

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 21 (116)

7 – 20 ноября
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ГЕПАТИТ С

ТРИГЕМИНАЛЬНАЯ
НЕВРАЛГИЯ

ОТРАВЛЕНИЕ

ОТРАВЛЕНИЕ

НЕ ПАНИКУЕМ, ДЕЙСТВУЕМ

СТР. 7

**5 ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

КОТОРЫЕ НАС СТАРЯТ

СТР. 14

НЕВРАЛГИЯ

ПОЧЕМУ БОЛИТ ТРОЙНИЧНЫЙ
НЕРВ

СТР. 16–17

**ЧАЙ ПРОТИВ
ВИРУСОВ**

СОВЕТЫ ТРАВНИКА

СТР. 12–13

МОЙВА

РЫБКА ПРОТИВ СТАРОСТИ



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940

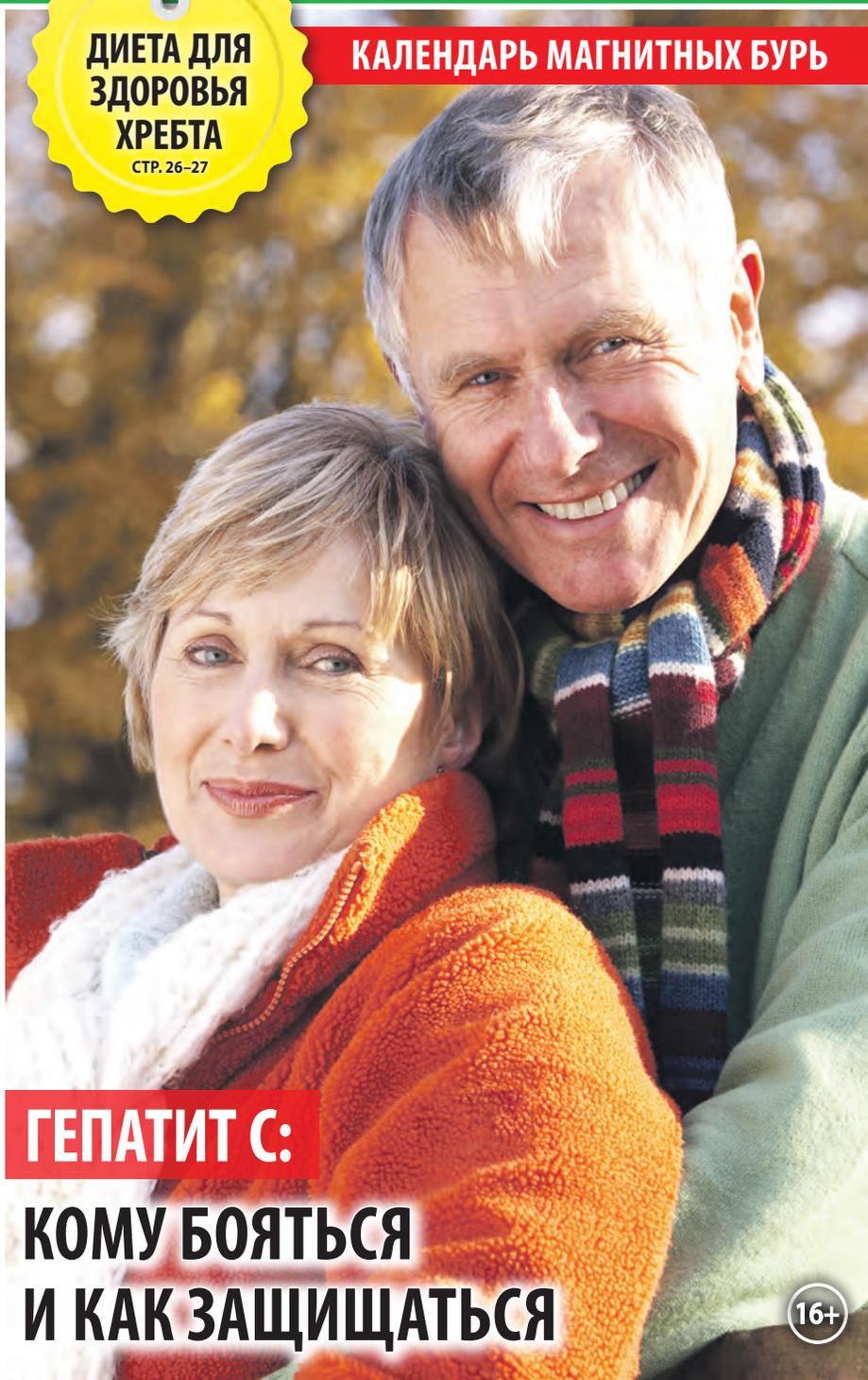


9 772309 882007 2 0021

**ДИЕТА ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ
ХРЕБТА**

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ГЕПАТИТ С:

**КОМУ БОЯТЬСЯ
И КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ОБНИМАШКИ С КОРОВАМИ

Европейские психологи предложили обниматься с коровами, чтобы снимать стресс. Неужели, чтобы почувствовать радость жизни, надо корову завести?

Виталий Гололобов, г. Тюмень

Весь мир сегодня чувствует нехватку живого общения, «обнимашек» и поцелуев, поэтому в Нидерландах несколько фермерских хозяйств действительно предложили оригинальный способ борьбы со стрессом: обнимать коровушек. Считается, что положительный эффект для человека достигается благодаря сердцебиению коровы, которое оказывает успокаивающее и расслабляющее действие на человека. Теплые объятия способствуют выработке в организме человека гормона окситоцина, помогающего справиться со стрессом.

Но, конечно же, необязательно заводить коровку, чтобы кого-то обнять. Если у вас есть домашние питомцы, обнимайте их чаще. И, конечно, чаще дарите объятия своим близким и родным, ведь ничто не способно сделать нас более счастливыми, чем любовь и радость человеческого общения.



Рисунок Светланы Жучковой

● БАНЬКА-АМФИБИЯ

А правда ли, что древнее племя Майя поклонялось... бане?

Марина Леонидова, г. Краснодар

Не так давно в Гватемале обнаружили сооружение древних племен майя, которое служило для них баней и имело название Лос-Сапос. Эти сооружения использовали как своеобразные парные, с помощью которых лечили больных и дохаживали рожениц. Считалось, что чем больше пота выделится из человека в парной, тем он станет здоровее. Однако ученые предположили, что Лос-Сапос были не только «лечебницами» для племен майя, они также предназначались для общения с богами. Бани имели религиозное значение, в них даже приносились жертвоприношения, а саму Лос-Сапос почитали как божество – богиню-амфибию. На входе в древнюю баню исследователи обнаружили изображение девушки в компании игуаны и жабы, сидящих у нее на ногах. Считается, что рептилии ассоциировались у майя с деторождением.



● НЕ СПУГНИТЕ МЕЧТЫ

Заметила закономерность: когда я рассказываю кому-то о своих планах, то в ближайшем будущем они вдруг рушатся. Есть ли у такой закономерности какое-то научное обоснование или это просто предрассудки?

Алиса Д., г. Нижний Новгород

Американские исследователи опубликовали научную работу, в которой назвали важное условие для осуществления мечты. Этим условием, как ни странно, оказалось правило, отраженное во всем известной русской пословице: «Молчание – золото». «Если хочешь, чтобы твоя мечта сбылась, никому не рассказывай о ней!» На самом деле, теория простая и не новая. Психологи много лет говорят о феномене, опубликованном американцами, и суть его заключается в следующем. Когда мы говорим о своих мечтах и стремлениях, мы как бы обесцениваем их. Рассказывая о своей мечте, мы всецело эмоционально отдаемся этому рассказу, положительным эмоциям, а когда мы их испытали, вдруг то, о чем мы мечтали, уже не кажется таким желанным, нам уже не так хочется получить это. Так что лучше делиться радостью от уже реализованных планов и сбывшейся мечты, удовольствие будет куда большим.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

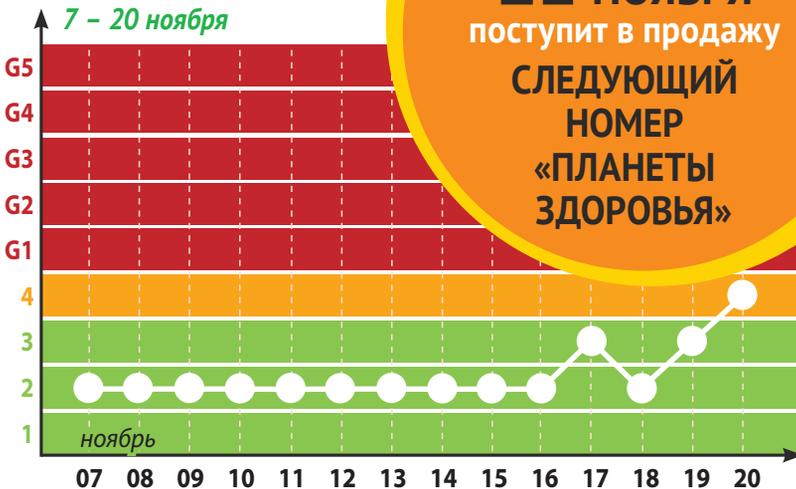
● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● 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

20 ноября 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.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



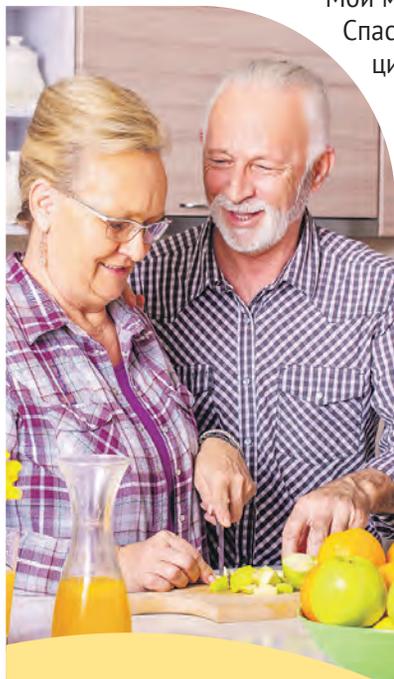
<p>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха</p> <p>Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благополучием. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.</p>		<p>Животворящее масло Шарбеля для миллионов!</p> <p>НАБОР «Исцеляющий Шарбель»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чудотворный образ. 2. Молитва. 3. Животворящее масло. 4. Освященная вода. 5. Образец письма. <p>цена: 1299р.</p> <p>При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.</p>		<p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целительная из камня обсидиан</p> <p>на тесемке цена: 399р.</p> <p>«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Мать Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).</p>	
<p>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru</p>					
<p>Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.</p> <p>Крестики: мужские, женские и детские.</p> <p>Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм</p> <p>Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм</p>		<p>позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.</p> <p>Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем</p> <p>Цена: 2499р.</p>			
<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.</p> <p>Кольцо и серьги «Плестики здоровья»</p> <p>Кольцо и серьги «Греческая фантазия»</p>		<p>ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА</p> <p>На холсте. В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: 1999р.</p>			
<p>Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71</p> <p>ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029598 Смоленская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2</p>		<p>Бусы 699р., Браслеты 499р.</p> <p>из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Лунный камень, Аметист, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Лазурит, Коралл, Гранат, Нефрит, Яшма, Обсидиан и др.</p>			
<p>Женский перстень и серьги «Творение мира»</p>		<p>Серьги «Русский кокошник»</p> <p>Детские серьги «Нежность с фианитом»</p> <p>Серьги «Морская жемчужина»</p>			
<p>Кольцо и серьги «Королевский бриллиант»</p>		<p>Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»</p> <p>16+ Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы!</p> <p>цена: 899р.</p> <p>Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские: позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.</p> <p>ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления цена: 499р.</p>			



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПРОПАЛ АППЕТИТ? ОДУВАНЧИК НЕ ПОВРЕДИТ



Мой муж несколько месяцев назад перенес инсульт.

Спасибо сыну, он быстро нашел необходимых специалистов, и реабилитация шла, в общем-то, неплохо. Вернулась речь, муж начал ходить, обслуживать себя. Вот только с аппетитом совсем беда. Похудел страшно, а есть нормально так и не стал. Чуть поковыряется в тарелке, и все, сыт. А силы-то нужны. Массажист, которая к нам в то время ходила, посоветовала попробовать сделать для мужа конфеты из корня одуванчика. Сказала, что это давнишнее средство для аппетита. А я уж готова была что угодно делать, лишь бы мужа на ноги поставить и к нормальной жизни вернуть. Готовятся конфеты очень просто. 50 г сушеных корней одуванчика необходимо измельчить в кофемолке до состояния порошка и смешать с цветочным медом в пропорции 1:1. При помощи чайной ложечки сделать из смеси небольшие шарики, которые убрать в холодильник. Что я и сделала. Давала

мужу трижды в день до еды по 1 шарик. Конфетки необходимо медленно рассасывать. И у мужа аппетит стал все лучше. Даже румянец вернулся. Окреп мой мужчина. Спасибо массажистке за такой замечательный совет!

*Елена Н.,
Воронежская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ОТ ЦАРАПИН

Неглубокие царапины на деревянной мебели можно попробовать удалить с помощью ядра грецкого ореха. Просто потереть им царапину, пока та не исчезнет или не станет менее заметной.



Валентина Петрова, г. Люберцы

✉ ДЛЯ ПАМЯТИ ЯСНОЙ ТРАВЫ ПРЕКРАСНЫЕ

Побывали мы с подругой недавно на одном бесплатном семинаре по фитотерапии. Я вот, например, и не знала, что мелисса, которую я для вкуса люблю в чай добавлять, содержит вещество под названием цитронеллаль, которое обладает седативным эффектом и улучшает память. А усилить этот эффект призван майоран. Самый обычный, который можно даже в виде приправы в супермаркете купить. Вот один рецептик ввиду серьезности своего возраста я взяла на вооружение, даже в блокнот под диктовку записала. Итак, 3 ч. ложки измельченных цветков мелиссы смешать с 1 ч. ложкой сушеного майорана. 1 ст. ложку смеси залить 300 мл кипятка и дать настояться в течение часа в стеклянной банке с плотной крышкой. Принимать 1 раз в день после еды вместо чая. Курс приема оставляет две недели дважды в год. Это ведь и вкусно очень. Чай-то вот, говорят, внешние признаки старения усугубляет, а травяные отвары, как альтернатива привычному чаю, напротив, очень хороши в этом смысле. Так что эффект двойной. И ум ясный, и внешний вид радует.

Римма О, г. Екатеринбург

✉ ХВОЯ БОЛИ В СПИНЕ УСПОКОИТ

В №20 «Планеты здоровья» прочитал большую статью про остеохондроз. Там хорошо было про традиционное лечение написано. А я хочу вот от себя добавить, что и народная медицина часто может помочь справиться с хондрозными болями. На себе проверял. Перво-наперво, конечно, надо понять, что без зарядки трудно позвоночник в норму привести. Но зарядку, это уж сам для себя каждый подберет. Упражнений много. Да вот хоть всем известный «Крокодил». А вот справиться непосредственно с болью можно попробовать помощью травяной ванны. Мне неизменно помогает. Полкило смеси сосновой хвои, ромашки аптечной и березовых листьев (все ингредиенты в равных частях) запарить крутым кипятком в количестве 5 литров. Емкость с напаром накрыть крышкой, тепло укутать и дать остыть. Процедить через 4 слоя марли, отжать. Влить в наполненную теплой водой ванну. Принимать ванну 15–20 минут. Затем хорошо растереться теплым полотенцем и полежать под одеялом минут 20. Не с первого раза, конечно, но ванна обычно приносит облегчение. Буду рад, если мой рецепт кому-то пригодится и поможет.

*Михаил Михайлович Е.,
г. Спасск-Рязанский*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УКСУС ОТ ЗАГРЯЗНЕНИЙ

Чтобы почистить отверстия в лейке душа от образовавшегося в них минерального налета, налейте немного уксуса в полиэтиленовый пакет и при помощи резинки закрепите его на лейке душа. Оставьте на час, затем просто промойте, включив воду.

Татьяна Ефимова, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ НАСМОРКА И ЧЁХА МЁД КАПАТЬ НЕПЛОХО

Классы моих внучек закрыли на карантин по гриппу, а девчушек дочка мне привезла. Родителям надо работать. Да это и правильно. Нечего девочкам целый день одним дома делать. Тут мы и позанимаемся, чтобы по программе школьной не отставать, и покормлю их нормально, прогулять сходим. Только девчуль мне с насморком обеих привезли. Ходят, носами шмыгают. Дочка сунула мне таблетки какие-то и пузырек с каплями – лечитесь, мол. Но я эти капли и не распаковала. У меня свое средство от насморка есть, проверенное. Чтобы его приготовить, необходимо 3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 ч. ложки меда, настоять в течение получаса. Полученным средством закапывать в нос 3 раза в день. И экологично, и действенно. Меня всегда эти капельки выручают. И внучки мои быстро «хрюкать» носами перестали. Гуляем два раза в день, дышим полной грудью. Благо, большой парк в шаговой доступности.

Екатерина Семёнова, г. Рязань



**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

✉ ОТ СЛАДКОЙ БОЛЕЗНИ СРЕДСТВО ПОЛЕЗНОЕ

Мамочке своей, страдающей сахарным диабетом, регулярно готовлю отвар из семян расторопши. Он помогает «держать в узде» уровень сахара. 30 г семян расторопши измельчить в порошок и залить 500 мл горячей кипяченой воды, а затем томить на водяной бане до уменьшения объема воды до 250 мл. Отвар процедить через несколько слоев марли. Принимать 4 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке. Отвар делаю четыре раза в год, а мама принимает курсом по три недели. Расторопша еще и для иммунитета хороша.

Анна Симонова, Орловская обл.

ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

Праздничный стол



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ СПЕЦИАЛЬНУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» – ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

В серию вошли 5 выпусков: «САЛАТЫ», «ЗАКУСКИ», «ВЫПЕЧКА», «МЯСО И ПТИЦА», «ТРАДИЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ»

Все блюда по предлагаемым рецептам Вы сможете приготовить из продуктов, купленных в ближайшем супермаркете. Помимо рецептов в нашей серии специальных выпусков Вас ждут советы по оформлению праздничного стола, варианты подачи к столу салатов и закусок, рекомендации по выбору специй для приготовления блюд.

Встречайте праздники с хорошим настроением, вкусным угощением и любовью в сердце!

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

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ

Содержащееся в корне валерианы эфирное масло обладает отличным успокаивающим эффектом. Это, пожалуй, самое известное из его свойств, но далеко не единственное.

Наряду с седативным эффектом компоненты эфирного масла валерианы также способны снимать боль и спазмы, возникающие из-за напряжения гладкой мускулатуры, облегчать симптоматику при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, регулировать давление и работу сердца, укреплять иммунитет.

ВАЛЕРИАНОВАЯ терапия

**ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО
ПРИ РАСШАЛИВШИХСЯ
НЕРВИШКАХ**



ПРОЩАЕМСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Хотите избавиться от избыточной тревожности и бессонницы? Заварите 1 ст. ложку корня в 1 стакане кипятка. Подержите на слабом огне 10–15 минут, после дайте отвару остыть и выпейте за один прием за час до сна.

Менее хлопотный рецепт приготовления такого фиточая потребует от вас наличия термоса: заварите 1 ст. ложку корня в 1 стакане кипятка, и перелейте все в термос, оставив жидкость настаиваться на 10–12 часов. Выпейте за час-полтора до сна.

ПОМОЖЕМ СОСУДАМ И СЕРДЦУ

Для нормализации давления и работы сердечной мышцы 1 ст. ложку корня валерианы залейте в термосе 500 мл кипятка и оставьте на 8 часов. Первые 2 недели пейте настой четырежды в день по 1 ст. ложке. Затем еще 2 недели – трижды в день, и 2 недели – дважды в день, также по 1 ст. ложке до еды.

! Учтите, как для этого, так и для следующих рецептов: **одноразовый прием средства, скорее всего, не возымеет эффекта. Рекомендуемый курс – две недели, максимальный – два месяца.**

НЕ БОЛЕЕМ И ХУДЕЕМ!

Корень валерианы может быть использован и как щадящее средство, подавляющее аппетит и, тем самым, способствующее похудению.

1 ст. ложку корня залейте 1 стаканом кипятка и подержите 15 минут, но не на открытом огне, а на водяной бане. Дайте настояться на протяжении 2 часов, после принимайте по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи.

Если же в равных долях смешать корень валерианы с цветами липы, душицей, мелиссой лекарственной, сухим пустырником и шишками хмеля, получится превосходный сбор для укрепления иммунитета! Травы нужно залить крутым кипятком из расчета: 1 ст. ложка на 0,5 л воды. Чайник укутать чем-то теплым и оставить на полтора-два часа. Готовый фиточай выпить в течение дня в 2–3 приема.

НОРМАЛИЗУЕМ РАБОТУ КИШЕЧНИКА

Чтобы забыть о метеоризме и спазмах в кишечнике, 1 ст. ложку корня заварите в 1 стакане кипятка. 15 минут проварите на слабом огне, после оставьте на 45–50 минут. Процедите и принимайте 3 раза в день до еды по 1 столовой ложке. К слову, средство, приготовленное таким образом, окажет благотворный эффект и при болезненных месячных.

Еще более выраженный эффект при тех же проблемах (а также при изжоге) будет иметь отвар из корня валерианы и укропных семян. 2 ст. ложки корня смешайте с 1,5 ст. ложки семян, и залейте 150 мл холодной воды. На слабом огне доведите до кипения и варите не более 5 минут. Дайте отстояться полчаса и принимайте по 2 ст. ложки пять раз в день до еды.

Тошнота, рвота, диарея – так зачастую заявляет о себе отравление. Токсическое действие ядов, поступивших в организм, сразу же нарушает работу органов и систем, ухудшает наше самочувствие.

ЭКСПЕРТ



Как оказать первую помощь при бытовых отравлениях, рассказывает и. о. заведующего инфекционным отделением ГКБ №4 г. Рязани, врач-инфекционист высшей категории Олег МИТИН.

фото из личного архива Олега Митина

ИНФЕКЦИЯ ИЛИ ОТРАВЛЕНИЕ?

– Олег Николаевич, чем отравление отличается от кишечных инфекций?

– Инфекция отличается от отравления тем, что она вызывается попаданием возбудителя в организм, где тот размножается и уже потом выделяет токсины, которые и вызывают появление характерных симптомов. А при отравлении токсин накапливается в пищевом продукте и поступает в организм в большем или меньшем количестве.

Инфекция протекает более длительно и тяжело, потому что тут мы должны бороться с возбудителем, который продуцирует токсины. А пищевые отравления протекают более легко, потому что мы сами освобождаемся от токсина.

Чем можно отравиться дома

- некачественными или токсичными продуктами питания,
- бытовой химией,
- алкоголем,
- ядами при уничтожении насекомых,
- угарным газом.

Отравление:

УСПЕТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ



КАКИЕ ПРИНЯТЬ ЛЕКАРСТВА?

– Лекарств никаких до приезда скорой ни в коем случае принимать не надо. Исключение – самый простой сорбент, который должен быть в аптечке у каждого – активированный уголь. Примите 4–6 таблеток активированного угля после промывания желудка, а затем выпейте крепкий сладкий чай.

Отдельно хочу отметить, что пострадавший должен проанализировать, что он принимал, ел, пил или делал до отравления, и все это рассказать без утайки врачам. От этого зависит, как и где будет проходить его лечение – в отделении для лечения остро-кишечных инфекций или в токсикологическом отделении. И если врач скорой помощи говорит, что нужно ехать в больницу, значит, нужно действительно ехать и не отказываться.

КАК ДОЛГО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

– В течение следующего дня после отравления рекомендуется водно-чайная пауза. А значит, в вашем меню будет лишь крепкий сладкий чай, черный или зеленый, и сухарики. На весь день вводится ограничение приема пищи. Как питаться в дальнейшем, решит лечащий врач, все зависит от каждой конкретной ситуации.

! **Вызывайте скорую, если у вас:**

- слабость,
- тошнота и/или рвота,
- боли в животе и жидкий стул,
- повышение температуры,
- спутанность сознания,
- падение давления.

! **Доктор не только выявит симптомы и назначит лечение, но и проведет диагностику возможного заболевания.**

ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ САМИ?

– При появлении первых симптомов нужно удалить из организма остатки токсичной пищи, а значит, промыть желудок. Возьмите около трех литров кипяченой теплой воды, можно растворить в ней несколько чайных ложек соды, и выпейте ее как можно больше. Если у вас появились позывы – тошнота и рвота, то не противьтесь им. Если этого не происходит, то вызовите рвоту сами. Промывать желудок необходимо до чистых вод, пока не выйдут все остатки пищи.

ВНИМАНИЕ! ГЕПАТИТ

«Желтуха», «Ласковый убийца» ... У вирусного гепатита С много имен. А вокруг самого заболевания ещё больше мифов и страхов. Это и понятно. Исследования в области изучения гепатита С длились более 20 лет с переменным успехом. И очень долгое время больные, да и врачи вынуждены были довольствоваться знанием, что заболевание, с которым они столкнулись, новое, которому и название-то ещё не придумано.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

«Гепатит ни А, ни В» называл его ведший исследования ученый, а это 70-е годы прошлого века, Харви Олтер. Да что там говорить, еще буквально несколько лет назад хронический гепатит С считался неизлечимым заболеванием. И вот в октябре текущего года за открытия в области изучения гепатита С вручена нобелевская премия. Лауреатами премии по физиологии и медицине стали Харви Ол-



тер, Майкл Хаутон и Чарльз Райс – исследователи из США и Канады.

Благодаря многолетней работе ученых в арсенале современных медиков надежные, высокочувствительные тесты на HCV (вирусный гепатит С), эффективные лекарства и уверенность в том, что заболевание может быть полностью искоренено.

Начало исследованиям было положено в 70-х годах прошлого века, а в 1980 году

вышла статья Майкла Хаутона с описанием природы вируса. К тому моменту около 10% всех процедур по переливанию крови в США заканчивались инфицированием гепатитом, лечить который к тому времени еще не научились. Да и как? Ведь для того, чтобы создать тест на присутствие инфекционного агента, необходимо было точно знать его природу, а долгие годы работы в этом направлении были практически безрезультатными. Тогда-то определение ново-

го вируса и стало первоочередной задачей ученых, занимавшихся гепатитами.

22 года потребовалось ученым, чтобы понять, что это новый вид гепатита, который к тому же может передаваться от человека к человеку инфекционным агентом. Так, лишь в 1997 году в многочисленных опытах и экспериментах удалось поставить точку, когда ученые смогли выделить полноразмерный вирус, описать его устроенный геном и успешно заразить им шимпанзе. Это стало настоящим прорывом, давшим возможность разработать эффективные лекарства против гепатита С. Ведь ранее терапия заболевания ограничивалась применением интерферона и иных иммуномодулирующих средств. Теперь же на вооружении медиков избирательные противовирусные препараты, блокирующие размножение возбудителя.



КСТАТИ

Существует шесть генотипов вирусного гепатита С. Самый распространенный и сложный в лечении – первый генотип. Его часто называют медицинским, поскольку для инфицирования им достаточно минимального количества крови.

как не подхватить и успешно вылечить

ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ С?

По сути своей гепатит С – это воспаление тканей печени, вызываемое вирусом гепатита. Как правило, заболевание начинается остро, со временем переходя в хроническую форму. Это не аксиома, гепатит С может быть и полностью побежден без какого-либо лечения, если иммунитет человека достаточно силен, чтобы справиться с вирусом самостоятельно. Но все же чаще острое течение приходит в хроническую форму – в 80–90% случаев, по разным оценкам.

Но и само инфицирование может остаться незамеченным, ведь ярко выраженные симптомы не всегда присутствуют. Так, пациенты нередко узнают о наличии у них заболевания случайно, проходя, скажем, необходимые обследования перед операцией. А иногда «сюрприз» случается и вовсе лет через 20–30 от момента инфицирования, когда боль-

ной попадает к врачу уже с циррозом печени.

Печень – орган очень «терпеливый», далеко не всегда о неполадках в работе сообщает болью. Вот поэтому гепатит С нередко называют «ласковым убийцей» – протекать он может совершенно бессимптомно, медленно разрушая атакованный вирусами орган.

Так, острая стадия заболевания часто переносится, что называется, на ногах и в 90% случаев никак себя не проявляет клинически. Но воспаление прогрессирует, что в десятки раз увеличивает активность печеночных ферментов. Вот почему при любых отклонениях в состоянии здоровья, а также в случае любых сомнительных ситуациях лучше пройти обследование.

ЧТО ЭТО ЗА «СОМНИТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ»?

Важно понимать, что гепатит С передается исклю-

чительно через кровь. И любые ситуации, когда вы имели или могли иметь контакт с чужой кровью, являются поводом сдать анализы на гепатит С. Во всех нижеперечисленных случаях такой анализ будет совсем не лишним:

- вам переливали кровь или плазму, проводили пересадку органов от доноров, больных гепатитом С;
- вам проводился гемодиализ;
- вы работаете в медучреждении, маникюрном или косметологическом салоне и имеете (имели) частые контакты с кровью, в особенности, если у вас случались уколы или порезы использованными иглами или инструментами;
- у вашей матери был диагностирован гепатит С;
- вы перенесли любые операции, в том числе стоматологические;

Читайте дальше на стр. 10



ВАЖНО!

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ?

Да, однозначно, можно. Но это, к счастью, происходит довольно редко. Вероятность заражения половым путем при незащищенном половом контакте с человеком, инфицированным вирусом гепатита С составляет, по разным оценкам, 3–5%. Что, конечно, не отменяет риска заражения половыми инфекциями. А потому эту ситуацию тоже смело можно отнести к сомнительной и, конечно, пройти обследование.

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ПРИ УКУСАХ КОМАРОВ?

Ни при укусах комаров, ни при укусах иных кровососущих насекомых заразиться вирусом гепатита С нельзя.

АНАГРАММЫ

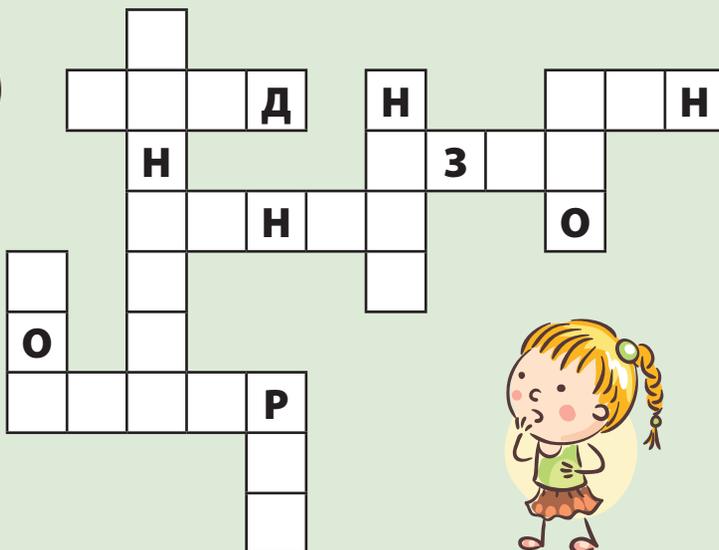
Уважаемые друзья, предлагаем вам небольшой кроссворд, чтобы потренировать и омолодить мозг. Итак, условие:

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

Д З Р О О Х Н

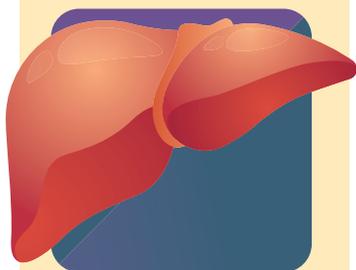
ОТВЕТЫ

ног 'ноое' донод 'дооод' оноэ :ишшоэнод оу
'онд' дод 'род' 'оод' 'ооднох' 'оох' :ишшоэнод оу

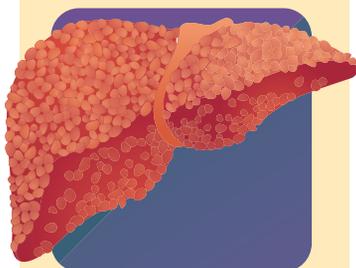


ВАЖНО!**А ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?**

Если гепатит С не лечить, со временем он может привести к циррозу и раку печени. Так, цирроз печени возникает приблизительно у 30% инфицированных, не прошедших лечение. Гепатит С стоит на первом месте среди причин цирроза печени.



✓ **Здоровая печень**



✗ **Цирроз печени**

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ И ЗАБОЛЕТЬ ПОВТОРНО?

Да, вирусным гепатитом С можно заразиться и заболеть повторно. Даже если проведенное лечение было успешным, иммунитет к вирусу гепатита С не вырабатывается, поэтому повторное инфицирование (в том числе и другим типом гепатита) вызывает заболевание.

*Продолжение.
Начало на стр. 8*

ВНИМАНИЕ! ГЕПАТИТ С:

- вы делали тату, пирсинг, перманентный макияж и др.;
- вы регулярно делаете маникюр и/или педикюр, но возникли сомнения в стерильности используемых мастером инструментов;
- вы жили с человеком, который инфицирован гепатитом С, пользовались общими предметами личной гигиены, на которых могли сохраниться частички крови (зубная щетка, бритвенный станок...).

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРОЙТИ?

Наиболее часто для выявления гепатита С назначают **анализ крови на антитела**. Но в настоящий момент нередко стали назначаться специальные тест-системы, когда в течение нескольких минут по слюне определяют наличие вируса в организме. Они безболезненны и достоверны.

После проведения данных лабораторных обследований потребуется дообследование. Это нужно потому, что наличие антител в крови не дает достоверного представления о том, болен ли человек гепатитом С в настоящий момент или уже переболел в прошлом.

Так, **исследование методом ПЦР** позволит выявить возбудителя гепатита, наличие генетического материала (РНК) вируса, определит его генотип и возбудителя в крови.

В свою очередь, **развернутый биохимический анализ крови с печеночными пробами и ферментами** поможет определить признаки активности

гепатита, функциональное состояние печени.

Потребуется и **УЗИ органов брюшной полости**, поскольку благодаря этому исследованию можно выявить очаговые и диффузные изменения печени, поджелудочной железы, почек, желчного пузыря.

Ну и **фиброэластография** – неинвазивное (без проколов и разрезов) исследование печени, позволяющее выявить ее плотность, определить уровень рубцевания. Это поможет составить представление о стадии заболевания и выбрать грамотную схему лечения.

У современной медицины довольно широкий спектр диагностических методов, пропустить гепатит С при таком подходе крайне сложно. Тут главное – вовремя обратиться и «поймать» заболевание на начальной стадии.

КАК ДОЛГО ЛЕЧИТЬСЯ?

В настоящее время существуют препараты, которым под силу сократить курс лечения гепатита С до трех месяцев. Они эффективны и почти не имеют побочных эффектов, направлены на прямое уничтожение вируса, а не на стимуляцию иммунной си-

стемы организма, как было ранее. По данным экспертных оценок эффективность этих лекарств составляет 90–100%, то есть в подавляющем большинстве случаев принимающие их пациенты полностью излечиваются. Но это совсем не значит, что нужно наплеватьски относиться к своему здоровью. В конце концов, предотвратить болезнь проще и дешевле, чем ее лечить. А новые препараты от гепатита С все еще очень недешевы.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Конечно, предусмотреть и исключить все возможные пути передачи гепатита С из своей жизни очень сложно. Все мы лечим зубы, сдаем кровь, подвергаемся иным медицинским манипуляциям. Но все-таки соблюдение ряда несложных правил способно в разы сократить риск инфицирования:

- не стоит делиться и брать «взаимы» предметы личной гигиены, например, бритвенный станок, маникюрные ножницы, зубную щетку, пинцет и др.;
- при работе с любыми острыми предметами стоит соблюдать осторожность, будь вы медицинский работник, подолог, мастер по маникюру или косметолог;
- посещая маникюрный или косметологический кабинет, не стесняйтесь спрашивать, как стерилизуются инструменты, которыми мастер собирается проводить манипуляции, не бойтесь попросить показать автоклав, где инструменты стерилизуются, или удостовериться, что перед использованием их извлекли

**КСТАТИ****ПОДСМОТРЕЛИ У СЫРОВАРОВ**

Ученые «позаимствовали» идею фиброэластографии у французских сыроваров. С помощью похожей методики те определяют степень зрелости сыра, по сути, его плотность.

КАК НЕ ПОДХВАТИТЬ И УСПЕШНО ВЫЛЕЧИТЬ

из индивидуального крафт-пакета;

- все потенциально опасные медицинские и косметологические манипуляции должны проводиться одноразовыми инструментами;

- тщательно выбирайте салон пирсинга и тату, следите за стерильностью инструментов и за тем, обрабатывает ли мастер дезрастворами руки.

ЛЕЧЕНИЕ НАЗНАЧИТ ВРАЧ

Важно понимать, что вирус гепатита С имеет несколько генотипов, и каждый из них требует строго определенной схемы лечения. А вот ее как раз должен подобрать врач-гепатолог. Схемы эти к тому же довольно быстро меняются в зависи-

мости от новых исследований и разработок. Чтобы не столкнуться с мутацией вируса, его резистентностью к лекарствам, принимать последние без назначения врача нельзя ни в коем случае.

СПОРТ И ГЕПАТИТ С

Переутомляться при гепатите С нельзя, но это вовсе не означает, что спорт категорически противопоказан. Напротив, адекватная физическая нагрузка способствует:

- » наращиванию мышечной массы и укреплению костей;
- » повышению энергичности;
- » уменьшению стресса;
- » снижению уровня холестерина в крови;
- » повышению аппетита;
- » улучшению сна.

Начинать стоит с двадцатиминутных занятий трижды в неделю, подобрав те виды нагрузок и активности, которые нравятся вам.

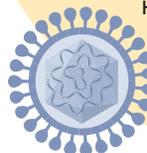
КАК ПИТАТЬСЯ?

- В меню обязательно должно присутствовать достаточное количество фруктов и овощей;
- кисломолочные продукты, творог – тоже обязательны для употребления во время лечения;
- сахар, соль и жирная пища – не лучшие продукты для здоровья печени, от них лучше вовсе отказаться на время лечения;
- в рацион необходимо ввести белки мяса, птицы, рыбы и бобовых;

КСТАТИ

КАК ДОЛГО ЖИВЕТ ВИРУС НА ПОВЕРХНОСТЯХ?

Вирус гепатита С может выживать на поверхностях при комнатной температуре по крайней мере 16 часов, но не более 4 дней.



- помните, что сырые и недостаточно термически обработанные моллюски вредны пациентам с гепатитом С;
- решившись на прием витаминов А и D, следует посоветоваться с доктором, потому что при гепатите С передозировка их может пагубно сказаться на течении болезни.

Любовь Анина

Соберите всю серию специальных выпусков журналов о здоровье

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

СПЕЦВЫПУСК

«Планета здоровья» подготовила для вас серию журналов, посвященных самым популярным темам. Наши журналы – это полезный и актуальный справочный материал, изложенный понятным языком. Его цель – помочь всем желающим разобраться в вопросах функционирования человеческого организма. Мы подскажем, какие симптомы нельзя оставлять без внимания, чтобы не пропустить заболевание. Посоветуем, как сохранить и приумножить имеющиеся запасы здоровья. Расскажем, каким должен быть образ жизни человека, который хочет прожить долго и счастливо.

На страницах справочников вы найдете:

- доступные методы самодиагностики;
- рекомендации, как действовать во время острых приступов боли, инсульта, инфаркта и др.;
- советы по меню и режиму питания при том или ином заболевании;
- рекомендации по физической нагрузке при том или ином недуге и для его профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины;
- ответы на повседневные и острые вопросы по сохранению здоровья.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск» можно также на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «КАРДОС»» или по телефону 8 800-100-67-14 (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом.1, комната 25. ОГРН 1177746345622). А также по телефону в Москве 8-495-507-51-56 (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

* При их наличии на складе

Дмитрий ЮРОВСКИЙ: В ПЕРИОД

Самому молодому травнику страны Дмитрию Юровскому – 28, но он известен далеко за пределами своего города. Популярности ему добавило участие в шоу «Удивительные люди» на канале «Россия». После выхода программы в эфир внимание к его персоне увеличилось в разы. Наш корреспондент оказался среди тех, кто почти сразу после эфира познакомился с Димой, договорившись с ним об интервью.

ЛЮБИТЬ ТРАВЫ НАУЧИЛА МАМА

– Дмитрий, благодаря шоу «Удивительные люди» зрители узнали, что вы не просто занимаетесь травами, изучаете их целебные свойства и практикуете лечение, но можете по запаху и даже в измельченном виде определить название растения и дать ему характеристику. Это данность или опыт?

– Это большой труд и огромное желание преуспеть в своем деле. Мне очень нравится то, чем я занимаюсь, постоянно в этом направлении развиваюсь, учусь. Начинать с заготовки 10 видов трав, теперь ежегодно собираю более 150. А знаю лечебные свойства около 500 видов растений, может, и больше, никогда не подсчитывал...

– Откуда любовь к такому редкому сегодня ремеслу?

– От мамы. Когда она училась на агронома, собирала гербарий, сушила цветы, препарировала. Я это все наблюдал и уже тогда знал названия многих специфических растений. В 15 лет стал сам ходить в лес, собирать травы и по примеру мамы сушить, а затем изучать. Задача оказалась непростой, иногда обманывался. Кур-

ганская область, где я вырос, имеет интересную локацию: тут и степи Казахстана, и подтайга, и разнообразие озер. Таким образом, я мог изучать гораздо больше разных видов растений. Одновременно стал читать много литературы и в



У мяты перечной характерный ментоловый запах, у Melissa более мягкий, лимонный, а котовник кошачий имеет смесь ароматов – лимона, розы и герани.

первую очередь по фитотерапии. Я так проникся этой темой, что каждое лето начал заготавливать много новых лекарственных трав, познавая на практике их целебные свойства. Именно в этот период мне попала в руки первая книга известного травника из Башкирии Рима Ахмедова. Это была даже не книга, а поэтический роман о лекарственных травах. Рим Билалович описывал не только их лечебные свойства, но и приводил истории излечения конкретных больных. Это очень меня мотивировало, и после школы я пошел учиться в медицин-

ский колледж. В 2013 году, когда вышла последняя книга Ахмедова о травах, я смог найти его контакты. Когда мы пообщались по телефону, он подарил мне свою новую книгу с напутственными словами: «У вас впереди большая жизнь! Постарайтесь каждый день пополнять свои знания и тогда добьетесь многого». Эта книга теперь – моя реликвия.

ПЕЙ ШАЛФЕЙ И НЕ БОЛЕЙ!

– Что главное вынесли из общения с великим травником?

– Он как-то сказал: «Чтобы преуспеть в деле, ему нужно отдать всю жизнь». Я

следую этому завету. После медколледжа прошел курсы повышения квалификации для медработников по фитотерапии. С 2017 года читаю бесплатные лекции в городской библиотеке. Выступаю в качестве эксперта в СМИ. Мне нравится делиться знаниями.

– Вы делаете это даже в Инстаграме, заботясь о своих подписчиках. Можете дать совет и нашим читателям?

– Сейчас, в сезон эпидемии гриппа, очень ценно принимать противовирусные растения, такие, например, как лабазник вязо-

листный (таволга). Полезен чай из лабазника с листьями шалфея. Эти растения не только помогают бороться с вирусами, но и усиливают иммунную защиту.

– Можете дать рецепт самого элементарного защитного чая?

– Например, это смешанные в равных пропорциях цветы таволги, монарды двойчатой и листья шалфея лекарственного. Измельчив ингредиенты, вы завариваете столовую ложку в стакане кипятка и выпиваете настой в течение дня, либо принимаете его по полстакана каждое утро в течение четырех недель. После месячного приема следу-

ЭПИДЕМИИ ПЕЙТЕ ЧАЙ ИЗ ТАВОЛГКИ

ет сделать перерыв. Кстати, можно использовать эти травы и по отдельности: три недели принимать лабазник, три – монарду, далее – шалфей. Запомните: это одни из основных трав в период простудных и вирусных заболеваний.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

– *Посоветуйте, когда лучше собирать растения?*

– В апреле – почки и березовый сок. Потом идет сбор коры растений, листья березы и черной ольхи. Когда начинают цвести кустарники, начинается сбор первоцветов – первых весенних трав, которые идут не только на сушку, но и на сок. Кстати, здесь хочу обратить внимание на важный нюанс. Очень многие собирают листья малины, когда уже появляются ягоды. На самом деле нужно ухватить момент, когда растение только зацветает, то есть в период его бутонизации, и только тогда брать листья. Настойку из листьев малины лучше делать сразу, как только лист подсох, не давать ему залеживаться. В настойке полезные свойства сохраняются дольше: два-три года. Если же хранить малину в листьях, то лучше это делать в холщовых или крафтовых мешочках. Если в банках – то стеклянных, не пластиковых.



ПОДЛЕЧИМ НЕРВИШКИ

– *Правда, что в листьях облепихи, как и в листьях черной смородины, много витамина С?*

– В листьях облепихи его даже больше, чем в лимоне. Они к тому же снижают воспаление, как, собственно, и листья малины, которые еще снимают повышенную нервную возбудимость...

– *Но нервность снимает и мята. Как сделать из нее противострессовый напиток?*

– Следует взять чайную ложку сухой измельченной травы (мяты, котовника (кошачьей мяты) или Melissa (мяты лимонной)) на стакан кипятка, настоять 20 минут и выпить настоем разом. Если хотите пропить мяту курсом, две-три недели принимайте по одной трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Последнюю дозу обычно выпивают за

два часа до сна, чтобы сон нормализовался.

– *Вы упомянули, кроме мяты, котовник и Melissa. Их часто путают...*

– Верно, но их легко отличить по аромату. У мяты перечной характерный ментоловый запах, у Melissa более мягкий, лимонный, а котовник кошачий имеет смесь ароматов – лимона, розы и герани.

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО!

– *Почти каждый садовник выращивает мяту на своем участке, чтобы потом ею пользоваться в течение года. Сколько в принципе может храниться это растение?*

– У любого растения дольше хранятся корни, кора и семена, а вот цветы и листья требуют ежегодной заготовки. Некоторые травы допускается хранить два года, но не более. Главный показатель, по которому определяется качество сырья – цвет и аромат. Если растение стало менять цвет и постепенно исчез аромат, от него надо избавляться. Я не сторонник аптекарских закупок, поскольку при массовом сборе трав не всегда сохраняются необходимые условия сушки и хранения. Сам стараюсь сушить растения в полумраке, чтобы затененность была максимальной. Только тогда растение сохраняет свой естественный цвет, запах и все полезные свойства.

Наталья Анохина



Я не сторонник аптекарских закупок, поскольку при массовом сборе трав не всегда сохраняются необходимые условия сушки и хранения.



фото Светлана Хвалёва, Кристина Константинова

О том, как сохранить красоту и молодость на годы вперед, думает практически каждая женщина. Это свойственно нашей дамской натуре. Но порой мы слишком зацкливаемся на внешнем и забываем о внутреннем. Замазываем синяки под глазами и морщинки тоннами косметики, подбираем одежду, которая призвана скрыть недостатки. И совершенно не думаем о том, что возраста нам могут прибавлять и наши повседневные привычки. А вот какие и как от них избавиться, расскажет наш эксперт – певица, поэтесса, писательница Алина ДЕЛИСС.



ЧАСТО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАДЖЕТАМИ

Доказано, что голубой свет экрана смартфона, планшета или ноутбука – это еще один фактор, вызывающий преждевременное старение кожи. Просто стоит помнить об этом и читать бумажные книги, рецепты блюд переписывать в блокнот, а не читать с телефона, и общаться чаще в реальной жизни.

Привычки, КОТОРЫЕ НАС СТАРЯТ



ЗАБЫВАТЬ О СОЛНЦЕЗАЩИТНОМ КРЕМЕ

Воздействие солнечных лучей признано одним из самых мощных факторов старения кожи. У женщины, которая хочет сохранить красоту и молодость, крем для лица с SPF должен постоянно быть под рукой, а не только в летние месяцы. Наличие в дневном креме для лица солнцезащитных компонентов задерживает появление морщин и пигментных пятен.

НЕ ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТО ЕДИМ

Фастфуд, еда с различными синтетическими добавками, продукты быстрого приготовления – все это не лучшим образом сказывается на нашей пищеварительной системе, обостряя различные заболевания ЖКТ. А там, где есть расстройства пищеварения, возникают проблемы не только с иммунитетом и лишним весом, но и с тем, как мы выглядим, как быстро увядает наша кожа. Поэтому так важно отказаться от всего вредного, снизить употребление соленого и острого и увеличить в рационе долю растительной пищи, морепродуктов и полезного белка – рыбы, белых сортов мяса.

ИГНОРИРОВАТЬ ПРИЁМ ВИТАМИНОВ

К сожалению, питание далеко не всегда способно восполнить нехватку витаминов и макроэлементов. Так, например в йододефицитных районах или в регионах, где солнышко бывает реже, чем пасмурные дни, нехватку нужных нутриентов крайне сложно восполнить с помощью меню. Посоветовавшись с врачом, необходимо периодически пропивать курсами отдельные витамины или даже витаминные комплексы. Например, необходимые для красоты и здоровья витамин D и C, коллаген. С возрастом наш организм вырабатывает все меньше и меньше этого строительного белка, от недостатка коллагена страдают наши суставы, волосы и, конечно же, кожа.

ПАГУБНЫЕ ПРИСТРАСТΙΑ

Курение, невозддержанность в алкоголе, дефицит сна – все это способствует увяданию кожи, отекам и другим факторам, вызывающим старение. Откажитесь от того, что мешает быть красивой и сохранять молодость. Вводите в свою жизнь полезные привычки – спорт, прогулки, употребление большого количества негазированной воды. Ведите правильный образ жизни, занимайтесь любимым делом, общайтесь с близкими, уделяйте время любимым и друзьям, не бойтесь меняться, отпускайте негатив и обиды – все это в совокупности поможет находиться в позитивном настроении и оставаться молодой и привлекательной.

Ольга Бельская

Вопрос о том, откуда взялись дети, вселяет страх в сердца многих родителей, но беспокоиться об этом не стоит. Здоровый разговор о сексе и зачатии – важная часть воспитания ребёнка. Как именно рассказать ребёнку, откуда берутся дети, поделится наш эксперт – психолог Ольга РОМАНИВ.



ВСЁ ПО ПОРЯДКУ

Отвечайте на вопросы по мере их поступления и делайте объяснения простыми. Маленькие дети не готовы обрабатывать большой объем информации о сложных реалиях зачатия, беременности и родов. По-

ОТКУДА БЕРУТСЯ дети?

ВОПРОС, КОТОРОГО БОЯТСЯ РОДИТЕЛИ



термины для частей тела. Расскажите ребенку, что ребенок растет в особом месте внутри женщины, которое называется «матка». И если вы скажете, что семя отца растет внутри матери, ребенок может представить себе семя яблока. Вместо этого вы можете объяснить, что сперма отца выплывает из его тела в утробу матери.

БУДЬТЕ ОТКРОВЕННЫ

Если вы начинаете смущаться, помните, что эта информация не является табуированной как для маленьких детей, так и для взрослых. Дети не будут связывать механизм воспроизводства со взрослыми чувствами, такими как сексуальное влечение или желание.

Постарайтесь объяснять прямо и непринужденно. Если вы проявите дискомфорт, ваш ребенок начнет считать эту тему постыдной, запретной.

ждите, пока ваш ребенок спросит вас. Если дети не спрашивают, для них это не важно. Когда ваш ребенок действительно интересуется этим вопросом, вы должны вести здоровую, открытую беседу и предоставить некоторую базовую информацию. По ме-

ре того, как ваш ребенок растет и становится более эмоционально способным, вы можете углубляться в детали.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЯЗЫК

Вы можете избежать путаницы, используя точные

Ольга Бельская

ОТВЕТЫ НА РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ВОПРОСЫ О ТОМ, КАК РОЖДАЮТСЯ ДЕТИ:

? «Как ребенок попадает в животик?»

Красивое и простое объяснение должно удовлетворить большинство маленьких детей. Например: «Папа любил маму, и вместе они родили ребенка». Или «Младенцы рождаются, когда двое взрослых любят друг друга так сильно, что могут вырастить ребенка внутри мамы».

Если вашему ребенку нужны более подробные сведения, вы можете сказать ему, что сперма от папы присоединяется к яйцеклетке от мамы, и вместе они превращаются в ребенка.

? «Что ребенок там делает?»

Ваши объяснения должны соответствовать тому, что может представить ваш ребенок. «Ребенок сосет большой палец, пинается, спит, писает и даже икает. Более того, ребенок становится все больше и больше, пока не будет готов выйти».

? «Могу ли я вырастить внутри себя ребенка?»

Пришло время объяснить, чем отличаются тела детей и взрослых. «Только взрослые женщины могут вырастить детей. Когда ты вырастешь, у тебя

могут быть собственные дети». Если у вас есть мальчик, вам придется немного изменить формулировку: «Когда ты вырастешь, ты сможешь помочь завести ребенка. Но только взрослая женщина может вырастить его внутри себя».

? «Как ребенок собирается выбраться?»

Для очень маленького ребенка может быть достаточно сказать что-то вроде: «Когда ребенок слишком большой, чтобы поместиться в женщине, он говорит: «Тук-тук-тук», чтобы сказать маме, что он готов родиться».

Заболевание, протекающее с мучительными приступами болей в половине лица, описал в своих трудах еще античный медик и философ – Аретей из Каппадокии. Название этому непростою заболеванию было дано в 1671 году. И до сих пор оно считается одной из наиболее часто встречающихся разновидностей лицевой боли. Речь идет о невралгии тройничного нерва.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

По данным ВОЗ во всем мире невралгией тройничного нерва страдает

БОЛЕЕ 1 МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК

ЭКСПЕРТ

Почему возникает это заболевание? Как его победить? Передается ли оно по наследству? Эти и другие вопросы мы задали нашему эксперту – неврологу Наталье ЛЯПИНОЙ.

ЧТО ТАКОЕ НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА?

НТН – это заболевание периферической нервной системы, для которого характерны кратковременные, интенсивные и повторяющиеся приступы боли. Она, как правило, заявляет о себе довольно внезапно, локализуясь с одной стороны лица по ходу ветвей тройничного нерва, чаще второй или третьей (верхняя или нижняя челюсть), реже первой (область лба), которые, как правило, длятся от нескольких секунд до 2 минут. Боль бывает настолько невыносимой, что больной может даже замирать от нее.

МОЖЕТ ЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ СТАТЬ ХРОНИЧЕСКИМ?

К сожалению, это заболевание обычно и является хроническим, если только это не постгерпетическая невралгия. Однажды возникнув, это невралгия тройничного нерва уже человека не оставит. Но современной медицине под силу ввести его в стадию стойкой ремиссии. На ранних стадиях безболевые промежутки времени обычно длиннее, до нескольких недель или месяцев, а с течением времени они сокращаются. И тут очень важно четко выполнять рекомендации врача.

ПРИЧИНЫ НЕДУГА

НТН чаще наблюдается у людей среднего и старшего возраста, в подавляющем большинстве случаев, у женщин, которым за 50. Как правило, боль идиопатическая, т.е. беспричинная. Но это может быть и компрессия (сдавление), чаще всего, сосудом, который располагается в месте выхода нерва. Так, например, у гипертоников сосуды становятся извитыми, а меняя форму, они могут и начать поджимать нерв.

Вторичную невралгию могут спровоцировать рассеянный склероз, опухоль, артериовенозные мальформации – клубок беспорядочно переплетенных сосудов, аневризмы и др. И тут уже возраст не имеет значения. Проявить себя заболевание может и у довольно юных пациентов. Но, как правило, одной болью тут не обходится. В этом случае будет другая симптоматика: нарушение слуха на стороне повреждения, падение остроты зрения,

ОПАСНОСТЬ НЕВРАЛГИИ

Больные с НТН стараются пережевывать пищу только «здоровой» челюстью, с безболезненной стороны. В результате мышцы становятся очень плотными, а чувствительность на пораженном участке ослабевает. Со временем жевательные мышцы претерпевают ряд серьезных дистрофических изменений.

нарушение функций ходьбы и пр. (в зависимости от причины).

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОБОСТРЕНИЮ

Считается, что переохлаждение может дать болевой синдром, обострить его. Но чаще всего при наступлении заболевания обострение может спровоцировать даже обычное прикосновение. В такие моменты больной даже не разговаривает. Потому что разговор, чистка зубов, прием пищи, бритье, умывание, даже самое легкое прикосновение может дать очередной толчок для возникновения боли.

БОЛИТ ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ?

СИМПТОМЫ

Обычно такого больного можно отличить уже при входе его в кабинет. У него на лице своего рода гримаса страха и ужаса от того, что сейчас опять будет «разряд электрическим током». Даже от одного этого можно сказать, что у больного НТН. Определить заболевание можно и по тому, как больной говорит. Он еле-еле приоткрывает рот, боясь спровоцировать боль. Даже очень слабое прикосновение к определенным зонам на лице (крылья носа, уголок глаза, подбородок) может спровоцировать невыносимую боль, от которой больной даже вздрагивает.

ДИАГНОСТИКА

Сама невралгия диагностируется на основании клинических проявлений (когда больной рассказывает о своих симптомах). Подтвердить, что вызвало НТН, помогает исследование МРТ, на котором можно увидеть рассеянный склероз, опухоль или что-то еще. Либо МР-ангиография, которая позволит показать нам извилистый сосуд, который огибает ствол мозга у корешка тройничного нерва.

ЛЕЧЕНИЕ

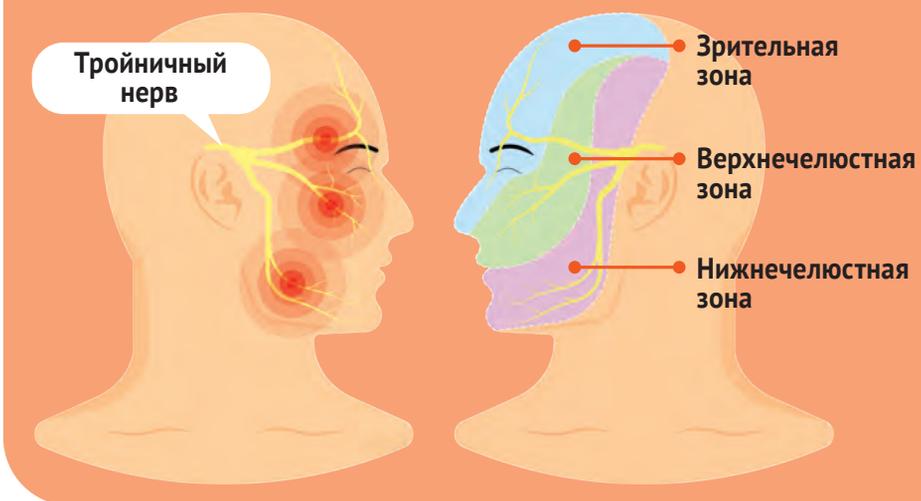
Основными в лечении являются антиэпилептические препараты первого ряда. Сначала лекарство доводят до максимально высоких доз. Потом, когда достигается ремиссия, т.е. безбольной промежуток (через 4–6 недель), его дозировку потихоньку начинают уменьшать, чтобы на минимальных дозах пациент чувствовал себя комфортно. Бывает так, что с течением времени возникает устойчивость, препарат начинает работать хуже. Тогда его заменяют либо другим антиэпилептическим средством, либо добавляют комбинацию к назначенному.

Что касается физиотерапии, иглоте­рапии... Обычно они не дают длительных результатов, могут немного облегчить течение, но не более того.

НАЗВАНИЕ СО СМЫСЛОМ

Тройничный нерв называется так потому, что он обладает тремя «ветвями»:

- **верхней (глазной);**
- **в области верхней челюсти (средней);**
- **в области нижней челюсти (нижней).**



В крайних случаях прибегают к хирургическому лечению (сосудистая хирургия), или происходит резекция нерва, т.е. удаляют поврежденную ветвь (1,2 или третью, смотря какая болит), вплоть до ее мельчайших ответвлений. Потому что при удалении основного источника боли, импульс может начать переходить на мелкие ответвления, а это, в свою очередь, повлечет рецидив. Но, повторюсь, чаще решить вопрос можно консервативной терапией. К хирургии прибегают редко.

КАК ДОЛГО ЖДАТЬ ОБЛЕГЧЕНИЯ

Все очень индивидуально, но обычно в течение 2 недель постепенно боль уменьшается и сходит на нет. В некоторых случаях, после первой таблетки человек чувствует облегчение. Кому-то требуется время, чтобы подобрать максимально эффективную дозу.

ДАДУТ ЛИ БОЛЬНИЧНЫЙ?

Да, больничный при НТН выдается, до 20 дней, в зависимости от клини-

ки. И первично, если пациент впервые с этим столкнулся, либо с обострением, либо на фоне лечения зубов или гайморита, повредилась веточка, такое тоже бывает.

ПРОФИЛАКТИКА НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

В некоторых источниках можно встретить информацию, что следует избегать переохлаждения, но не всегда это триггерный (пусковой) механизм. То есть, если нервный корешок прижат – то он уже прижат, и переохлаждение тут не при чем. Единственное, если это заболевание возникло на фоне гайморита или проблем с зубами, достаточно бывает решить основную проблему, и с тройничным нервом проблемы уходят.

ПЕРЕДАЁТСЯ ЛИ НТН ПО НАСЛЕДСТВУ?

Нет, наследственным, генетическим заболеванием невралгия тройничного нерва точно не является. Это все индивидуально. Оно возникает спонтанно.

Екатерина Счастливая

Маленькая серебристая рыбка мойва – частый гость на прилавках магазинов. Но в большинстве случаев мы отдаём предпочтение более благородным сортам рыбы, забывая о том, что в невзрачной на вид рыбёшке – море пользы! И даже не море, а целый океан, ведь обитает мойва в холодных водах Северного Ледовитого, Тихого и Атлантического океанов.

ВЫБИРАЕМ И ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО!

Жители Сахалина, которые в конце мая – начале июня во время нереста мойвы ловят ее практически голыми руками, говорят, что рыбка пахнет свежим огурцом. В наших магазинах мы, конечно, не найдем свежайшую, только что из невода, мойву, но замороженную в вакуумных упаковках найти вполне реально. Мойва прекрасно хранится в замороженном виде в морозильных камерах. Главное, смотреть, чтобы пакет был целым, рыбка не обледеневшая, не пожелтевшая, а срок годности в порядке. Помните! Размораживать мойву нужно при комнатной температуре. Быстрая разморозка в микроволновке ухудшает качество нежной рыбы, нарушает ее структуру и отрицательно влияет на вкус. Повторная заморозка недопустима.

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Мойва, хоть рыбка и довольно жирная, имеет сравнительно небольшую калорийность – 157 ккал, что «на руку» нашей фигуре. Поэтому так важно правильно приготовить рыбу, чтобы не свести на «нет» ее истинную полезность. Чтобы получить максимум пользы, важно помнить, что копчение, которое делает мойву такой ароматной и аппетитной, добавляет к ней излишки соли и вредные канцерогены, образующиеся в процессе копчения, а жарка в масле неизбежно добавляет калорий, увеличивая калорийность рыбки вдвое.

РЫБКА МАЛЕНЬКАЯ

1 Источник легкоусвояемого диетического белка, поэтому мойву можно есть не только взрослым, но и детям.

2 Источник незаменимых полезных полиненасыщенных жирных кислот – Омега-3 и Омега-6, благодаря которым вырабатывается коллаген, необходимый для эластичности и упругости нашей кожи и сосудов.

3 Полезна людям с сахарным диабетом. Имеет нулевой гликемический индекс, то есть не повышает уровень глюкозы крови. Кроме того, в 100 г мойвы содержится большое количество хрома, играющего важнейшую роль в обмене глюкозы.

8
ПРИЧИН
ВКЛЮЧИТЬ
В РАЦИОН
МОЙВУ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Дефицит хрома испытывают очень многие люди пожилого возраста, поэтому именно для них употребление мойвы особенно полезно! Ученые выяснили, что хром в виде хелатного соединения (пиколината хрома) увеличивает продолжительность жизни!

МЕНЬШЕ ЖАРИМ, БОЛЬШЕ ПАРИМ!

Оптимальные способы приготовления мойвы – это запекание и варка (лучше на пару). Кстати, при запекании в духовке, масло можно не использовать. Достаточно застелить противень пергаментной бумагой или фольгой, разложить приправленную рыбку в один слой и отправить в духовку на 12–15 минут (средний нагрев). Мойва готовится очень быстро. Готовую рыбку сбрызнуть лимонным соком, он улучшит вкус блюда.

ВАЖНО!

Используя при приготовлении рыбы ароматные приправы и лимонный сок, соль можно не использовать или солить минимально. Вкус не пострадает, а польза – очевидна. Кстати, рыбку предварительно можно не потрошить.

ЧЕМ НЕ ФРАНЦУЗСКИЙ ДЕЛИКАТЕС?

Поскольку именно в костях мойвы содержится большое количество кальция, важно употреблять ее вместе с ними, тем более что косточки у мойвы довольно мягкие. Можно приготовить из рыбы паштет. Для этого нужно отварить ее на пару или запечь в духовке, приправить, смешать с обжаренным луком и пробить блендером до пюреобразного состояния. И вкусно, и полезно!



ДА УДАЛЕНЬКАЯ

4 Богата йодом. Помогает работе щитовидной железы.

5 Содержит незаменимые аминокислоты: лейцин, лизин, триптофан и другие, необходимые для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

6 Содержит витамин E, являющийся мощным антиоксидантом, замедляет старение кожи и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

7 Источник ценных микроэлементов: содержит кобальт, калий, фосфор, медь, фтор, укрепляющие костную ткань и мышцы.

8 Полезна для женщин, особенно после 40, поскольку в костях мойвы содержится много кальция. Профилактирует развитие остеопороза в период менопаузы.



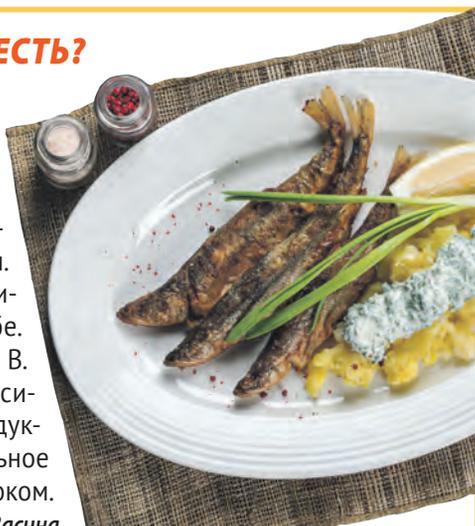
ИКРА ИДЕТ НА УРА!

По пищевой ценности и вкусовым качествам икра мойвы не уступает красной и черной икре благородных рыб. Консервирование с использованием соли и жирного соуса в определенной степени оправдано, ведь сама по себе икра мойвы имеет резкий, специфический запах, который не каждому придется по вкусу. Соус маскирует резкий рыбный запах и служит консервантом. В небольших количествах нечастое употребление такой икры не навредит здоровью, а порадует приятным вкусом, хрустом икринок и разнообразит наш рацион.

КАКОЙ ГАРНИР ПРЕДПОЧЕСТЬ?

Корифеи восточной медицины придерживаются мнения, что рыбу нельзя сочетать с молоком и яйцами. То есть молочные и яичные блюда желательно употреблять отдельно от рыбы, в разные приемы пищи. А вот овощи и зелень, напротив, считаются подходящим гарниром к рыбе. По мнению известного кулинара В. В. Похлебкина, самым вкусным и классическим добавлением к рыбе и продуктам моря является простое картофельное пюре с помидорами или томатным соком.

Елена Васина



УЮТНЫЙ ДОМ

ОТЛИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ... ...ДЛЯ УДОБНОГО ХРАНЕНИЯ

Кастрилы, сковородки, сотейники, а также множественные крышки от них обычно занимают на кухне довольно много места. Как удобно расположить их, чтобы они всегда были под рукой и одновременно были прибраны? Помогут наши советы!

1 Даже на маленькой кухне отличным решением станет угловой блок с выдвижными полками в шкафу.



2 Хранить неглубокие сковородки и кастрюли удобно на специальных металлических подставках, расположенных в кухонных шкафах.



3 Разнокалиберные крышки отлично будут чувствовать себя на специальной деревянной стойке самой простой конструкции. Такой кухонный органайзер при желании легко можно спрятать на полку в шкаф.



4 Новый тренд в дизайне кухни – настенное хранение сковородок и сотейников.



5 Современные

подставки для сковородок позволяют аккуратно и компактно хранить их друг над другом.





А ветер шел

Бабушка была совсем старенькая. Она шла медленно, в одной руке палочка, в другой старомодная сумка из плащевки. И платочек. Я сразу обратила внимание именно на него, а уж потом на старушку. Такой же платок был и у моей бабули – красные цветы на зеленом поле, подернутом люрексом. Бабушка шла по подземному переходу, ступая осторожно, выверяя каждый свой шаг. Но у ступенек, ведущих наверх, остановилась, чтобы перевести дыхание.

ВРЕМЯ ТАКОЕ БЫЛО

– Давайте я помогу, – предложила я, поравнявшись с бабушкой.

Та с благодарностью протянула мне сумку. Я подставила старушке локоть, чтобы она могла ухватиться. Медленно и осторожно мы начали подниматься вверх по ступенькам.

– Тяжелая сумка, – заметила я.

– На рынок фермерский ездила, – поделилась со мной бабушка, – молочка купила, творожка, сметанки, маслица.

– А помочь некому? Может, кто-то из родственников мог бы съездить? – почувствовала я.

Бабушка улыбнулась.

– Да некому, дочка. Деток с мужем не нажили. По молодости-то я в деревне с родителями жила. А в деревне оно как, чуть грабли держать научился – в луга, сено ворошить, в копны собирать, на телегах возить. Работали наравне со взрослыми. Папка-то на войну ушел, в деревне одни старики, бабы да дети малые остались. Никто не спрашивал, тяжело ли, легко ли. Время такое было. Помогала матери и в огороде, пахали сами, сажали, картошку мешками носила по осени, вилами махала, сено на телеги навьючивала. Да все делали тогда дети. Ну а замуж, когда вышла, никак забеременеть не могла. Это уж когда в город с мужем переехали, тут-то врачи и сказали, что не дано мне. Поручила себе что-то тяжелой работой.

Я молчала, не зная, что сказать. Да и что тут скажешь? И так чувствовала се-

бя виноватой, что, сама того не желая, ковырнула застарелую рану моей случайной попутчицы.

ТАК И ЖИВЁМ

– Да ты не думай, дочка, – заметила мое состояние бабушка, – что было, то быльем поросло.

Она ободряюще похлопала меня по руке, за локоть которой держалась. Мы уже поднялись по лестнице и вынырнули из тускло подсвеченного нутра подземного перехода на ноябрьский проспект. На улице хмарилось, моросило, дуло и подвывало. Я повела плечами, втянула голову в плечи, спрятав лицо до самого носа в высокий ворот куртки. Ужасно хотелось поскорее юркнуть в троллейбус, забиться в уголок дальнего сидения и с тоской смотреть в омываемые моросью окна на одевающийся в вечерние сумерки город. Я устала, на работе был очень тяжелый день. Но нужно еще было найти силы приготовить ужин, помочь детям с уроками, закинуть в машинку стирку.

Я взглянула на бабушку. Та потуже затянула под подбородком своей цветной платочек, снова мне улыбнулась и протянула сухонькую ручку за своей сумкой.

– Вы далеко живете? – неожиданно для себя самой спросила я. – Давайте я провожу. Ветер сильный, а сумка тяжелая.

Старушка посмотрела на меня с благодарностью, ответила:

– Через улицу. И спасибо тебе, дочка, побыстрее дойдем, а то сердце за мужа болит.

– А что с мужем? – живо поинтересовалась я.

– Да что ж, милая? Старость. Только он у меня на месте не посидит. Если еду или иду куда, он меня встречать выходит. А уж видит плохо, катаракта, да ходит еще хуже меня. Он за меня переживает, я за него. Так и живем. Вот сейчас придем побыстрее, не успеет со двора на улицу выйти, мне спокойнее. Домой пойдём, я сырников нажарю, да со сметанкой. Вот и хорошо будет, вот и ладно.

*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»)



и танцевал

ХОТЕЛОСЬ ПОСКОРЕЕ ДОМОЙ

Мы заспешили с бабушкой по мокрому асфальту «на выручку» ее мужу. Подпечная моя торопилась, так что мне приходилось поспешать, чтобы не отстать от нее. Чем ближе к дому, тем более спорым становился ее шаг, тем ровнее спинка.

Муж ждал ее у подъезда, обеими руками опершись о палочку. Щурил глаза, вглядываясь в подернутую уже легким сумеречным покрывалом вечернюю улицу. Выглядел, увидел, широко улыбнулся, так что от глаз в стороны побежали смешливые морщинки, нахмуренный лоб разгладился, а из-под густых седых бровей блеснули радостью два голубых, чуть выцветших озера.

– Замерз? – моя бабушка торопливо подошла к мужу, заботливо поправила шарф на его шее.

– Нет, а ты? – мужчина на счастливо заглядывал в глаза своей жены.

– Все хорошо, сейчас чай пить будем, – пообещала она и обернулась ко мне. – Задержала я тебя, дочка?

– Нет, – улыбнулась я ей и протянула сумку, которую тут же подхватил дедушка, поблагодарил.

Я шла на остановку и улыбалась, сама не зная чему. Показалось, что ветер не воет уже, а поет и выводит замысловатые па на бульваре, слегка тревожа подолом летящего плаща опавшие осенние листья. Ехала в троллейбусе и с удовольствием отмечала, как заботливо вечер укутывает озябшие дома в бархатные сумерки. Хотелось поскорее домой, поцеловать мужа, обнять сыновей, накормить любимых вкусным ужином.

– Замерзла? – муж «поймал» меня на остановке.



Величайшее в жизни счастье – это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие, какие мы есть, или несмотря на то, что мы такие, какие мы есть.
Виктор Гюго

– Ты чего тут? – удивилась я.

– Холодно, моросит, я пораньше пришел с работы, решил встретить, зонтик прихватил. Сыновьям поручил пельмени варить. А ты почему задержалась? Опять отчеты, графики?

Я улыбнулась, уткнулась носом в теплый мужнин шарф, отрицательно покачала головой.

– Дома расскажу, – пообещала я и, подхватив любимого под локоть, заспешила к дому.

Татьяна

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 3 по 13 декабря «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 1-е полугодие 2021 года.

Успейте подписаться в этот период на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»

ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!

СКИДКА до 25%*

* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2021 г.

Не знаете, что подарить на Новый год? Порадуйте своих родных и близких, оформив им в подарок подписку на любимое издание



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 3 по 13 декабря
1 месяц	64,26 руб.**	47,97 руб.**
6 месяцев (12 номеров)	385,56 руб.**	287,82 руб.**

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

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

Согласитесь, диван, накрытый красивым покрывалом, выглядит уютнее. К тому же стоит поменять накидку, и это создаёт настроение, вносит разнообразие в интерьер. Но не только «для красоты» нужны покрывала, их проще стирать, а значит, избавляться от пыли и загрязнений. К тому же сама обивка дивана не всегда хороша для аллергиков или людей с экземой. А вот покрывало можно подобрать с учётом особенностей здоровья.

Диван накрыл - О БЕСПОРЯДКЕ ЗАБЫЛ

	Свойства ткани	Плюсы +	Минусы -	Кому подойдет
ГОБЕЛЕН	Натуральный, экологически безопасный материал. Ткань плотная, износоустойчивая.	Покрывало может служить годами без появления потертостей и прочих дефектов.	Подходят большим гостиницам. В маленьком пространстве не получится насладиться его красотой и масштабностью.	Такое покрывало будет радовать как здоровых людей, так и склонных к аллергии.
АТЛАС	Эластичен, не деформируется, не растягивается, не выгорает. Материал является гипоаллергенным, т.к. в нем не заводятся пылевой клещ.	Такое покрывало впишется почти в любой интерьер. При этом стоит будет дешевле, чем, например, шелковое изделие.	При недолжном уходе могут появляться пятна и разводы, поэтому стирать либо на деликатной стирке, либо отдавать в химчистку.	Изделие из атласа считается гипоаллергенным, поэтому с успехом может использоваться и людьми, склонными к дерматологическим проблемам, и аллергиками.
ХЛОПОК	Можно стирать при высокой температуре, удаляя тем самым даже въевшуюся грязь.	Натуральное изделие, экологичное, приятное наощупь, легко стирать.	В некоторых расцветках может смотреться «простовато», но к отдельным стиливым решениям подойти сможет идеально.	Подходит для аллергиков, астматиков и людей, склонным к дерматитам.
ЖАККАРД	Жаккард может быть и натуральным, и синтетическим (от этого будет зависеть и цена). Требуется бережного ухода.	Такие покрывала долговечные, износоустойчивые.	Стирать не рекомендуется из-за возможной деформации. Показана только химчистка.	Могут накапливать много пыли из-за наличия множества волокон, поэтому для аллергиков, астматиков и детских комнат не подойдет.
ШЕРСТЬ	Шерсть не мнется, материал мягкий, теплый.	Уход простой, достаточно просто выбить пылью.	Недешевый вариант, для более тщательной очистки потребуются услуги химчистки.	В шерсти может завестись пылевой клещ, поэтому такое покрывало не рекомендуется астматикам и людям, склонным к аллергии и страдающим ЛОР-заболеваниями.
МИКРОФИБРА	Материал мягкий и нежный, очень теплый. Отлично подойдет для малышей.	Изделие долго сохраняет свой размер и форму. Катышки, затяжки – не про него. Не выгорает, легко стирается, можно даже не гладить, т.к. почти не мнется.	Микрофибра – искусственный материал. Может накапливать статическое электричество.	Является гипоаллергенным, поэтому может использоваться как детьми, так и взрослыми, а также людьми, склонными к аллергии и дерматитам.
АКРИЛ	Ткань гипоаллергенна, не деформируется, не линяет, не выцветает.	Изделие долговечно, удобно в использовании, а также имеет невысокую стоимость.	Искусственный материал, способный накапливать статическое электричество.	Не подойдет людям, страдающим дерматитами и аллергией из-за накопления материалом статического электричества.

Шутка про то, что женская сумочка – это загадка не только для мужчин, но и для самих женщин, актуальна для многих из нас, ведь даже хозяйка сумки не всегда знает, что же у неё там лежит. В женской сумочке – целый космос, ведь в ней обитают порой самые неожиданные вещи. Да и снаружи на ней вольготно чувствуют себя всевозможные (почти инопланетные) жители: бактерии, микробы, палочки и вирусы.

СРЕДНИЙ РАЗМЕР

Большая сумка – это большой соблазн уместить в ней все, что только можно, а значит, это неизбежно высокий вес, что для женских рук, шеи и позвоночника нисколько не полезно. Лучше отдать предпочтение сумочке среднего размера и не носить в ней более 3 кг. Следите, чтобы сумка (со всем содержимым) имела вес не больше 5% от веса вашего тела.



УДОБНЫЕ РУЧКИ

Классическая прямоугольная сумка или сумка-саквояж, как правило, имеют две ручки. Требования к ним одно: они должны быть удобными, не слишком тонкими и не очень длинными. Если вы выбираете сумку-торбу или шоппер и предпочитаете носить ее на плече, важно, чтобы лямка была достаточно широкой и плотной, не сминалась и не скручивалась. Сумок на цепочках и узких лямках лучше избегать, они могут натирать плечо и доставлять дискомфорт при носке. Кроме того, лучше стараться не носить сумку все время на одном плече.

ЛУЧШАЯ ПОДРУЖКА ДЛЯ ВАЖНЫХ *Бездедушек*

КАЧЕСТВЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

Женщинам элегантного возраста лучше выбирать сумочки из качественного кожзама, нубука (мелкокористой кожи), замши или натуральной кожи. Они более долговечны, качественно сшиты, их можно мыть, протирать и обеззараживать так часто, как требуется.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Исследования микробиологов показывают, что на повседневной сумочке среднестатистической жительницы города содержится столько же патогенных микробов, сколько находится на ручке мусоропровода в многоквартирном доме, поручне автобуса и эскалатора в метро.



ВАЖНО!

В условиях пандемии дезинфицировать сумочку, с которой вы ходите в течение дня, необходимо ежедневно!

УХОД

- Сумки из **кожи и кожзама** после каждого посещения магазина или другого общественного места протирают антибактериальными салфетками или мыльным раствором (1 часть воды и 6 частей шампуня) с помощью ватных дисков или мягкой тряпочки. Можно использовать и другие антисептики (например, хлоргексидин), а также спирт (спиртовые салфетки), предварительно проверив на внутренней части сумки, не снимается ли краска спиртом. Кожаным сумкам не всегда подходят спиртосодержащие средства.
- Сумочки из **замши, нубука, велюра** также чистят с помощью щетки или твердой стороны губки и мыльного раствора, предварительно подняв, расчесав ворс, ведь именно туда забиваются грязь и микробы.
- **Текстиль и джинсовая ткань** хороши для повседневных продуктовых авосек и рюкзаков. Однако такие сумки быстро пачкаются, плохо моются и дезинфицируются. Их нужно стирать в стиральной машине с небольшим количеством моющего средства, либо сначала замывать особо загрязненные места мыльным раствором с помощью щетки или губки, а затем стирать в машинке на режиме «Полоскание», не забыв предварительно снять фурнитуру и спрятать замки.

ЖИВЕМ ПО-ХРИСТИАНСКИ – боремся с суевериями

Преподобный Иоанн Лествичник считал, что «суеверные приметы в мирских людях сопротивляются вере в Промысл Божий».

НУЖНО ЛИ КЛАСТЬ СОЛЬ МАЛЫШУ В КРОВАТКУ

? Почему-то считается, что малышу в кроватку надо обязательно положить оберег из железа. А бабушка сказала, что это неправильно, положила щепотку соли и пояснила, что соль тоже оберег. Так что – нужно ли класть соль в кроватку?

Валентина, г. Бронницы

И про соль, и про железо – это все суеверия, остатки язычества, которые, увы, бытуют в нашей жизни. Как учит Православная Церковь, суеверия, всевозможные приметы и предрассудки – это ложные верования. Они происходят от греха духовной прелести и сбивают христианина с истинного пути, побуждая его верить разнообразным предметам и явлениям. Душа, данная Богом, живая, ищет веру. И когда настоящей веры нет, она обрастает всякими домыслами. Чтобы вера окрепла, ее надо поддержать – надо ходить в храм.

ПОМОЖЕТ ЛИ ЛАДАНКА ОТ «ЛИХОГО ГЛАЗА»

? Двоюродная тетя принесла моей дочке ладанку на красном шнурке, сказала, что от «лихого глаза», и маленькой девочке такую до школы надо носить. И как быть? Одевать ладанку дочке вместе с крестиком? Или класть в одежду? А может надо надевать ее с крестиком по очереди?

Наталья, г. Дмитров

Православный христианин защищен от всяких напастей нагрудным крестом, который надо носить постоянно. В заботе о христианской душе – святые иконы и крестное знамение. Но-

«Не верь в приметы, и они не будут сбываться!»

Иоанн Кронштадтский

силь детям «ладанки от болезней и лихого глаза», а также различные заговоренные и не заговоренные шнурки, цепочки, клыки – все это, как говорится в текстах соборных правил, не что иное, как надевать на себя «узы душ». Вот это действительно грех.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УПАЛА ИКОНА

? Убиралась в доме. Решила и на полочке с иконами пыль протереть. Картонные иконки нечаянно задела, и они упали. Бабушка сказала, что не к добру это. Что надо было сделать? Достаточно ли было перекрестить и поставить на полку? Как исправить грех?

Ольга Тихоновна, г. Москва

Убираться надо в том числе и в «красном углу». Во время уборки бывает всякое. Никакого греха нет. Вы же не специально смахнули иконки. Хотели, как лучше, а получилось вон как. И не будьте суеверны, будьте осторожны. В подобных случаях надо прочесть Иисусову молитву: «Господи, прости меня грешную», перекреститься и поставить икону снова на полку.

МОЖНО ЛИ ПРОКОЛОТЬ УШИ ДЛЯ СЕРЁЖЕК

? Хочу себе проколоть уши. Не будет ли это считаться грехом, ведь в воскресной школе нас учили,

что лучше никаких проколов на своем теле не делать. В то же время у моей верующей бабушки уши прокалоты. Может, сережки надо освятить или нарисовать на месте дырочки крестик, и тогда будет можно?

Ирина Т., г. Коломна

Долг христианина следить за чистотой своего тела, не стоит выделяться особым видом от всех. В современном обществе сережки давно обыденная вещь, и нет ничего греховного девочкам носить сережки. Никаких крестиков рисовать на ушах не стоит.

МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬСЯ ИГЛОУКАЛЫВАНИЕМ

? По показаниям врача назначен курс иглоукалывания. А я сомневаюсь, слышала, что иглы связаны с мантрами. А я православная. Как быть?

Светлана Петровна, г. Воронеж

Иглоукалывание – это воздействие на нервные окончания, чтобы стимулировалась работа лимфатической и кровеносной систем. Иглоукалывание – это процесс физиологический, а не духовный. Христианину лучше обратиться к врачу-специалисту, который использует иглоукалывание как инструмент для лечения.

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

Смеющийся В ЛИЦО СМЕРТИ



Напряженный рабочий график, стрессы и работа «на износ» – были обычным делом для человека, руководящего крупным нью-йоркским печатным изданием и занятого дипломатической карьерой. Деятельность Нормана Казинса была известна даже нашим соотечественникам: он выступал за мир во всем мире.

БЕЗНАДЁЖНЫЙ БОЛЬНОЙ

Болезнь поразила его внезапно. Все тело пронзила сильная боль, поднялась высокая температура, суставы перестали работать, шея, спина и конечности были обездвижены. Казинс был так плох, что не мог даже разомкнуть челюсти. За короткий срок он оказался практически полностью парализован и прикован к больничной койке. Диагноз звучал как приговор: редкое аутоиммунное заболевание соединительной ткани, коллагеноз (или коллагеновая болезнь). Что повлияло на такую резкую и внезап-

ную вспышку болезни, врачи точно сказать не могли. Болезнь могла быть вызвана стрессом, эмоциональным перенапряжением, общим истощением организма, однозначно утверждать было нельзя. Однозначным был лишь неутешительный прогноз врачей – шансы на выживание равны нулю.

НЕВЕРОЯТНОЕ ОТКРЫТИЕ

Осознав всю тяжесть своего положения, Казинс вдруг понял, что побороть свою болезнь может только он сам. После прочтения книги канадского эндокринолога, Ганса Селье, посвященной стрессу, в которой говорилось о негативном влиянии отрицательных эмоций на процессы в организме человека, Казинса осенило: а что будет с телом, если человек начнет испытывать позитивные эмоции, будет чувствовать любовь, надежду, веру, будет смеяться? Ведь позитивные эмоции и

Американский политолог, журналист и учёный Норман Казинс вошёл в историю как человек, которому удалось рассмешить смерть.

смех – это те средства, которые всем доступны!

Казинс решил покинуть больницу, попросил своего доктора помочь ему перебраться домой и достать для него все самые смешные передачи и фильмы, которые только можно было взять в видеопрокате. Каждый вечер Казинс проводил за просмотром комедий и был ошеломлен: смех давал по-настоящему анестезирующий эффект. После десяти минут хорошего, глубокого смеха Казинс мог целых два часа спать спокойно, причем безо всяких болеутоляющих и снотворных. Он принимал большие дозы витамина С, смеялся в день не менее 6 часов и спустя пару месяцев смог встать с постели и постепенно вернуться к работе. Боли

прошли, подвижность суставов вернулась. Это было удивительное исцеление, которое Казинс впоследствии описал в автобиографической книге «Анатомия болезни с точки зрения пациента» (1979 г.). Ключом к его выздоровлению оказалось самое мощное лекарство под названием смех!

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

После исцеления от своей смертельной болезни с помощью смехотерапии Норман Казинс прожил более 20 лет. Он до старости вел активный образ жизни, играл в большой теннис, любил музицировать на органе, занимался писательством, читал хорошие книги, обожал смеяться и подшучивать не только над другими, но и над самим собой. «Я наслаждаюсь жизнью, – говорил он, – у меня полная подвижность. Я до сих пор играю в гольф и все еще получаю от этого большое удовольствие». Норманн Казинс называл скуку и уныние «одной из самых опасных болезней» нашей цивилизации.

Елена Васина



Неоценимый вклад

Гелотология (от греч. «гелос» – смех) – наука о смехе, изучающая влияние смеха на здоровье человека, зародилась в Америке в 60-х годах XX века. Норман Казинс внес значительный вклад в развитие смехотерапии.

Корми позвоночник

ПРАВИЛЬНО

В наше время почти у всех людей есть те или иные проблемы с позвоночником. Во многом тому виной малоподвижный образ жизни, травмы, на которые не обращают должного внимания, и недостаток полезных веществ. А ведь если соблюдать несложные правила питания, то многих проблем с позвоночником можно избежать или облегчить лечение уже имеющихся заболеваний.

ДИЕТА – ПРОЩЕ ПРОСТОГО

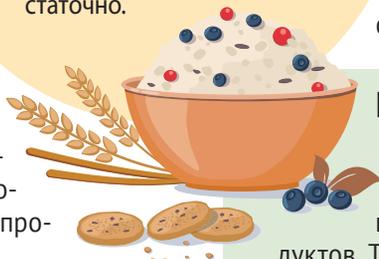
Как правило, специальный режим питания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и позвоночника назначает лечащий врач. Но даже если здоровьем этого органа занимается только сам его обладатель, то можно сделать многое, просто пересмотрев свой подход к диете. Основных принципа всего два: по максимуму исключить вредные и бесполезные продукты, а суточный рацион сделать максимально разнообразным, чтобы организм был обеспечен всем необходимым.

Поэтому:

- 1 Исключаем фаст-фуд, полуфабрикаты, копчености и колбасы, продукты, содержащие трансжиры.
- 2 Добавляем овощи, фрукты, зелень, нежирное мясо, птицу, рыбу и разнообразные молочные продукты.
- 3 Контролируем питьевой режим – нормальная гидратация организма очень важна для правильного усвоения полезных веществ, своевременной очистки от продуктов метаболизма и, кроме того, обеспечивает здоровье межпозвоночных дисков.

С овсянкой надо поаккуратнее!

Самая популярная диетическая каша не очень-то полезна для костной ткани. Все дело в том, что особые вещества, содержащиеся в овсянке, замедляют усвоение и выводят кальций из организма. Поэтому злоупотреблять этой кашей не стоит – 2 раза в неделю вполне достаточно.



АКЦЕНТ НА ВАЖНЫХ ПРОДУКТАХ

У позвоночника есть свои «вкусовые» пристрастия. Будет лишним добавлять определенные продукты в свой рацион как можно чаще.

БЕТА-КАРОТИН (овощи и фрукты оранжевого и зеленого цвета; молоко, масло, сыр; говядина, телятина; яйца). Бета-каротин трансформируется в витамин А, который очень важен для восстановления тканей и правильного формирования костной ткани. Кроме того, достаточное количество витамина А помогает организму эффективно усваивать протеин.

ВИТАМИН С (цитрусовые, клубника, киви, сладкий перец, помидоры, другие овощи и фрукты). Этот микроэлемент участвует в синтезе коллагена, необходимого для здоровья опорно-двигательного аппарата, заживления поврежденных тканей, обеспечения эластичности и прочности костей.

ВИТАМИН Д (жирная рыба, желтки яиц) для позвоночника важен в первую очередь тем, что участвует в метаболизме кальция – а правильное усвоение кальция обеспечивает защиту от остеопороза, компрессионных переломов.

КАЛЬЦИЙ (молочные продукты, листовые овощи темно-зеленого цвета, сардины, бобовые, фасоль, горох, кунжут, миндаль). Это основополагающий микроэлемент для здоровья всего опорно-двигательного аппарата.

ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ

Составляя правильную диету для позвоночника, необходимо учитывать и негативное воздействие привычных нам продуктов. Так, следует контролировать и ограничивать содержание в рационе:

- ✓ поваренной соли: она усиливает выведение кальция с мочой, таким образом, даже при употреблении продуктов, богатых этим элементом, может образоваться его дефицит. Поэтому соль следует ограничивать до 5 г в сутки;
- ✓ фосфорной кислоты: содержится в некоторых газированных напитках, может замещать кальций в костях, тем самым создавая угрозу здоровью костной ткани;
- ✓ кофе и крепкого чая: они могут способствовать потере костной массы, особенно в случае, если диета бедна продуктами, содержащими кальций.

Ольга Бельская

Правильная диета может помочь при самых разных проблемах со здоровьем, но при этом её терапевтический эффект во многом зависит от аппетита и богатства вкуса. В этом хорошо разбираются наши дорогие читатели, которые поделились рецептами блюд, полезных для здоровья позвоночника.



УГОЩЕНИЕ для здоровой осанки

✉ САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 помидора • 4 огурца • большой пучок шпината
- смесь зеленых салатов • 1 шт. авокадо
- 200 г брынзы • 100 г оливок • 1 ч. ложка кунжута
- 2 ст. ложки соевого соуса • 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ст. ложка льняного масла
- 1 ч. ложка яблочного уксуса

Энерг. ценность на 100 г – 178 ккал



Помидоры и огурцы нарезать дольками. Брынзу и авокадо – кубиком.

Шпинат и салаты промыть, обсушить и при необходимости порвать на более мелкие кусочки. Соединить все ингредиенты, включая оливки. Смешать уксус, масла, соевый соус, заправить салат. Сверху посыпать кунжутными семечками.

Лариса Позднева, г. Нижний Новгород

✉ ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

Ингредиенты на 4 порции:

- 250 г творога • 40 г манки • 2 яйца
- 3 ст. ложки сахара • щепотка соли • 100 мл кипятка
- 40 г растопленного сливочного масла • панировочные сухари • сахарная пудра • 1 ст. ложка сметаны

Энерг. ценность на 100 г – 312 ккал

Залить манку кипятком и оставить под крышкой для набухания. Отделить желтки и взбить их с сахаром до белого цвета. Добавить эту массу к творогу, тщательно вымесить, добавить растопленное сливочное масло и манку. Белки взбить с солью и осторожно положить к тесту, аккуратно перемешивая снизу вверх. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, присыпать панировочными сухарями, выложить тесто, разровнять и смазать сметаной. Выпекать при температуре 220°C полчаса. Готовый пудинг посыпать сахарной пудрой.

Наталья Сухорукова, Подмосковьё



✉ ХОЛОДЕЦ

Ингредиенты на 10 порций:

- 4 свиные ножки
- 5–7 л воды • 1 ст. ложка соли • 5 лавровых листов
- 10 горошин черного перца
- 2 корня петрушки
- 1 вареная морковь
- листья петрушки

Свиные ножки замочить на 4–5 часов, несколько раз сменить воду. Затем тщательно промыть, поскрести, убирая остатки волосяного покрова. Разделать, при этом оставить кожу и хрящи. Все части после разделки сложить в большую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пенку. Варить на тихом огне 4 часа, затем добавить корень петрушки и специи и варить еще 2 часа. Разложить по емкостям мясо. Бульон процедить и залить им мясо. Украсить кружочками вареной моркови и листиками петрушки. Остудить при комнатной температуре, затем убрать в холодильник.



Энерг. ценность на 100 г – 191 ккал

Мария Шаповалова, г. Пермь

✉ ЗЕЛЁНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты на 2 порции:

- пучок шпината
- пучок любой зелени
- 1 зеленое яблоко
- 1 морковь
- 1 ч. ложка семян льна
- 1 стакан кефира

Яблоко и морковь почистить и нарезать дольками. Зелень промыть. Сложить в блендер, добавить семена льна и взбить в пюре. Влить кефир, размешать и подавать сразу же. Стакан украсить яблочной долькой.



Энерг. ценность на 100 г – 19 ккал

Елизавета Шумина, г. Дмитров

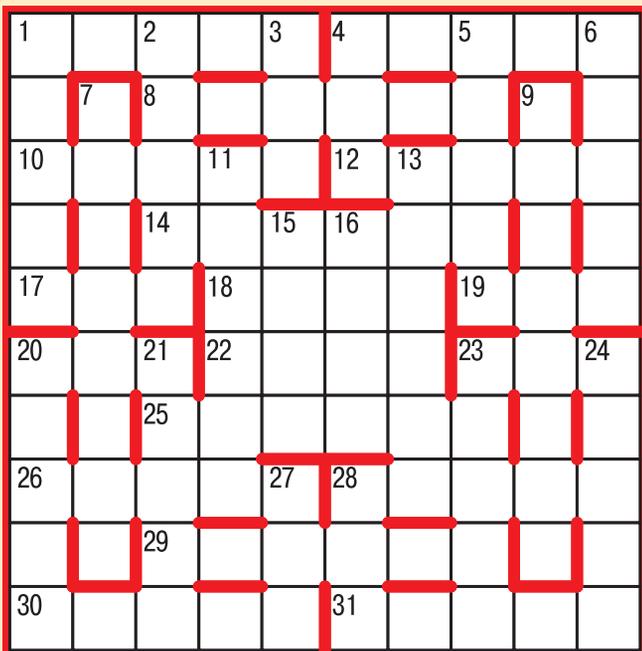
**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

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



По горизонтали: 1. Зверь – божество язычника. 4. Его имел Казанова у дам. 8. Узелковый процесс согласования. 10. Пернатый бегун по Бразилии. 12. Любитель порезвиться. 14. По нему «плачет» инквизиция. 17. «Заткнись, пожалуйста» – одним словом. 18. В шекеле их сто. 19. Баба, награвший 40 разбойников. 20. «Пол» океана. 22. Детское заболевание, сопровождающееся поражением дыхательных путей и сыпью. 23. Предтеча кроссовка. 25. Как грубовато говорят о штанах? 26. «Первая леди» в римском пантеоне. 28. В ней бывает прима и «Прима». 29. Серенький при бабушке. 30. «... Растеряевой улицы» – первое крупное произведение Г. Успенского. 31. Родной остров Одиссея.

По вертикали: 1. Белый, когда дамы приглашают кавалеров. 2. Рыба очень похожая на мясо, которую можно есть сырой. 3. Отклик на «кис-кис». 4. Автомат, взятый в Израиле на вооружение. 5. меховая рубаша эвенка. 6. Язык для бесед с Зитой и Гитой. 7. Свиарка в фильме «Свиарка и пастух». 9. Какая шуба лысая снаружи? 11. Бит Георгием Победоносцем. 13. Грузик к особо точным весам. 15. Как зовут бывшего вора Прокудина – героя фильма «Калина красная»? 16. На чем в день рождения зажигают свечи? 20. Французский писатель, сочинивший цикл романов про проклятых королей. 21. В нее металл заливают. 23. Шляпка русской крестьянки. 24. Землечерпалка на прииске. 27. Познания новичка. 28. Команда пушкарям.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Томем. 4. Успен. 8. Узелков. 10. Нанду. 12. Игрушка. 14. Заткнись. 17. Цыц. 18. Агор. 19. Алу. 20. Дно. 22. Корь. 23. Кед. 25. Портки. 26. Юнона. 28. Пачка. 29. Козлик. 30. Нравя. 31. Итака.
По вертикали: 1. Белый. 2. Рыба очень похожая на мясо, которую можно есть сырой. 3. Отклик на «кис-кис». 4. Автомат, взятый в Израиле на вооружение. 5. меховая рубаша эвенка. 6. Язык для бесед с Зитой и Гитой. 7. Свиарка в фильме «Свиарка и пастух». 9. Какая шуба лысая снаружи? 11. Бит Георгием Победоносцем. 13. Грузик к особо точным весам. 15. Как зовут бывшего вора Прокудина – героя фильма «Калина красная»? 16. На чем в день рождения зажигают свечи? 20. Французский писатель, сочинивший цикл романов про проклятых королей. 21. В нее металл заливают. 23. Шляпка русской крестьянки. 24. Землечерпалка на прииске. 27. Познания новичка. 28. Команда пушкарям.

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 Назовите пять животных, которых Моисей взял в свой ковчег.

2 Марко Арони владел таверной недалеко от Неаполя, примерно в XVII–XVIII вв. Позволив своей дочери поиграть с продуктами, он в итоге изобрел блюдо, которое стало излюбленным угощением посетителей таверны. Как называлось это блюдо?



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: тарф, карманья платя, цвет кофты, белая косы, лист клепа справа внизу. **Логические загадки:** 1. Моисей никого не брал в ковчег, это делал Ной. 2. Макароны.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-999-333-33-72** ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, 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:

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

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

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

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

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

АРБ «АДАЛЕТ»
 ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
 ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:
 Санкт-Петербург; Нижний Новгород;
 Казань; Екатеринбург
 ☎ 8-800-505-00-15
 (звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 7 – 20 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Для здоровья Овнов наступает благоприятное время. Частые прогулки, ягодные морсы, зарядка по утрам – достойная тренировка иммунитета. Звезды рекомендуют также обратить внимание на фиточаи.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Утомляемость, плохая память, бессонница, проблемы с зубами и костями могут тревожить Близнецов вплоть до 11 ноября. Но при своевременном обращении к врачу и лечении вы быстро должны справиться с недугами.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

В середине ноября Львам не помешает заняться профилактикой возможных наследственных заболеваний и болезней обмена веществ. Больше отдыхайте и гуляйте в парке, если не хотите выбиться из сил.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Сейчас для Весов наиболее полезны оздоровительные мероприятия, рассчитанные на долгое, методичное и планомерное использование. И что это будет – фитнес, танцы, йога или просто прогулки – решать вам.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Звезды напоминают, что самочувствие Стрельцов напрямую связано с окружением. Оптимистичные, бодрые и сильные люди зарядят вас энергией. Будьте внимательны, выбирая круг общения.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды напоминают, не стоит терпеть недомогание и относиться спустя рукава к любым изменениям в самочувствии. Время сейчас беспокойное, лучше вовремя обратиться к врачу и не переживать.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы в начале ноября имеют все шансы быстро справиться с возможными простудными заболеваниями. Звезды рекомендуют Тельцам одеваться строго по погоде и избегать сквозняков.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит использовать это время, чтобы набраться сил. Не нужно жалеть сил на себя и свое здоровье. Вот почему надо вести активный образ жизни, не забывайте про спорт. Хороша для крепости тела и банька.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам полезно вернуться к прерванным оздоровительным процедурам. Они будут очень эффективны. А если вам подвернется шанс посетить санаторий, не отказывайтесь, там вы подлечите свои недуги.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют начать вести активный образ жизни и интенсивнее тренировать мышцы. Не помешает и санаторно-курортное лечение. Или хотя бы курс массажа и физиопроцедуры.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

В ноябре Козероги почувствуют прилив сил и станут очень деятельными. Не переусердствуйте, умейте найти время и для себя. Сон, хорошая книга, полноценное питание – это все очень важно.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В середине ноября у Рыб будет чувствительна область поясницы. К тому же, у многих появится тяга к перееданию. Для улучшения самочувствия и оздоровления подойдет массаж и гимнастика.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



1–14 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



15 ноября
НОВОЛУНИЕ



16–29 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

7–10 ноября – время позаботиться о себе и своих близких. Умопомрачительный запах выпечки, безалкогольный глинтвейн, душевная беседа – что может быть ценнее в эти пасмурные, хмурые дни?!

11–14 ноября – хорошие дни для лечебного и оздоровительного массажа, физиопроцедур и комплекса упражнений для спины и поясницы.

15 ноября – энергетически сложный день, поэтому посвя-



твить его лучше отдыху, прогулкам, душевным разговорам.

16–17 ноября – соблюдайте режим сна и бодрствования, не перегружайте желудок тяжелой пищей и не забывайте о гимнастике для глаз.

18–20 ноября – займитесь собой и своим внешним видом: посетите косметолога и массажиста. Немало пользы принесет и расслабляющая ванна.

«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

№ 21 (116). Дата выхода:
07.11.2020

Подписано в печать: 03.11.2020
Номер заказа – 2020-039399
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 06.11.2020

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

Тираж 207 400 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

НОЯБРЬ – именины для мужчины

Ноябрь – месяц весьма урожайный на «мужские» даты. Ну, посудите сами, 7 ноября отмечается Всемирный день мужчин, а уже 19-го представители сильной половины человечества снова в центре внимания – на пороге Международный мужской день. Вообще поводы поздравить своих близких претолличные. В конце концов, куда мы без наших мужчин?! Но последний осенний месяц щедр и на другие, не менее приятные даты и поводы созвониться.



БУДЕМ СОВЕРШАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА

13
ноября

Конечно же, совершать добрые дела нужно не только в определенные даты. Для доброты не должно быть границ и рамок. Но Всемирный день доброты – это лишний повод остановиться и оглядеться. Быть может, кому-то нужна наша улыбка, теплое слово, помощь или внимание. И, что очень важно, доброта всегда возвращается нам. Хорошим настроением и самочувствием, повышенным жизненным тонусом и даже дополнительными годами жизни, по заверениям ученых. Так, согласно исследованиям психологов и врачей из разных стран, люди, которые ежедневно совершают добрые дела, лучше чувствуют себя и физически, чаще ощущают жизненную гармонию, обладают крепким иммунитетом, а значит – реже болеют и дольше живут. Доказано, что, когда человек делает что-то хорошее другим людям, у него повышается уровень лимфоцитов, и расширяются сосуды, это ведет к правильной работе сердца; мозг вырабатывает большое количество эндорфинов, обладающих успокаивающим эффектом. Наконец, отзывчивость сопровождается душевным подъемом, граничащим с эйфорией, что объясняется выработкой гормона серотонина, регулирующего наше настроение. Да и просто совершать добрые дела – это очень приятно.

Любовь Анина

Ещё поводы созвониться в ноябре

8 ноября

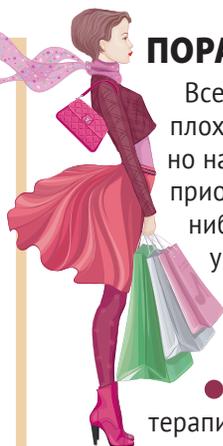
- Международный день рентгенолога

12 ноября

- Синичкин день

20 ноября

- Всемирный день ребенка
- День педиатра



ПОРАДУЕМ СЕБЯ ПОКУПКАМИ

Всемирный день шоппинга весьма неплохой для этого повод. К слову, можно начинать готовиться к Новому году, приобретая для любимых людей что-нибудь приятное и настроенческое. Тем более, что у этого действия, по словам психологов, есть масса позитивных составляющих:

- шоппинг – претолличное средство от осенней хандры;
- новое платье зачастую дешевле курса психотерапии, к тому же... у вас будет платье и, что немало важно, ощущение контроля над собственной жизнью;
- покупка товара с 70% скидкой доставляет удовольствие сродни радости от долгожданной встречи, а женщины после такого приобретения выглядят моложе и счастливее;
- трехчасовой шоппинг может заменить одно занятие в спортзале;

- шоппинг тренирует память, особенно, если запоминать цены и хранить список покупок в уме, а не на бумаге.

Отправляясь в магазин, не забывайте надевать маски и соблюдать дистанцию. Берегите себя и близких!

18
ноября

ПОЗДРАВИМ ДЕДУШКУ МОРОЗА

Ведь у него сегодня день рождения. Правда, сколько лет русскому волшебному Деду, сказать сложно, но достоверно известно, что больше двух тысяч. Да это и неважно. Главное, что в этот день обыкновенно начинает работать почта Деда Мороза, а сам он не только читает пожелания маленьких, да и больших, почитателей, но и с удовольствием принимает письменные поздравления с днем рождения. В этот же день всеми любимый Дедушка отправляется в ежегодное новогоднее путешествие по стране из своей резиденции в Великом Устюге. К слову, открытка с поздравлением Деду Морозу – это совсем не сложно, зато она обещает вернуться нам верой в чудо.



