно, особенно если в последнее время появилась тяжесть в области желудка.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Для поддержания хорошего зрения Козерогам не стоит забывать про гимнастику для глаз. Она не займет много времени, зато поможет привести в форму глазные мышцы. И введите в рацион чернику.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Для Рыб пришло время сходить к доктору для профилактического осмотра, а также сдать основные анализы. Почаще проявляйте заботу о себе, не забывайте пить воду, и организм скажет вам спасибо.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



17–30 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

24–27 октября – благоприятный период для всевозможных диет, чисток организма и лечебного голодания. Но делать это следует после консультации и под контролем врача.

28–30 октября – время подходит для посещения салона красоты, ухода за проблемными стопами и оздоровительных процедур для волос и кожи.

31 октября – день, который стоит посвятить отдыху и са-



31 октября
ПОЛНОЛУНИЕ

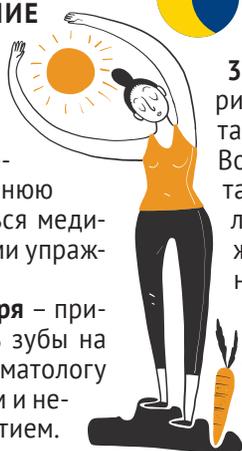
мопознанию. Он непрост в энергетическом плане, а потому, чтобы немного привести в норму внутреннюю энергию, стоит заняться медитацией и дыхательными упражнениями.

30 октября – 2 ноября – пришло время проверить зубы на прочность. Визит к стоматологу станет своевременным и необходимым мероприятием.



1–14 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

3–5 ноября – этот период подходит для витаминизации организма. Вовремя полученная витаминка в виде кусочка лимона в чай или свежевыжатого апельсинового сока самым благоприятным образом отразится на организме в целом.



«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

№ 20 (115). Дата выхода:
24.10.2020

Подписано в печать: 20.10.2020
Номер заказа – 2020-03796
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 23.10.2020

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

Тираж 205 200 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены

Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

