

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 01 (120)

11 – 28 января  
2021 года

ГЛАВНОЕ:

КОКСАРТРОЗ

ПОТЕРЯ  
ОБОНЯНИЯ

ОБМОРОЖЕНИЯ

## АНОСМИЯ

КУДА ПРОПАДАЮТ ЗАПАХИ

СТР. 12

## ГИМНАСТИКА «КРОКОДИЛ»

ПРИ ЛЮМБАГО, ГРЫЖАХ,  
ХОНДРОЗЕ

СТР. 16–17

## ОБМОРОЖЕНИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СТР. 7

## ЛАКРИЦА

В АПТЕЧКЕ ПРИГОДИТСЯ

СТР. 6

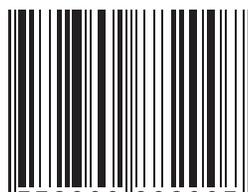
## БАНАНЫ

ОТ БЕССОННИЦЫ  
И ГИПЕРТОНИИ



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



9 772309 882007



2 1 0 0 1

КАК ЗИМОЙ  
РАЗОГНАТЬ  
МЕТАБОЛИЗМ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КОКСАРТРОЗ:

ПОЧЕМУ БОЛИТ  
ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ● ЗАМУЧИЛ КАШЕЛЬ? ПРОВЕРЬТЕ УШИ

*Чаевничали недавно с подругой, она мне рассказала, что сходила к ЛОРу, потому что стала хуже слышать. Оказалось, серные пробки. Почистили, и... у нее прошел затяжной кашель. Это совпадение или действительно два эти явления связаны?*

*Елена Петровна О., г. Новая Москва*

**С**ерные пробки в ушах действительно могут стать причиной навязчивого покашливания. Дело в том, что нередко они воздействуют на окончания блуждающего нерва, который расположен в непосредственной близости от ушной раковины. Плюс, покашливание может быть вызвано и увеличившимися миндалинами в горле. Так что, если чувствуете, что кашель

затягивается, а видимых причин для него нет, не стоит глотать литрами микстуру и скупать горчичники в аптеках. Покажитесь ЛОРу, если терапевт и пульмонолог причин для кашля не видят. Не исключено, что покашливание вызвано вышеописанными причинами. К слову, причиной навязчивого кашля могут быть проблемы с щитовидной железой, сердечные недуги и рефлюкс-эзофагит.



## ● ПОЧЕМУ Я ВСЁ ВРЕМЯ МЁРЗНУ?

*Я жуткая мерзлячка. Даже когда в квартире включено отопление, хожу в кофте и носках. Почему так? Может, у меня какие-то проблемы со здоровьем?*

*Евгения Романова, Рязанская обл.*

**С**этим вопросом, конечно, лучше обратиться к терапевту. Ведь причинами постоянного мерзнутия могут быть и проблемы с щитовидной железой: так, гипотериоз – частая причина озноба. Тут может потребоваться анализ крови на гормоны щитовидной железы. Болезни печени также могут вызвать неприятные ощущения. Гастроэнтеролог может назначить анализ крови на ферменты печени АСТ и АЛТ. Известная причина постоянного мерзнутия – низкий гемоглобин. В такой

ситуации к этому симптому нередко присоединяются слабость, головокружения, бледность кожи. Чувствительны к холоду люди худощавого телосложения, те, кто сидит на ограничительных диетах, женщины на разных этапах менструального цикла. Как видите, причин у постоянного мерзнутия может быть масса. И все же заранее искать у себя всевозможные недуги не стоит. В большинстве случаев у этого явления нет вообще никакой медицинской причины. Ну вот просто такая особенность организма.

Рисунок Светланы Жучковой

## ● ПОЧЕМУ ХРУСТИТ ЧЕЛЮСТЬ?

*Вообще челюсть у меня хрустит довольно давно, щелкает. Несколько лет уже точно. Не все время, периодами, иногда во время еды. Бывает, что и поболит какое-то время. Опасно ли это?*

*Владимир Ухмылин, г. Рязань*

**Х**руст в челюсти не так безобиден, как мы привыкли думать. Например, он может быть признаком воспаления или нарушений в работе челюстных суставов. Если проблемой не заниматься, игнорировать обращение к врачу, то в один прекрасный момент можно просто не суметь открыть рот. И это еще не самое грозное последствие. Так, пустив проблему на самотек, можно получить в итоге сильнейшие головные боли, нарушение слуха, заболевания позвоночного столба и крайне ощутимое воспаление тройничного нерва. Согласитесь, это довольно веские причины посетить ортодонта. А вот «хрустеть» челюсть может из-за неправильного прикуса, отсутствия зубов. Лечение, конечно, займет какое-то время, но разве здоровье не стоит того?

## 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.

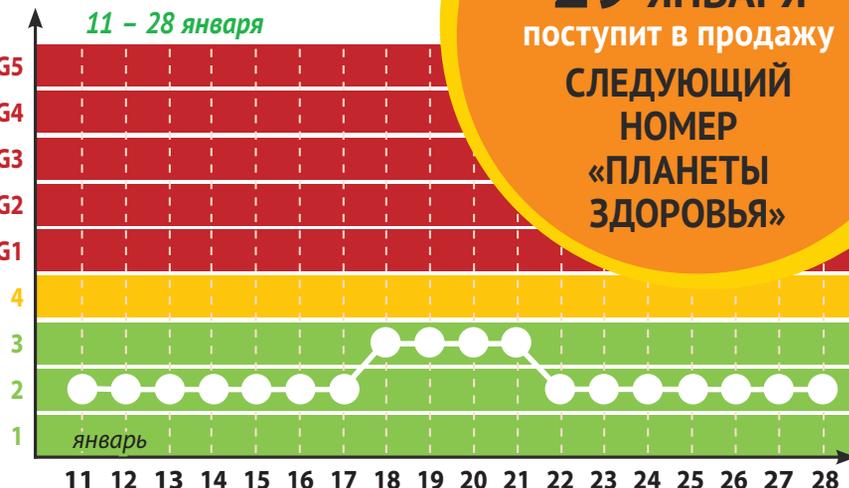
### ● МАГНИТНАЯ БУРЯ

**УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого 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.

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



**29** ЯНВАРЯ  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ»

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

### ● МАГНИТНАЯ БУРЯ

**УРОВНЯ G3** – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

### ● МАГНИТНАЯ БУРЯ

**УРОВНЯ G4** – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

### ● МАГНИТНАЯ БУРЯ

**УРОВНЯ G5** – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.



### 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.

## ● КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАВАТЬ ПОСЛЕ 50-ТИ ЛЕТ?

Со страхом ждала, когда у меня наступит климакс. Боялась приливов, что здоровье пошатнется. А вот менопауза настала, и, в общем-то, все неплохо. И тем не менее, расскажите, какие анализы на регулярной основе стоит сдавать после 50-ти лет?

Елена Игошина, г. Орёл

**Е**жегодно необходимо сдавать:

- анализ крови на гормоны (в том числе эстроген, прогестерон, тестостерон, кортизол, дегидроэпандростерон и фолликулостимулирующий гормон, гормоны щитовидной железы);

- анализ крови на глюкозу, холестерин, триглицериды;
- анализ крови на свертываемость;
- цитологический мазок шейки матки на атипичные клетки (исследование на предраковые поражения папилломавирусом или онкообразования);
- УЗИ органов малого таза.

Каждые два года показаны:

- маммография;
- УЗИ молочных желез;
- исследование на пищевые непереносимости;
- анализ на наличие в организме тяжелых металлов;
- исследование микробиоты кишечника;
- анализ крови на антиоксиданты.

Раз в три года рекомендуется:

- денситометрия (исследование на изменение плотности костной ткани) для профилактики и своевременного выявления остеопороза.



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ СОЛЬ ПЛЮС ЙОД – И ПРЫЩ ПРОЙДЕТ

В пору молодости перед менструацией у меня всегда на лице вскакивали неэстетичные прыщики. Боролась, как могла. Хотя они и сами быстро проходили сразу после критических дней. После родов эта проблема сама собой исчезла. А вот сейчас у меня пременопауза, и так-то всяких неполадок со здоровьем прибавилось, а тут еще одна напасть. Перед менструацией, ставшей и так очень болезненной, стали вскакивать гнойники в ушах. А это больно, даже спать иногда больно. Сходила к ЛОРу, проверилась, сдала анализы. Инфекций и грибков не нашли. Тогда я и решила, что пора подключать народную медицину, вспомнила, как боролась с прыщиками в молодости. Первое, что я сделала, это приготовила солевой раствор: в стакане кипяченой воды развела 1 ч. ложку соли и капнула несколько капель йода. Скатывала из стерильной ваты тампоны, смачивала в растворе и на несколько минут прикладывала к прыщу 4–5 раз в день. А перед сном к воспаленному участку прикладывала свежесрезанный лист алоэ, освобожденный от кожицы. Фиксировала пластырем и утром снимала. Так прыщики созревают и высыхают гораздо быстрее, переставая причинять боль и дискомфорт.

*Любовь Аверьянова, г. Курган*

### ✉ БОЛИТ СПИНА, ОТКРЫВАЙ ЗАКРОМА

Прихватил меня как-то летом после дачных работ ревматизм. Что делать? С дачи-то до больницы ехать ого-го, тридцать верст на электричке. Я соседке позвонил, спасай, мол, Петровна, не разогнусь никак. А она ко мне сразу с «лекарством» пришла. «Я, – говорит, – сама эту мазь делаю, ни разу она меня еще не подвела». И намазюкала мне спину, приказав до утра не вставать, а утром смыть теплой водой. И ведь полегчало же! Я потом еще неделю такие компрессы делал, уже сам. А все просто. Надо тщательно перемешать по 1. ст. ложке меда, порошка горчицы, мелкой соли и воды. На спину намазать, пакетом целлофановым прикрыть, теплым шарфом утеплить, да и спать ложиться. Делать так, пока облегчение не настанет.

*Вениамин Е.,  
г. Москва*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ КУХНИ

В маленькой кухне удобно использовать складные стулья. После трапезы их легко сложить и убрать в угол или на балкон, освободив драгоценные квадратные метры.

*Ольга Вареникова, г. Москва*

### ✉ КОРА ОСИНЫ ДЛЯ МУЖСКОЙ СИЛЫ

Как-то по молодости, когда я мучилась от бесконечных женских болячек, немолодой гинеколог, профессор сказал мне: «У женщин такая ситуация обычно бывает до 40 лет, а у мужчин вся свистопляска после 40 только начинается». И ведь как не поверить, когда я действительно в этом возрасте уже смогла выдохнуть и ходить к гинекологу только на профосмотры раз в полгода, а муж мой зачастил к урологу? Очень уж он переживал, когда ему диагноз «простатит» поставили. Я тоже переживала. Но мужу друг посоветовал рецепт, который мой благоверный аккуратно в телефон себе вбил и мне принес с просьбой приготовить. Что я и поспешила сделать. Измельчить 100 г высушенной молодой осиночной коры, залить 1 л кипятка и проварить на малом огне 15 минут. Дать остыть под крышкой. Принимать по 100 мл трижды в день до еды на протяжении месяца. Рецепт очень действенным оказался. Даже врач результатам анализов подивился.

*Ирина Николаевна К.,  
Краснодарский край*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ШЕРСТИ

От шерсти домашних животных, осевшей на мягкой мебели и коврах, легко избавиться с помощью резинового скребка для окон. Достаточно провести им несколько раз по загрязненной поверхности.

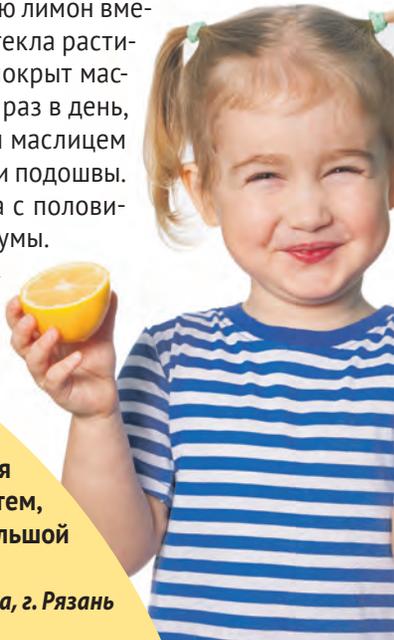
*Ульяна Романова, г. Углич*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ЛИМОННОЕ МАСЛО ДЛЯ ВИРУСОВ ОПАСНО

При первых признаках простуды, чтобы облегчить состояние и быстрее поправиться, я всегда прибегаю к простому, но действенному рецепту, который достался мне в наследство от мамы. Измельчаю лимон вместе с кожурой и заливаю в емкости темного стекла растительным маслом так, чтобы весь лимон был покрыт маслом. Этой мазью смазываю ноздри несколько раз в день, после еды полощу рот и смазываю лимонным маслом десны, а на ночь им же мажу ушные раковины и подошвы. И на ночь же пью полстакана теплого молока с половиной ложечки меда и половиной ложечки куркумы.

*Евгений Соломатин,  
г. Рязань*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ПРОДЛИМ СВЕЖЕСТЬ ЗЕЛЕНИ

Зелень и листовый салат будут храниться дольше и оставаться свежими, если перед тем, как убрать их в холодильник, обернуть небольшой пучок зелени бумажными полотенцами.

*Эльмира Удалова, г. Рязань*

## ✉ ОВЁС ПОЧКАМ ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИНЁС

Когда совершенно неожиданно моей маме поставили диагноз «пиелонефрит», на выручку пришли не только лекарства, но и проверенное средство народной медицины – выпаренный овес. 1 ст. ложку овса промыть, залить 4 стаканами крутого кипятка, перемешать. Томить на слабом огне, пока жидкость не выпарится на четверть. Затем отвар остудить и отжать через 4 слоя марли. Принимать в теплом виде по полстакана четырежды в день за полчаса до еды в течение месяца.

*Варвара Скрипкина, Новгородская обл.*

## ✉ СБОР ТРАВЯНОЙ ОТ ЯЗВЫ ЛИХОЙ

Выдала замуж дочку и затосковала. Мужа семь лет назад инсульт скошил, сыночек давно женат, да в другом городе живет. А теперь и доченька из гнездышка выпорхнула. Осталась я одна. Подруга позвала меня в местный дом культуры на вечер «для тех, кому за...». Не хотела я, да она настойчивая у меня, так просто не отвяжется. Пришлось пойти. И познакомилась я там с мужчиной одним. Представительный такой, при галстуке, и ботиночки начищены. Мне он сразу глянулся. Телефонами обменялись, созваниваться начали. Потом в кафе сходили. Словом, сошлись. А у избранника моего варикоз. Дело-то привычное, да не совсем. Образовалась у него на ноге варикозная язва, и ведь не заживает никак, что бы мы ни делали. «Уйдешь, – говорит, – от меня, больного такого». И так он это сказал, с такой тоской, что у меня прям в душе все перевернулось. «Куда я уйду-то? – ответила ему. – Не стоило и сходить, если из-за такой ерунды лапки складывать». Звоню все той же подружке своей, она много че-

го знает, и про медицину, и про травы. Вот она мне и посоветовала сбор. Надо взять по 20 г корня солодки голой, череды трехраздельной, зверобоя продырявленного, по 15 г кориандра посевного, листьев подорожника большого и 10 г сушеницы болотной. Все смешать и 3 ст. ложки смеси, засыпав в стеклянный термос, залить 0,5 л крутого кипятка. Через 2–3 часа настой процедить и принимать теплым по 1/3 стакана трижды в день после еды. Уже через неделю стало значительно лучше, но настой я давала болящему своему еще две недели. Потом недельку перерыв, и еще один трехнедельный курс. И нога побелела, язва на нет сошла.

*Ольга Николаевна  
Курносова,*

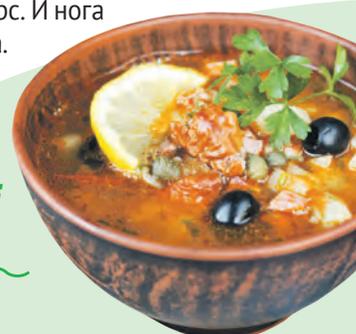
*Московская  
обл.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ЖИР ДОЛОЙ!

Чтобы убрать лишний жир из супа, дайте ему остыть, а затем поставьте на несколько часов в холодильник. Жир затвердеет и превратится в пленку, его легко можно будет собрать ложкой.

*Наталья Леонидовна Петрова, Орловская обл.*



Наличие лакрицы в арсенале лекарственных растений народной медицины развенчивает миф о том, что сладких лекарств не бывает и что хорошее лекарство непременно должно быть горьким.

Лакрица (или лакричный корень) – это народное название всем известной солодки гладкой (обыкновенной), известного издревле лекарственного растения, которое широко применяется в народной медицине как отхаркивающее, ранозаживляющее, мочегонное и легкое слабительное средство. Также встречаются такие названия, как «солодковый корень», «солодак», «сладкий корень» и «лакричник гладкий».

### ПОЧЕМУ ТАКАЯ СЛАДКАЯ?

Своим сладким вкусом корень солодки обязан гликозиду глицирризину приторно-сладкого вкуса (в 40 раз слаще сахара), и именно в этом веществе заключаются основные лечебные свойства лакричного корня.

Самым ценным качеством солодки является ее противовоспалительное действие, она помогает организму лучше усваивать другие лекарственные препараты и активизирует их действие.

# Лакрица – СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО



### ЛАКРИЦУ БРОНХИТ БОИТСЯ

При заболеваниях дыхательных путей, как отхаркивающее и мягчительное средство при кашле. 1 ст. ложку корня солодки залить стаканом кипятка и кипятить 10 минут, затем настоять час, процедить и принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

А при хроническом бронхите рекомендуется принимать корень солодки в составе сбора: взять по 20 г корня солодки, корня алтея, плодов фенхеля и цветков ромашки, смешать. 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, отжать и довести объем отвара до 200 мл. Принимать по полстакана 3 раза в день.

### ВГОНИТ В ПОТ, И ПРОСТУДА ПРОЙДЕТ

Чтобы качественно пропотеть при простудном заболевании, можно приготовить настой из корня солодки (4 части) и цветков липы (6 частей). Ингредиенты смешать, взять 2 ч. ложки измельченной смеси, залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение часа, процедить, отжать и довести объем на 200 мл. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день в горячем виде.

### ЗАЩИТИТ СЛИЗИСТУЮ ПРИ ГАСТРИТЕ

Поскольку солодка – лекарственное растение, богатое слизеобразующими полисахаридами и вяжущими веществами, ее корень применяют в фитотерапевтических сборах для лечения острого гастрита: цветы липы и листья мяты – по 1 части, семена льна, корень солодки, плоды фенхеля или укропа – по 2 части. 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, варить на водяной бане 5 минут, настаивать час, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 5–6 раз в день.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

У лакрицы есть свойство утолять жажду – ее корень, а впоследствии и конфеты из него выдавались солдатам во время военных действий в Британии. В военное время лакрица нашла и другое применение – красные конфетки заменяли женщинам... помаду.



### ПОМОЖЕТ ЯЗВУ ЗАЖИВИТЬ

Корень солодки входит в фитотерапевтические сборы, которые назначают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Приготовить такой сбор несложно, а все травы продаются в аптеке: нужно взять травы чистотела (20 г), корень алтея (30 г), корень солодки (30 г), корень окопника (30 г), все смешать. 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, отжать и довести объем отвара до 200 мл. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 недели.

Зима прекрасна во всех своих проявлениях. Никогда так полно не дышится, как в морозный денёк, а солнце зимой какое-то и вовсе необыкновенное, сказочное. Вот только зима – это ещё и опасное время года, если подойти к прогулке легкомысленно. Тонкие носки или перчатки, оставленные дома, и легко получить обморожение.

### КАК РАСПОЗНАТЬ

- Конечность бледно-серого цвета или синюшная.
- Конечность твердая на ощупь, как восковая свечка.
- Подвижность и чувствительность сильно снижена или отсутствует.
- При длительном воздействии холода ткани могут быть отечные, темно-красные с пузырями, ощущается боль.

### НЕ СТОИМ, ДВИГАЕМСЯ

Если вы понимаете, что конечности сильно замерзли, покраснели, а кончики пальцев побелели, но кожа пока мягкая, нужно действовать быстро. Важно сделать так, чтобы кровь пришла на периферию и отогрела конечности изнутри. Для этого – начать двигаться! Не снимая перчаток или варежек, поднять руки и резко опустить их вниз, а потом начать интенсивно крутить руками, пока тепло не дойдет до кончиков пальцев и в них не начнется покалывание. Боль сообщит о том, что кровоснабжение восстановилось и появилась чувствительность. Согревшуюся таким образом конечность нужно бе-

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ обморожении



страдавшего теплым одеялом и давать обильное горячее питье без кофеина, например, компоты, морсы, некрепкий травяной чай, горячую воду.

**6** Прикладывать грелки к магистральным сосудам, они будут «прогревать» кровь, поступающую к отмороженному участку тела. Например, если отморожена кисть руки, грелки можно приложить к подмышечной впадине, плечу и предплечью.

**7** По возможности обездвижить отмороженные конечности (не давать пострадавшему ходить, наступать на пораженные ноги, двигать руками). Обеспечить постельный режим.

**8** Если кожа на отмороженной конечности повреждена, наложить сухую асептическую не туговязкую повязку с помощью стерильного бинта (5–7 слоев), укутать конечность и вызвать скорую.

### ВАЖНО!

Если видите, что степень поражения велика, и понимаете, что не можете помочь пострадавшему, незамедлительно вызывайте скорую помощь.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- 1** Освободить руки от украшений, часов, браслетов.
- 2** Освободить конечности от холодной, мокрой одежды.
- 3** Укутать пораженную конечность, изолировать ее от внешней среды.
- 4** Отогреть медленно, вдали от открытых источников огня и тепла (костер, батарея).
- 5** Попав в теплое помещение, укрыть по-

речь от холода и стремиться попасть в тепло как можно скорее.

То же касается и нижних конечностей. Если замерзли ноги и пальцы на ногах заledenели, начали терять чувствительность, нужно начать делать интенсивные движения, напоминающие сильные удары по мячу (ногу отводим назад и резко выкидываем вперед, повторяем, пока не почувствуем боль в кончиках пальцев).

### ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

● **Растирать замерзшие участки тела и конечности, особенно снегом (кристаллики воды будут дополнительно повре-**

**дать кожные покровы и сосуды и травмировать их).**

● **Погружать обледенелые конечности в горячую воду, класть на батарею, к печке.**

● **Употреблять кофе, чай и другие кофеинсодержа-**

**щие напитки, а также алкоголь (сужают сосуды, а они и так сужены).**

● **Куриль (никотин сужает сосуды).**

● **Двигать поврежденными конечностями.**

Елена Васина



# ЧЕМ ОПАСЕН и как его

Коксартроз – деформирующий остеоартроз тазобедренного сустава – лидирует среди дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов. А всё из-за того, что развивается недуг неспешно, часто без видимых до поры симптомов, поражая людей, перешагнувших 40-летний рубеж. И если вовремя не обратить на него внимание, заболевание может привести к проблемам с движением и даже к необходимости замены сустава.

## ЭКСПЕРТ

Как этого не допустить, рассказывает **доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН**



Фото из личного архива Игоря Фокина

## ПОЧЕМУ РАЗРУШАЕТСЯ ХРЯЩ

– **Игорь Александрович, что же такое по сути своей коксартроз?**

– Коксартроз – это артроз тазобедренного сустава, по сути – хроническое заболевание дегенеративно-дистрофического характера, при котором происходит разрушение суставного хряща, капсулы сустава, деформация самой кости. Что и приводит к стойкой утрате функций сустава.

Данная патология встречается наиболее часто среди артрозов и, как правило, самая неприятная. При длительном развитии заболевания со временем возникает нарушение подвижности ног, атрофия мышц, что ведет к инвалидности. Распространенность коксар-

троза объясняется высокой нагрузкой на тазобедренный сустав при ходьбе и подъеме тяжестей.

Поражает и женщин, и мужчин в равной степени, но слабой половиной человечества переносится тяжелее.

– **Но почему же хрящ разрушается?**

– Потому что хрящевой ткани тазобедренного сустава не хватает кровоснабжения. Уменьшение трофики хряща и суставных поверхностей происходит с возрастом, после травмы, из-за недоразвития суставов или по другим причинам. Хрящ перерождается, теряет свою эластичность и начинает разрушаться – иными словами окостеневать. Такое состояние вызывают как внутренние, так и внешние причины.

Внешние причины: курение, алкоголь, переохла-

ждение, травмы и инфекции, затрагивающие тазобедренный сустав. Внутренние причины могут быть связаны с анатомическими особенностями сосудистой сети и нарушениями развития суставов, а также эндокринными и другими патологиями. Так, у больных ожирением, сахарным диабетом, гипотиреозом или гипопаратиреозом существует предрасположенность к заболеванию коксартрозом. Также стать причиной недуга могут и заболевания костномышечной системы, которые приводят к патологическому перераспределению нагрузки на суставы.

Вообще же, причин очень много, но все в конечном итоге сводится к тому, что хрящевой ткани не хватает кровоснабжения. Эта теория поддерживается кафедрой травматологии и ортопедии

РязГМУ, которая специализируется на лечении дегенеративно-дистрофических заболеваний.

## КАК СИГНАЛИТ БОЛЕЗНЬ

– **Как проявляет себя коксартроз?**

– На первых этапах главный симптом коксартроза – ноющая и тянущая боль в области тазобедренного сустава, которая нарастает со временем и чаще всего после физической нагрузки. Деформирующей остеоартроз имеет несколько стадий развития и по различным классификациям они разные. Одна из общепринятых классификация Н.С. Коссинской:

**1 стадия** – умеренная боль при отсутствии скованности в движениях. На рентгене видны начальные изменения – небольшое сужение

# КОКСАРТРОЗ, предотвратить

суставной щели и единичные костные выросты, остеофиты.

**2 стадия** – симптомы и боль нарастают, а ноющая боль может быть даже в состоянии покоя. Сустав издаёт хруст, и человек хромает. На рентгене видна деформация головки бедренной кости, многочисленные остеофиты и сужение на треть суставной щели.

**3 стадия** – сильные боли в суставе, возникает ограничение движений, развивается атрофия мышц бедра и ягодиц. На рентгене – глубокая деформация сустава и сужение просвета щели вплоть до полного соединения костных поверхностей.

## КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ?

– Кто попадает в зону риска?

– У кого-то есть генетическая предрасположенность

к коксартрозу, но, в большинстве случаев, дают толчок развитию недуга внешние и внутренние причины.

К тому же, это заболевание возрастное и чаще всего возникает у людей старше 40–45 лет. Молодые пациенты – большая редкость. В этом случае коксартроз возникает на фоне недоразвития суставов из-за врожденного вывиха бедра.

– Что должно побудить обратиться к врачу?

– Если появился болевой синдром в области тазобедренного сустава, то лучше посетить врача. Начальные изменения первой стадии уже четко видны на рентгеновском снимке.

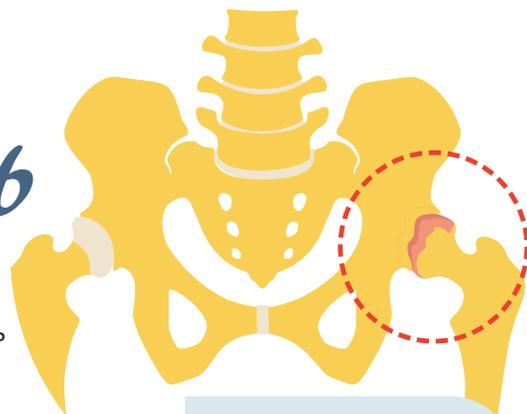
Обратите внимание, что мы говорим о стадии болезни, так как это процесс хронический, и вторая стадия не может вернуться обратно в первую. Поэтому так важ-

но вовремя диагностировать коксартроз.

## САМО НЕ ПРОЙДЁТ

– А можно ли коксартроз вылечить?

– Коксартроз – это длительное, хроническое заболевание, которое характеризуется тем, что период ремиссии сменяется периодом обострения. А сколько лет болезнь будет в ремиссии, никому не известно – может быть, месяц, а может быть, и несколько лет. Так что не стоит забывать о том, что это болезнь хроническая, и если уж началась, то так и будет сопровождать человека всю жизнь. Наша задача – не дать возможность первой стадии коксартроза перейти во вторую или третью.



## ФАКТ!

Коксартроз коварен еще и тем, что вынуждает больного находиться в частичном согнутом (в тазобедренном суставе) состоянии. Тело

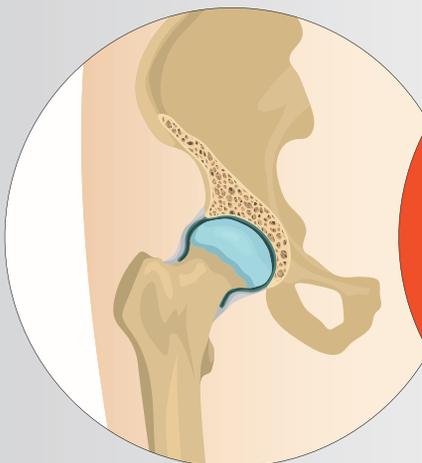
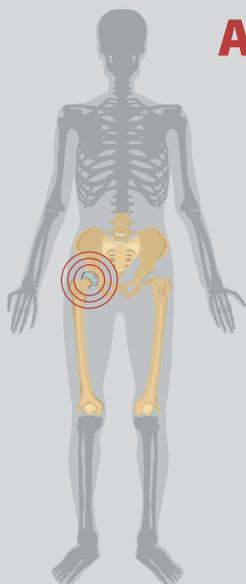
вынуждено компенсировать такое положение поясничным гиперлордозом – человек помимо воли наклоняется в сторону больного сустава, что зачастую ведет к возникновению сколиоза (искривлению позвоночника).



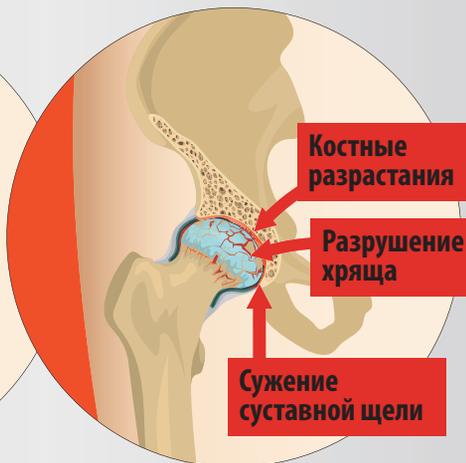
Читайте дальше  
на стр. 10



## АРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА



ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ

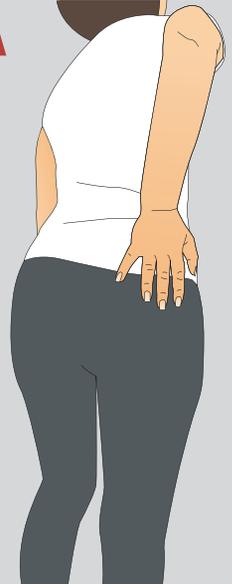


КОКСАРТРОЗ

Костные разрастания

Разрушение хряща

Сужение суставной щели



Продолжение.  
Начало на стр. 8

## ЧЕМ ОПАСЕН КОКСАРТРОЗ,

### ВАЖНО!

Если боли беспокоят с одной стороны, то при отсутствии лечения они могут перекиннуться и на другую.

При условии адекватного лечения первую стадию коксартроза можно остановить, а вторую – приостановить на годы.

Так что, запомните, если коксартроз появился, то наша задача – приостановить его развитие! Поэтому всем пациентам, страдающим коксартрозом, необходимо ежегодно проходить лечение, даже если болевой синдром отсутствует.

#### – Как проходит лечение?

На ранних стадиях применяется консервативное лечение. Комплекс нестероидных противовоспалительных средств, витаминотерапия и хондропротекторы позволят сохранить оставшийся сустав. А физиопроцедуры, массаж ЛФК, электрофорез, фонофорез, магнитотерапия, вихревые



и радоновые ванны – восстановить трофику кровоснабжения хряща.

Лечение должно быть комплексным и включать как физиотерапию, так и медикаментозную терапию. Ведь если пропить таблетки, то можно лишь снять болевой синдром, но положительного эффекта вы так не добьетесь.

Ну и главное – лечение должно проводиться только

по показаниям и назначениям врача.

### ВИХРЕВЫЕ ВАННЫ И ФОНОФОРЕЗ

– Какие процедуры может назначить врач?

– Многие с недоверием относятся к физиопроцедурам, а зря. Ведь так мы продлеваем суставу жизнь и не доводим болезнь до крайних стадий. Магнитотерапия, электрофорез, фонофорез, вихревые и радоновые ванны – это физиопроцедуры, направленные на сохранение хрящевой ткани. Массаж восстанавливает кровоснабжение хряща. Если проводить все эти процедуры комплексно, раз или дважды в год, то можно добиться того, что коксартроз не дойдет до крайней стадии, и вам не придется делать операцию. Ведь что беспокоит человека в первую очередь – болевой синдром и ограни-

чение движений в суставе, а физиотерапия и болевой синдром снимет, и болезнь затормозит.

### КОГДА БЕЗ ОПЕРАЦИИ НЕ ОБОЙТИСЬ

– Когда назначают операцию?

– Тогда, когда консервативное лечение безуспешно. Третья стадия коксартроза – показание к оперативному вмешательству. Операция избавит больного от дискомфорта и боли, а главное – вернет ему радость движения!

Сейчас медицина в этом направлении идет по двум путям:

- **органосохраняющие операции** – сустав сохраняют, снимая болевой симптом;
- **эндопротезирование** – замена сустава полностью – это спасение для тех, кто мучается от постоянной боли, у кого сустав не может функционировать, обездвиживая человека.

– Звучит очень обнадеживающе...

## Физкультура на пользу!

- Ходьба – прогулка на свежем воздухе будет полезна пациентам с 1 стадией коксартроза, так как является примером умеренной физической нагрузки. При нарушении координации или чувства равновесия может подойти ходьба на беговой дорожке.
- Велотренажер – регулируемая нагрузка, позволяет неспешно увеличивать силу в домашних условиях.
- Аквааэробика – незаменима для пациентов с коксартрозом 1 стадии. Проведение занятий в воде по пояс снижает нагрузку на тазобедренные суставы на 50%, а по грудь – на 75%.
- Йога – увеличит гибкость суставов, усилит мышцы и уменьшит боль. Перед занятиями стоит подойти к тренеру и рассказать о своем диагнозе, так как некоторые позы в йоге вам запрещены.
- Тай-чи – один из видов ушу облегчит боль в суставах и улучшит чувство равновесия.





# Жизнь без запаха:

## КАК АНОСМИЯ ЕЁ МЕНЯЕТ

Запах свежесваренного кофе бесценен по утрам, а любимые духи могут воскресить в памяти чудесные моменты из прошлого. Но в основном, наличие запахов мы воспринимаем как данность, совершенно не думая о том, что anosmia является ярчайшим симптомом целого ряда заболеваний.



### ЭКСПЕРТ

Что это за заболевания, рассказывает врач-отоларинголог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Светлана МОСОЛОВА

### ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Рецепторы носа прекращают отвечать на воздействие раздражителей, в результате чего головной мозг не получает импульсы и не распознает запахи. А это опасно тем, что при попадании в нос вредных веществ естественная защитная реакция организма в виде чихания не возникнет, и токсины могут нанести серьезный ущерб здоровью. Так происходит, когда проблемы, которые вызывают anosmia, являются ЛОР-патологиями.

Ну а если запахи потеряны по вине неврологических проблем, то рецепторы хоть и направляют сигналы в мозг, но он их не воспринимает.

### ЛОР - ПРОБЛЕМЫ

Самая частая причина потери обоняния возникает в результате обычной простуды, гриппа или ОРВИ. Отек слизистой нарушает не только процесс дыхания, но и лишает рецепторы своих функций, в результате которых они не распознают импульсы, которые идут к мозгу.

Также к потере обоняния могут приводить:

- **аллергии** – если у вас аллергия на запахи цветения или что-то еще, носовая полость может подвергнуться воспалению,

- **гайморит** – воспаление слизистых оболочек носовых пазух развивается на фоне недолеченной простуды,

- **новообразования в носу** (например, полипы) могут мешать обонянию,
- **искривление перегородки,**
- **чрезмерная сухость слизистой,**
- **воздействие токсических веществ**, например, на вредном производстве,
- **увлечение сосудосуживающими препаратами** – вы снимаете на время симптом, а нос как был воспаленным, так и остался, обонятельные рецепторы страдают.

### ВСЁ ДЕЛО В НЕРВАХ

Аносмия, которую вызывают проблемы деятельности центральной нервной системы, может развиваться на фоне следующих заболеваний:

- **нарушение мозгового кровообращения,**
- **черепно-мозговая травма** – обоняние может пропасть сразу,
- **энцефаломиелит,**
- **менингит,**
- **болезнь Альцгеймера, Паркинсона, Гентингтона или другие нейродегенеративные заболевания** – запахи пропадают за 4–6 лет до развития болезни,
- **невроз** – продолжительные эмоциональные проблемы или большой стресс могут лишить человека обоняния.

К тому же, чем старше становится человек, тем медленнее происходят процессы в его организме, появляется сухость и атрофия слизистой носа. Также постепенно обоняние теряется и при постоянном курении, когда никотин разрушает нервные окончания в носу.

Наталья Киселёва

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Чтобы выявить причину потери обоняния, нужно посетить ЛОР-врача. Только установив точные причины потери обоняния, мы можем его вернуть. А для этого мы используем компьютерную томографию черепа, осмотр полости носа. А вот самолечение или затягивание похода к врачу может привести к развитию необратимых патологических процессов. Со временем обонятельные рецепторы начинают отмирать. А это риск остаться без обоняния навсегда. Так что, если насморк длится более семи дней – это повод обратиться к ЛОР-врачу за консультацией.

Если вовремя начать лечение, то обоняние восстановится по мере того, как спадет отек слизистой. Если же у вас все хорошо по ЛОР-части, а запахи так и не чувствуются, следует обратиться к неврологу и пройти у него обследование.

! Сосудосуживающие препараты можно использовать не более 7 дней!

**?** «На каникулы дочка привезла нам с дедом внука. Мужики мои так рады были, что можно побыть вместе, что-то помастерить у деда в гараже. Они это очень любят. И вот, когда они там что-то пилили, внуку в глаз отлетела мелкая стружка. Я так перепугалась, скорее к врачу, благо травмпункт рядом. Все обошлось. Но ситуация меня напугала, а ведь я и сама могла что-то предпринять, еще до врача. Расскажите, как грамотно действовать в подобной ситуации».

Елена Воронина, г. Рязань

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОПАЛО В ГЛАЗ

## БОЛЬШОЕ ИНОРОДНОЕ ТЕЛО

### + Что делать?

- закапать антибактериальные капли;
- закрыть оба глаза салфеткой – так глазные яблоки не будут двигаться, а значит, риск смещения инородного тела будет минимизирован;
- вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить пострадавшего в травмпункт.

### ✗ Категорически запрещено

- ✗ тереть и давить на глаз,
- ✗ использовать вату, ватные палочки и диски,
- ✗ смещать инородное тело, если вытащить сами вы его сразу не смогли. Это может привести к еще большей травматизации.



## БЫТОВАЯ ХИМИЯ

### + Что делать?

Тщательно промыть поврежденную область глаз и век большим количеством проточной воды. Можно это сделать, усадив пострадавшего у раковины и попросив его закинуть голову назад и открыть веки. После этого промывать их до приезда скорой помощи, но не более 20–30 минут!

### ✗ Категорически запрещено

✗ нейтрализовать один химический раствор другим, это усилит разрушительное воздействие жидкостей;

✗ при попадании порошка извести промывать глаза запрещено! Вода лишь приумножит боль от ожога. Нужно попытаться удалить кристаллы извести сухой салфеткой и только после этого приступить к промыванию.

## ЭКСПЕРТ

Отвечает к. м. н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург Алла АНИКИНА



## СОРИНКА, РЕСНИЦА, МОШКА...

### + Что делать?

- моргать – при активном моргании и слезоточивости соринки покинут глаз самостоятельно;
- промыть глаз водой, если моргание не помогло: наполните небольшой стакан водой и приложите его к глазу, затем резко поднимите голову вместе со стаканом так, чтобы вода в стакане полностью накрыла глаз, и соринка выйдет сама;
- закапать антибактериальные капли;
- обратиться к врачу, если боль мучает нескольких дней.

### ✗ Категорически запрещено

- ✗ тереть и давить на глаз,
- ✗ использовать вату, ватные палочки и диски,
- ✗ активно двигать глазным яблоком.



## ОЖОГИ

### + Что делать?

- удалить загрязнения с века,
- протереть веки антибактериальным средством (не спиртовым!),
- наложить на поврежденный глаз холод (обернуть лед несколькими слоями ткани или бумаги);
- затемнить помещение – после травмы развивается светобоязнь;
- нанести антибактериальную мазь на веко и за него,
- вызвать скорую.

### ✗ Категорически запрещено

- ✗ тереть и давить на глаз,
- ✗ промывать глаза, капать любую жидкость.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Запомните, что ни в коем случае нельзя прикасаться к поврежденному глазу, тереть и давить на него. Так вы только усилите пагубное воздействие на глаз и даже можете занести инфекцию.

И забудьте про вату! Не стоит пробовать промывать глаз ватными дисками или засовывать в глаз ватные палочки, пы-

таясь таким образом достать инородное тело. Ворсинки попадут внутрь и лишь усилят дискомфорт.

И если своевременно не удалить инородное тело или эти остатки от ваты, то может возникнуть воспалительный процесс. Чтобы не доводить до этого, нужно своевременно обращаться к офтальмологу!

Наталья Киселёва

## ИЗ ЧЕГО БУДЕМ ДЕЛАТЬ

Саше можно сделать, выбрав любой натуральный материал, какой только есть под руками: хлопок, лен, прозрачную органзу или даже мешковину! Ткань также можно декорировать бусинами, пайетками, стразами, кружевом, атласными ленточками, вышивкой и другими украшениями, которые вам по душе.

Саше могут иметь разную форму: мешочка, пирамидки, сердечка и многие другие.



Но главной изюминкой саше является его внутреннее наполнение. Выбирая одни травы, можно создать романтическое настроение, другие – взбодрить, активизировать творческий потенциал, а третьи помогут расслабиться после трудного дня и поскорее заснуть. Для усиления эффекта помогут ароматические масла, которые периодически можно добавлять по мере необходимости, капнув их прямо на мешочек.



# АРОМАТНОЕ САШЕ НАМ по душе

Саше – это не только эстетичный, радующий взгляд аксессуар в убранстве дома, но и приносящее немалую пользу здоровью ароматное чудо. А главное, сделать его можно своими руками, поселив в доме уютные, тёплые ароматы, придав характер своему жилью.



## КАКОЕ НАПОЛНЕНИЕ ВЫБРАТЬ

- **Сушеная кожа цитрусовых.** Помогает взбодриться, активизировать жизненные силы и улучшить работоспособность. Такой мешочек сможет найти свое место и в рабочей зоне, например, у компьютера. Усилить аромат можно капелькой ароматического масла лимона, грейпфрута или апельсина.
- **Кофе.** Аромат кофе способен нейтрализовать неприятные запахи, а также пробуждает аппетит и поднимает настроение. Такое саше прекрасно подойдет для кухни.
- **Специи.** Палочки корицы, ваниль, бадьян, гвоздика, имбирь, лавровый лист... и это далеко не полный перечень специй, которые не только сами по себе вкусно пахнут, но и красиво выглядят в прозрачном мешочке из органзы, если их не измельчать.
- **Сухие травы.** Мята, шалфей, розмарин... и еще целая огородная грядка с

разными запахами и свойствами. Ароматно и полезно для здоровья!

● **Крупная морская соль.** Даже обычная морская соль, в которую добавлена пара капель масла, способна улучшить состояние и повысить настроение.

● **Воск.** Для любителей медовых ароматов: натрите воск и смешайте с морской солью в равных количествах, положите в банку и дайте настояться несколько дней. В результате вы получите нежно-медовый аромат. Только не оставляйте такое саше на открытом солнце, чтобы наполнитель не начал таять.

● **Хвоя, сосновые почки, кусочки коры.** Хвойная подушечка, кроме поднятия настроения, очень полезна для здоровья, особенно для легких, что в нынешней ситуации с коронавирусом очень актуально. Она поможет дезинфицировать помещение, а также обладает дезодорирующим эффектом.

## АРОМАТЫ И ЗДОРОВЬЕ

- **Ваниль** – отлично подходит для душевного разговора и создания дружеской атмосферы. Хороша для успокоения нервов.
- **Лаванда** – поднимает настроение, борется со стрессом и бессонницей.
- **Жасмин** – поможет возобновить угасшую страсть, избавит от безразличия и апатии.
- **Иланг-иланг** – даст бой страхам, поможет избавиться от внутреннего напряжения, гармонизирует мысли и чувства.
- **Роза** – повышает работоспособность, борется с переутомлением.
- **Пачули** – стимулирует творческое начало.
- **Эвкалипт** – взбодрит и придаст сил, даст бой вредоносным бактериям.
- **Аир** – поможет в борьбе с вредными привычками.

Прогулка по зимнему городу, парку, лесу, поход на лыжах или вечерний моцион со скандинавскими палками – прекрасные зимние мероприятия, которые взбодрят, порадуют, подарят массу впечатлений и, конечно же, прибавят здоровья. И тут главное – правильно одеться, чтобы не замёрзнуть.

## ХЛОПОК НЕ ДЛЯ ЗИМЫ

Хлопковые майки и футболки хорошо впитывают пот, но не отводят влагу от тела, поэтому, если надеть хлопковое белье вместо термобелья, есть риск всю прогулку провести с мокрой, холодной спиной и замерзнуть.

## ЗАБЫТЬ ПРО ДЖИНСЫ

Хлопковые штаны и джинсы – продуваемая одежда, кроме того, она может стеснять движения. К нижней части прогулочного костюма те же требования, что и к верхней, но иногда можно обойтись без 2 слоя, достаточно термобелья (лосины, кальсоны, трико) и штанов-непродуваек, ветрозащитных брюк.

# Комфортно ОДЕВАТЬСЯ – ПРОГУЛКОЙ НАСЛАЖДАТЬСЯ

## ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ!

Отправляясь на зимнюю прогулку, захватите с собой небольшой рюкзачок, куда положите запасную кофту, бутылочку с водой или маленький термос с чаем, а также запаситесь шагомером и пульсометром, чтобы самочувствие было отличным и всегда контролируемым.

## КСТАТИ!

Для занятий скандинавской ходьбой и прогулок по снегу пригодятся специальные бахилы – «фонарики» из плотного непромокаемого материала, которые надеваются на голеностоп, чтобы снег не попал под брюки и в обувь.



## ПРИНЦИП ТРЁХСЛОЙНОСТИ

Важно помнить, что для тепла всегда лучше несколько слоев одежды, чем один свитер.

**ШАПКА**  
Может быть практически любой, удобной для вас, но не слишком теплой: с флисовой подкладкой, с шерстью и хлопком в составе. Главное, чтобы она плотно сидела на голове, не сваливалась и не продувалась.

**1 слой** – термобелье из качественного материала, задача которого абсорбировать и отводить влагу от тела.

**2 слой** – толстовка или кофта из флиса (лучше на замке) или свитер – это утеплитель, который создает прослойку воздуха, сохраняющую тепло.

**3 слой** – непромокаемая и непродуваемая куртка с капюшоном, защищающая от осадков и ветра. Лучше, если она будет достаточно длинной, чтобы прикрывать талию и бедра.

## ПЕРЧАТКИ

Перчатки для занятий спортом, пожалуй, подойдут больше, чем варежки, а на обычную прогулку можно надеть и мягкие теплые рукавички. Для спорта лучше купить специальные спортивные перчатки как для сноуборда, в них меньше риск натереть мозоли.

## ШАРФ

Нужен непременно, он защитит шею и горло от ветра и согреет на холоде. При необходимости его можно натянуть на лицо, надеть на голову, закрыть им уши.

## КАБЛУКИ ОТЛОЖИТЬ ДЛЯ ТЕАТРА

И гулять, и заниматься спортом зимой удобнее всего в высоких утепленных ботинках (например, тренинговых) или зимних кроссовках. Важно, чтобы они имели гибкую, нежесткую, желательную рифленую подошву и были на 1 размер больше вашего обычного размера, чтобы под них можно было надеть теплые носки.

## НОСКИ ТОЖЕ ВАЖНЫ

Обычные хлопковые носки, даже если их надеть 2 пары друг на друга, не согреют так, как это сделают специальные термоноски, которые хорошо отводят тепло и не натирают мозоли. Главное, подобрать их по размеру. Они достаточно износостойкие, хорошо стираются, поэтому долго прослужат, и покупать часто их не придется. Для неспешной прогулки по парку подойдут также тонкие, но теплые шерстяные носки.

Считается, что известная сегодня чуть ли не всему миру позвоночная гимнастика «крокодил» впервые была предложена австралийскими мануальными терапевтами. Те оказались ребятами наблюдательными и заметили, что у крокодилов-то позвоночник всегда в таком состоянии, что любо-дорого посмотреть. Стали наблюдать, а как же двигаются эти животные. Посмотрели-посмотрели, да и на основе этих движений разработали гимнастику для здоровья хребта.

## КАК «КРОКОДИЛ» БОЛИ

### КОМУ ПОДОЙДЁТ ГИМНАСТИКА

- Тем, кто заботится о здоровье позвоночника и занимается профилактикой заболеваний хребта;
- при всевозможных повреждениях межпозвоночных дисков;
- пациентам с межпозвоночными грыжами;
- при остеохондрозе;
- страдающим от хронических болей в позвоночнике;
- при шейном и пояснично-крестцовом радикулите;
- больным люмбаишалгией.

### В ЧЁМ СУТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Принцип лечебно-профилактического воздействия гимнастики «крокодил» основан на спиральном скручивании позвоночника. Упражнения выполняются в определенном дыхательном ритме. Во время гимнастики происходит растягивание и мягкое скручивание мышц, связок, сухожилий, что делает их более эластичными, сильными. Бонусом происходит массаж внутренних органов, улучшается кровоток, а следовательно, и питание межпозвоночных дисков, оказывается благотворное действие на нервную систему.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### Исходное положение:

1 лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол, стопы разведены на ширину плеч.

Делать спиральные повороты с вовлечением таза вправо-влево – голова поворачивается в одну сторону, ноги – в другую.



### Исходное положение:

2 лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол.

Лодыжку правой ноги положить на лодыжку левой (как бы скрестить). Выполнить скручивания.

3

### Исходное положение:

лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол.

Лодыжку левой ноги положить на лодыжку правой (как бы скрестить). Выполнить скручивания.



### Исходное положение:

4 лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол.

Пятку левой ноги положить на носок правой, выполнить скручивания.



5

### Исходное положение:

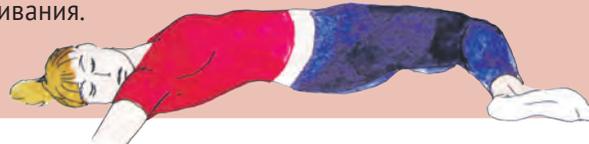
лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол.

Пятку правой ноги положить на носок левой, выполнить скручивания.

### Исходное положение:

6 лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол, стопы разведены на ширину плеч.

Обе ноги согнуть в коленях и тазобедренных суставах, стопы стоят на полу. Выполнить скручивания.



# В СПИНЕ ПОБЕДИЛ

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ

- Лежа, лучше на полу на специальном гимнастическом коврике либо на одеяле.
- Следить за дыханием: вдох делаем в исходном положении, выдох – во время скручивания.
- Делаем упражнения на счет 8 один поворот – по 4 поворота в обе стороны.
- В конце каждого круга упражнений (то есть, на каждом седьмом и восьмом) необходимо задержаться в скрученном положении на 4–5 секунд.
- Все упражнения выполняются в строгой последовательности.
- После каждого упражнения отдыхаем в позе «рыбы»: лечь на спину, вытянуться, на вдохе согнуть ноги в коленях (стопы стоят на полу), руки – в локтях, которые так же стоят на полу, кисти рук свободно свисают. Задержаться в этой позе 20 секунд. Затем во время выдоха снова вытянуться, полностью расслабившись.

**ВАЖНО!**  
Упражнения выполняются плавно и не должны доставлять никаких болезненных ощущений. Но амплитуду необходимо стараться выдерживать максимальной. Пусть не сразу, но постепенно стремясь именно к такому результату.

## КОГДА ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ?

Рекомендуется выполнять упражнения вечером, перед сном, чтобы снять скопившееся за день напряжение.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Всегда стоит помнить, что при наличии тех или иных заболеваний любую гимнастику стоит согласовать с доктором. Ортопеды и мануальные терапевты отлично знают про гимнастику «крокодил» и точно смогут сказать, показана она вам или нет. Но абсолютно точно об упражнениях не стоит и думать, если у вас:

- ✗ обострение остеохондроза;
- ✗ бронхиальная астма;
- ✗ пневмоклероз;
- ✗ туберкулез легких.

! А вот возраст зарядке не помеха. Делать ее можно абсолютно в любом возрасте.

### Исходное положение:

7

лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол.

Правую ногу согнуть в колене, наружной стороной лодыжки уложить эту ногу на левую, чуть выше колена. Левая нога согнута в колене. Выполнить скручивания.

### Исходное положение:

лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол.

Левую ногу согнуть в колене, наружной стороной лодыжки уложить эту ногу на правую, чуть выше колена. Правая нога согнута в колене. Выполнить скручивания.



### Исходное положение:

лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол. Поднять правую ногу вверх на максимально доступную высоту. Левая нога выпрямлена.

Выполнить скручивания – правая нога опускается на левую сторону, голова поворачивается вправо. Вернуться в исходное положение, ноги поменять. Выполнить по 4 поворота в каждую сторону.



9

### Исходное положение:

лежа на спине, выпрямленные руки раскинуты в стороны ладонями в пол.

Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, бедра прижать к животу. Выполнить скручивания.



Этот экзотический фрукт со сладкой, вкусной мякотью давно не является для нас экзотикой. Он продается в каждом магазине и доступен практически круглый год. И это здорово, ведь теперь даже зимой мы можем насладиться свежим, полезным продуктом.

## БАНАНЫ – ВКУС И ПОЛЬЗА

- 1 Бананы являются вкусным и питательным продуктом. Не зря ими часто перекусывают спортсмены после тренировки, желая восстановить глюкозную недостаточность.
- 2 Содержат вещество эфедрин, улучшающее состояние нервной системы и положительно влияющее на умственную деятельность.
- 3 Бананы – источник инулина и пектина, которыми «питаются» полезные бактерии в нашем кишечнике. Кроме того, это один из немногих фруктов, не раздражающих желудочно-кишечный тракт, поэтому его рекомендуют употреблять даже при язвенной болезни и гастритах.
- 4 Помогают справиться с изжогой. Обладают легким вяжущим свойством, улучшают состояние кишечника при диарее.

8  
ФАКТОВ  
О ПОЛЬЗЕ  
ФРУКТА

### АЗИАТСКАЯ ЯГОДА!

Банан – фрукт, который пришел к нам из древности, ведь известно, что его употребляли жители юго-восточной Азии еще в V веке до н. э. Правда, называться фруктом банан может достаточно условно, поскольку на самом деле он является ягодой, которая растет на банановых деревьях гроздьями.

Существует множество сортов бананов, которые отличаются цветом (желтые, зеленые и красные), размером (от самых маленьких величиной с палец до крупных, 40 см в длину) и, конечно же, вкусом. Кстати, банан по-арабски означает «палец», именно поэтому можно предположить, что в древней Африке и Азии были распространены именно маленькие бананы.

### ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО

Если вы купили связку бананов и хотите сохранить их максимально долго, то каждый банан следует хранить отдельно. Плодоножку (место, которое отрывается от грозди) каждого банана нужно завернуть в пищевую пленку или фольгу. А сами бананы хранить в прохладном темном месте. Оптимальная температура для этого 12–15 градусов.

А вот хранить бананы в целлофановом пакете не стоит, так они портятся очень быстро.

### ПОЛЕЗНЫ ЛИ БАНАНОВЫЕ СНЕКИ?

Банановые снеки и чипсы – распространенный перекус, они часто входят в состав фруктовых коктейлей и миксов из сухофруктов, вкусны и аппетитны, в них много клетчатки. Однако важно помнить, что многие покупные банановые чипсы, как правило, были обжарены в масле, и их калорийность составляет более 500 ккал, что в 5–6 раз больше калорийности свежих бананов. Банановые снеки можно приготовить в домашних условиях, высушив кружочки бананов в электросушилке или дегидраторе, но калорийность их все равно будет выше, чем у свежих бананов, и употреблять их нужно очень умеренно.



### МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ПОТЕМНЕВШИЕ БАНАНЫ

Перезревшие бананы с темной шкуркой можно есть только в том случае, если внутри плода мякоть осталась неизменна и нет черных пятен, которые свидетельствуют о начале процессов разложения.

### ВОТ ЭТО ДА!

Если у нас дело ладится, мы говорим: «Идет как по маслу». Житель Индии в таком случае скажет: «Идет как по шкурке банана». Именно по шкуркам бананов, вернее, по раздавленным бананам, в Индии спускают корабли на воду.

### НУЖНО ЛИ МЫТЬ?

Как и другие фрукты, лежащие на полках магазинов, бананы подвержены загрязнению, поэтому рекомендуется мыть их после того, как принесли их домой. На банановой кожуре могут быть островки липкого млечного сока, на который легко налипают грязь и пыль, поэтому лучше обезопасить себя. К тому же чистый банан есть гораздо приятнее.

## ПО КАРМАНУ!



**5** Содержат триптофан, который, поступая в наш мозг, способствует выработке серотонина, гормона радости и счастья.

**6** Бананы богаты калием, который, как известно, является антагонистом натрия. Калий помогает избавлять организм от излишней жидкости, защищает нашу сердечно-сосудистую систему и полезен при гипертонии.

**8** Содержат мелатонин, который ускоряет засыпание и нормализует сон. Неслучайно банан является отличным продуктом для легкого и полезного ужина.

**7** Обогащают организм полезными микроэлементами: калием, фосфором, серой, кальцием, хлором и магнием, а также фолиевой кислотой.

### УСТРОИМ СЕБЕ БАНАНОВЫЙ РАЙ!

Бананы вкусны и полезны в любом виде. Свежий банан добавляют в каши, творог, мороженое, запеканки, выпечку и десерты, а из замороженного банана получается отличное вегетарианское мороженое – кстати, вариант для людей с непереносимостью молочного белка, лактозы. Достаточно порезать спелые бананы, сложить их в пакет или контейнер для заморозки и отправить в морозильную камеру. Замороженные бананы потом пробить блендером, украсить по желанию и подавать. Также можно приготовить банановый смузи, смешав в миксере сезонные фрукты (манда-

пельсины, бананы) с натуральным йогуртом и добавив по желанию мед. А если смешать измельченный банан с одним яйцом и двумя ложками творога, выложить в форму для СВЧ

и поставить на 2–3 минуты в микроволновку, получится отличная фитнес-запеканка.



### ЗАВТРАК ПО-ЭКВАДОРСКИ

Народным блюдом на родине бананов, Эквадоре, является «патаконес» – жареные зеленые бананы. Зеленые бананы режутся на кусочки, расплющиваются специальным тяжелым «прессом», чтобы получились небольшие банановые «лепешки», обжариваются в кипящем масле, посыпаются крупной солью и подаются на завтрак с крепким сладким кофе. Конечно, не самый здоровый завтрак. Но эквадорцам вкусно!

Елена Васина

### ХОЗЯЙКИНЫ ХИТРОСТИ

#### ВОТ ТАК НАРЕЗКА!

Новый год позади, но праздники не заканчиваются, впереди маячат любимые 23 февраля и 8 марта, поэтому не устанем радовать близких красивыми и оригинально украшенными блюдами. Например, почему бы не поэкспериментировать с нарезкой? Этим мы не только удивим домашних, но и себе пользу принесем, ведь упражнения для мелкой моторики и запоминание новых кулинарных терминов полезны для мозга.

**Жульен** – это не только грибное блюдо, а способ нарезки длинными прямоугольниками, соломкой, применяемый для грибов, овощей и для картофеля фри. Жульен альяметт (или «спички») – это нарезка брусочками 3 мм x 3 мм x 3–5 см, а жульен батонэ – это брусочки 6 мм x 6 мм x 5–6 см (как классический картофель фри). Чтобы нарезать правильно, нужно сначала срезать с овоща бока с шести сторон, чтобы получился куб или параллелепипед, а затем уже разрезать на параллельные ломтики нужной толщины.

**Брюнуаз** – нарезка кубиками со сторонами 3 мм, а македонские кубики – со сторонами 5 мм. Чтобы нарезать правильно, нужно сначала обрезать овощи и нарезать на ровные брусочки, а затем превратить их в кубики. Подходит для многих салатов, в том числе для «Оливье». Кстати, нарезав овощи мелким кубиком для салата «Селедка под шубой», вы удивитесь, как изменится его вкус.

**Веерная нарезка** – для украшения блюд или для приготовления некоторых блюд из овощей. Применяется для нарезки податливых овощей и фруктов (баклажаны, картофель, соленые огурцы, цукини, авокадо, клубника, персик и др.) Разрезать овощи вдоль, не дорезая до конца, разложить параллельные ломтики веером на тарелке.





**Я зло, даже с каким-то остервенелым удовлетворением мешала жарящуюся на сковороде картошку. После разговора с братом настроение было такое... залепить ему хорошенькую пощёчину, чтобы искры из глаз. Да только рукоприкладством делу не поможешь.**

## ССОРА НА ПОРОГЕ

– Мам, ты опять Петру деньги давала? – вопрошала я родительницу, прячущую взгляд в колючем ворсе шерстяных наколенников. – Ты хоть в курсе, что он их за день в компьютерные игры спустил?

– Доченька, да ведь сын же, свой, не чужой. Работы нет, жены нет, мается горемыка по съемным квартирам, – оправдывалась мама.

– Да пойми же, пойми, – у меня никак не получалось сдержать раздражение, – ему тридцать два, и то, что он не работает и семьей не обзавелся, только его решение. Было бы желание.

– Но ведь пропадет совсем, сгинет, коли еще и мы с отцом от него отворотимся, – аккуратно, виноватым тоном взывала к моему благоразумию мама.

Мне не хватило смелости сказать, что помогают Петке родители за мой, в общем-то,

счет. Я с каждой заплаты перечисляю на мамину карту довольно приличную сумму, которая, как я подозреваю, тут же переключивается в Петькин кошелек. А потому после того, как я перемыла у родителей полы, развесила постиранное белье и приготовила на два дня щей и рагу, отправилась напрямик к брату. Пора было расставить все точки над *i*.

– Ты что творишь? – с порога накинулась я на Петьку. – Ты зачем родителей обдираешь, а? Ты что не понимаешь, что они на пенсию живут, а ты, здоровый лоб, к ним каждый месяц за их крохами, как за зарплатой, ходишь. Не стыдно тебе?

– Не твое дело, – огрызнулся брат, перегородив раздобревшим телом вход в квартиру, – благодетельница нашлась.

– Оставь родителей в покое, или я...

– Ну что ты? – ухмыльнулся брат. – Придешь и отшлепаешь меня как в детстве? Ну попробуй.

## НЕХОРОШАЯ ИСТОРИЯ

Я вспоминала эту сегодняшнюю ссору и злилась. Я старше Петьки на шестнадцать лет, фактически он вырос на моих руках, пока родители пахали в кооперативе, чтобы у нас с Петькой все было. И все было не ху-

# Брат

же, чем у других. И Новый год с мандаринами, и коньки с лыжами, и велосипеды с роликами.

Вот только выросли мы очень разными. Петька был поздним и долгожданным ребенком. Да еще и сыном, о котором все годы так грезил отец. Нет, меня он тоже любил, нежил и никогда не обижал. Но сын стал для него светом в окошке. И если мои грамоты и дипломы аккуратно складывались в шкаф после поздравлений и подбадривающих речей, то Петькин даже самый захудалый танк из пластилина, больше похожий на застрявшую в кирпиче макароныну, ставился на видное место под стеклом в шкафу и аккуратно протирался от пыли перед каждым праздником.

– О чем печаль? – в кухню бодрым шагом вошел вернувшийся с работы муж.

– С Петром поссорились, – без подробностей поведала я.

– Насчет денег? Хочешь, я с ним поговорю?

– А смысл? Я попыталась поговорить. С него как с гуся вода. Я вот что подумала. Больше я родителям деньги перечислять не буду. Стану покупать продукты, оплачивать коммуналку.

– Да, но пенсия у них все равно останется, – капнул



*Присылайте нам свои истории!*

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

# мой Петька

дегтя в бочку медовых планов муж.

А через два дня после этого разговора мне позволила мама и слезно умоляла помочь деньгами. Петька впутался в какую-то историю, задолжал большую сумму. Пока отделался сломанным носом, но все грозило обернуться и вовсе нехорошими последствиями. Денег нужно было много. Почти все, что мы с мужем отложили на летнюю поездку к морю и покупку дачи.

– Поможешь – и окажешь Петру медвежью услугу. Денег он тебе не вернет, транжирить будет и дальше, да и благодарности не дождешься, – поделился своим мнением муж.

И, в общем-то, был прав. Но ведь брат, брат же.

## СПАСИБО ТЕБЕ, СЕСТРА

– Доченька спасибо, спасибо тебе, – плакала мама, с благодарностью заглядывая мне в глаза, а отец лишь

молча, ссутулившись, хмуро смотрел в окно.

– Мам, это все, что у меня есть, – сказала я, швырнув конверт с деньгами на стол, за которым сидел Петька и уплетал сваренные мною же щи.

– Он отдаст, – завершила меня мама. – Ведь отдашь, да, Петенька?

Она подобострастно заглядывала в глаза сыну, который нехотя выдавил из себя: «Отдам». Я зло усмехнулась.

– Это последнее, что я делаю для тебя, – обратилась я к брату. – Еще одна такая выходка, и будешь выкручиваться сам.

Брат вернул мне злую улыбку.

С деньгами я тогда, в общем-то, распрощалась. Понимала, что в ближайшее время о море и даче можно будет забыть. Грело душу одно – больше брат денег не просил. Ни у меня, ни, что совсем удивительно, у родителей.



*Сердце сестры – алмаз чистоты, бездна нежности.*

Оноре де Бальзак

ретенутой резинкой пакет, – тут все. И это...

Петька на некоторое время замолчал, подбирая слова.

– Жень, спасибо тебе, короче. Я тогда в такую историю вляпался, что, если бы не ты, не жить бы мне.

Мне, когда нос сломали, я много для себя понял. На работу устроился, сисадмином. Катька у меня теперь есть. Все по-человечески. Вы это, приходите с мужем к нам. Катька познакомиться хочет. Беременная она.

Петька ушел, а я еще долго стояла в коридоре, вспоминая, каким смешным он был в детстве, как таскал для меня конфеты из родительских запасов и ухаживал за хомяком Ромкой. Вспоминала и улыбалась. А может, и правда, все у него на лад пойдет? Вот было бы здорово!

Евгения

– Он хоть появляется? Ты знаешь, что с ним? – спросила я как-то маму.

– Появляется, – кивнула та и улыбнулась, – у Петра женщина появилась. Хорошая, добрая. Вчера приходили, она всю посуду после ужина перемыла, пыль протерла.

– Хм, – только и смогла сказать я.

А через несколько недель на пороге моей квартиры неожиданно объявился и сам Петька.

– Я деньги принес, – буркнул он и протянул мне пе-

## Любовь против стресса

Ученые выяснили, что в то время, когда человек влюблен, активность его мозга в областях, связанных с памятью, долгосрочным планированием, обучением и абстрактным мышлением, значительно снижается. «Поглупел, наш сыночек-то, когда влюбился», – можно услышать в такие моменты от сердобольных матушек. Ну и зря волнуются. Все те же исследователи, говорят, что этот «недостаток» с лихвой компенсируется позитивными эффектами от влюбленности. Во-первых, это светлое чувство может повысить наши познавательные способности. А, во-вторых, влюбленность помогает противодействовать эффектам, которые на мозг оказывает хронический стресс. Как известно, стрессовое состояние, длящееся долго, может подавлять развитие гиппокампа – область мозга, связанная с эмоциями, обучением, памятью. Вот и выходит, что наши влюбленные дочки и сыночки, да и мы сами лишь кажемся окружающим поглупевшими. Все это от чувств, эмоций, эйфории. А на самом деле, люди, испытывающие это светлое чувство, менее подвержены стрессу и вполне себе неплохо справляются с жизненными задачами.



Ещё морозы и снег за окном, и, кажется, совсем не время думать о дачных грядках. На самом же деле кое-какие растения-торопыги уже так и ждут, когда же их семена окажутся в тёплой земле, чтобы дать первые, радующие глаз всходы. И тут не только декоративные посадки, но и вполне себе полезные для здоровья овощи и даже ягоды.

# Январские ПОСАДКИ НА ОКОННОЙ ГРЯДКЕ

**ДА  
БУДЕТ СВЕТ!**

При ранней январской посадке семян растениям обязательно потребуется дополнительное искусственное освещение. Недостаток освещения негативно скажется на здоровье и силе растений.

## ПЕТУНИЯ

Семена начинают высеивать с середины января. Особенно это касается ампельных разновидностей. Появления первых ростков можно ждать через неделю. Через 1–1,5 месяца, когда на всходах появится по два полноценных листа, их можно пересадить по отдельным емкостям. А через пару месяцев – ждать цветения.

**Важно!** У петунии очень мелкие семена, поэтому их аккуратно высеивают над поверхностью почвы и не присыпают сверху землей. Удобно высаживать их зубочисткой, подцепляя острым кончиком семечко и высаживая на почву. После посадки грунт аккуратно увлажняют с помощью пульверизатора. И в дальнейшем после всходов растений, когда они очень хрупкие, полив лучше осуществлять, орошая водой из пульверизатора.



## БЕГОНИЯ

Да-да, ее прекрасно можно вырастить из семян. Особенно, если вам нравятся определенные ее разновидности, а листик этого растения не достать или само растение недешево стоит. Чтобы бегония зацвела в мае, сеять семена нужно уже сейчас. Для лучшей всхожести и удобства выбирайте дражированные семена – покрытые специальной питательной оболочкой. Семена прорастают примерно через 10–14 дней. Развиваются медленно. Поливать их нужно аккуратно методом орошения из пульверизатора. Как только растения окрепнут, можно их рассадить по отдельным емкостям.

**Важно!** Бегония – неприхотливое растение. Ее можно выращивать в саду и в домашних условиях. Как однолетник, так и многолетник. Самое главное, для обильного ее цветения требуется хорошее освещение и регулярный полив. Кстати, бегонии делятся на декоративноцветущие и декоративнолиственные. У одних шикарные цветы, у других очень красивые листья с достаточно скромными цветами.



## ОВОЩИ

В январе можно посеять средне- и позднеспелые сорта помидоров, перцев, баклажанов, белокачанной и цветной капусты, сельдерей.

## КЛУБНИКА И ЗЕМЛЯНИКА

Их ремонтантные сорта лучше всего сеять сейчас, тогда можно рассчитывать, что в июле-августе этого года вы получите первый урожай. Семена аккуратно высеиваются в грунт. Присыпать землей не нужно. Увлажнить почву из пульверизатора. Накрывать стеклянной банкой, пакетом для создания мини-теплички. Через 7–14 дней появятся первые всходы. Когда у растений появятся по 3 настоящих листочка, пересадить в отдельные емкости.

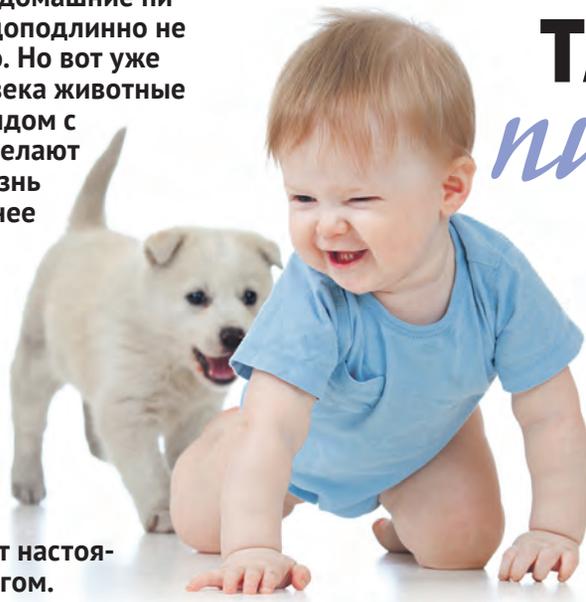
**Важно!** Семена крупноплодных сортов прорастают значительно дольше. Поэтому их предварительно перед посадкой замачивают во влажной тряпочке на пару дней. А потом недели на две вместе с тряпочкой (следить, чтобы она не высохла) убрать в холодильник для стратификации. После чего семена высадить в грунт.



**!** Старайтесь покупать семена только у проверенных производителей и продавцов. И всегда обращайте внимание на срок годности.

Наталья Ноябрьская

В какой момент люди решили, что им необходимы домашние питомцы, доподлинно не известно. Но вот уже многие века животные живут рядом с нами и делают нашу жизнь интереснее и насыщеннее. Главное, подобрать питомца под свой характер, и тогда он станет настоящим другом.



# КАКОВ ХАРАКТЕР, ТАКОВ И ПИТОМЕЦ



## СОБАКИ

Если вы любите гулять, увлекаетесь бегом, а быть может, даже ходите в походы. Если вам не хватает общения, а по жизни вы занимаете активную позицию, выберите собаку. Она станет для вас компаньоном и дома, и вне его стен. К тому же собаки здорово помогают расширять знакомства и заводить новые дружеские связи. Экстравертам это однозначно придется по вкусу. Единственное, стоит сразу продумать, где будет находиться питомец во время ваших длительных отлучек из дома.

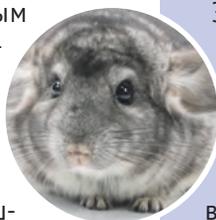
## КРЫСЫ

Этих зверьков любят люди общительные, с независимым характером. Крысы подойдут тем, кому не хватает общения, так как и само это животное будет постоянно нуждаться в вашем внимании. И если вы вдруг часто отлучаетесь из дома, лучше завести сразу пару крыс, чтобы те не скучали. Кстати, крысы хорошо уживаются и с кошками и с собаками.



## ШИНШИЛЛЫ

Подойдут спокойным и уравновешенным людям. Кстати, если вы страдаете аллергией и не можете завести кошку или собаку, а компаньона среди животных найти хочется, шиншиллы – идеальный вариант. Шиншиллы очень умные, и порой создается впечатление, что они могут считывать мысли. Но если вы активный человек и любите устраивать дома шумные вечеринки, шиншиллам это точно не придется по нраву. Они не любят шум.



## КОШКИ

Кошка – это символ независимости. Она – хозяйка дома. Подойдут спокойным, неспешным людям, флегматикам или меланхоликам. Если вы будете искать в ней компаньона, то она может не оправдать ваших надежд. Кошка делает все по настроению: может лечь к вам на колени или, наоборот, уединиться подальше от всех в шкафу или на самых высоких антресолях. Кошки подойдут интровертам, которые не любят шум, активность и динамику.



## РЫБКИ

Хорошо подойдет двум категориям людей. Активным, эмоциональным и темпераментным понравится отдыхать рядом с этим эко-миром. Наблюдая за плавным и неспешным движением рыб, вы станете избавляться от напряжения дня. Для людей творческих рыбы скорее выступают источником вдохновения. Помогают уйти от реальности, окунуться в сказочный мир аквариумной экосистемы. Благодаря этому у таких людей возникают интересные идеи и приходят на ум нестандартные решения.

## ПТИЦЫ

Экзотические птицы придется по нраву романтичным натурам, чувствительным и ранимым. Попугаи напомнят о сказочных островах, жарком солнце, море и пальмах. Если вы человек вспыльчивый или же вам необходима тишина, то птицы, напротив, будут скорее раздражать. Особенно если это большие попугаи, громко щебечущие и пронзительно кричащие.



## КСТАТИ

*Любое домашнее животное снижает уровень стресса у своего хозяина. Питомцы укрепляют нашу нервную систему, помогают бороться со вспыльчивостью и раздражительностью, настраивая на более мирный лад. Кроме того, забота о братьях наших меньших помогает укрепить иммунную систему и снизить артериальное давление.*

*Наталья Ноябрьская*

19 января православные христиане отмечают двенадцатый великий праздник Крещение – Богоявление Господне.

**Б**олее двух тысяч лет назад Иисус Христос был крещен пророком Иоанном (Иоанн Креститель или Предтеча) на реке Иордан.

«Кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие», – эти слова Священного писания традиционно говорят о Таинстве Крещения, которое возрождает человека для духовной жизни.

## КУПАНИЕ В ПРОРУБИ

**?** Знакомые каждый год на Крещение купаются в проруби. Говорят, что только так можно грехи смыть, которые за год накопились. И если на святках на картах гадала, то только так и можно грех снять. Обязательно ли купание в проруби на Крещение?

*Ольга Николаевна, г. Коломна*  
Праздник Крещения – Богоявления Господня напоминает нам одну из важных истин в истории нашего спасения: Господь «исполняет всякую правду» Ветхого Завета своим Крещением. Он полагает и начало правды



Нового Завета нашей возможностью к нему приблизиться. По канонам церкви гадание во все времена – грех, языческая традиция. В старину люди старались очиститься, смыть грех водой в купели. Прощение грехов даруют по вашей вере. Надо прийти на исповедь, искренне раскаяться. Смысл покаяния в том, что ты просишь прощения у Бога и обещаешь, что грех не повторится. Священник засвидетельствует ваше покаяние. Сегодня Православная Церковь не запрещает крещенские купания, можно к покаянию добавить и омовение в «иордани».

## СКОЛЬКО ЗАПАСАТЬ СВЯТОЙ ВОДЫ

**?** Мои друзья запасаются на Крещение святой

*водой. Баклажки стоят у них до следующего года. У меня нет возможности столько хранить святую воду – живу в однокомнатной квартире. Конечно, крещенской воды не хватает. Говорят, что можно в церковной лавке приобрести святую воду круглый год.*

*Анна, г. Железнодорожный*  
Конечно, святую воду можно приобрести в церковной лавке в течение всего года. Сколько стоит запасасть на год крещенской воды – личное дело каждого. Каких-то строгих правил и канонов в этом вопросе, конечно, нет. Но всегда надо помнить, что крещенская вода обладает особыми свойствами. Она освящает и ту воду, в которую ее добавили, и вся вода приобретает качество святой. Так что

можно добавлять святую воду в емкость с обычной водой.

## ПОЧЕМУ ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ НАЗЫВАЮТ «ИОРДАНЬ»

**?** Запомнилось, как в разговоре бабушкины подружки говорили про то, что на реке лед толстый и сосед будет делать на Крещение «иордань». Что такое «иордань»?

*Вероника Семёнова, г. Москва*  
Согласно Библии Иисус Христос пришел к реке Иордан и принял там Крещение от пророка Иоанна Предтечи (Крестителя). В память об этом событии верующие называют прорубь, к которой совершается Крестный ход и проводятся омовения, «иорданью».



## Почему Крещение – это и Богоявление

– В храме услышала, что праздник Крещения называют еще Богоявлением? Почему?

*Ирина Фадеева, г. Воронеж*

Богоявлением называют праздник Крещения потому, что в этот день Бог впервые открыл людям, что он един в трех лицах – в Святой Троице. Богоявление связано с событиями, произошедшими в день Крещения, описанными евангелистами Матфеем и Лукой. Это напоминание о чуде, которое произошло во время Крещения Иисуса Христа: в облике голубя с небес сошел Святой Дух, и глас небесный назвал Иисуса Сыном: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение» (Мф 3:17). В этом событии людям была явлена Святая Троица: Бог Отец – голосом с неба, Бог Сын – Крещением от Иоанна в Иордане, Бог Дух Святой – снизошедшим на Иисуса Христа голубем.

*Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала и поздравляет всех читателей с грядущим праздником Крещения Господня!*

# КАК РОЖАЛИ ЕГИПТЯНКИ И ГРЕЧАНКИ

Роды для женщины во все времена являлись серьёзным испытанием, независимо от состояния её здоровья, возраста и уровня медицины. В древних цивилизациях процесс зачатия и беременность, появления ребенка на свет и вовсе были окутаны пеленой таинственности, мистики и суеверий, но от этого окунуться в историю родовспоможения становится ещё более интересно.



## ЕГИПЕТСКИЕ ТАУЭРТ И ХАТОР

О родах в Древнем Египте рассказывает древний документ – гинекологический Папирус Кахуна, на котором описаны симптомы беременности, способы определения пола будущего ребенка, а также сведения о ведении беременности и родов.

Покровительницей женщин и рожениц в Древнем Египте была богиня Тауэрт, которая изображалась в виде беременной самки гиппопотама с человеческими руками и могучей львиной головой. Несмотря на довольно устрашающий вид, защитница женщин была очень почитаемой, и амулет с ее изображением вешала себе на шею каждая египтянка на сносях.

Чтобы вызвать роды, живот египетской женщины натирали смесью шафрана и пива, а для стимуляции лактации использовалось масло, полученное при ритуальном жарении хребта нильского окуня, им натиралась спина рожавшей женщины.

Покровителями рожениц в Египте были и другие божества, например, богиня родов Хатор. Храм «маммизи», воздвигнутый в честь богини, являлся своеобразным «родильным домом», куда каждая роженица совершала паломничество перед родами с целью поклониться богине и заручиться ее поддержкой.

После посещения храма египтянка возвращалась домой и ждала начала родов. Рожала она на двух каменных брусках, сидя на корточках, и упиралась в колени локтями. Поддерживала ее специально обученная повитуха, которая была призвана облегчать состояние роженицы, например, окуривая ее дымом от горящей смолы или делая массаж живота.



## КЛЕОПАТРА ИЗ МАНУСКРИПТА

Царица Египта Клеопатра изображается на древних манускриптах в момент родов в коленопреклоненном положении с поднятыми руками.



## ГРЕЧЕСКИЙ КРАСНЫЙ КАМЕНЬ

Греchanки рожали дома в присутствии врача, акушерки и ближайших родственников женского пола. Одним из авторитетных медиков был греческий врач-мужчина Соран. Но основную помощь в родах оказывали все-таки женщины, для мужчин эта деятельность считалась слишком опасной.

Древнегреческие акушерки, как правило, имели неплохую квалификацию и обладали многими знаниями в области родовспоможения. Например, они умели определять беременность по отсутствию у женщины месячных и таким признакам, как тошнота, рвота, отсутствие аппетита и наличие характерных пятен на лице. Однако абсурдные нелепости были им также не чужды. Одним из популярных тестов на беременность в Древней Греции был обычай растереть перед глазами женщины красный камень и наблюдать, попадет пыль ей в глаза или нет. Если это случалось, женщина считалась беременной, если нет – беременность отрицалась.

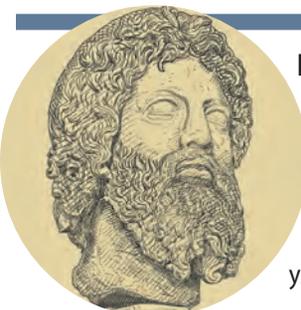
Для родов использовался родильный стул, оборудованный спинкой, подлокотниками и отверстием в сидении в виде полумесяца. Соответственно, роды происходили в положении сидя.

Известно, что греческая медицина была достаточно развита для своего времени. Врачам были известны некоторые хирургические методы родоразрешения, в том числе кесарево сечение, хотя на живых пациентках оно не использовалось. Операция проводилась в том случае, если женщина погибала при родах, и из ее чрева хирургическим путем извлекался живой ребенок.

## РОДЫ В МИФОЛОГИИ

Один из тяжелых случаев в родильной практике отражен в древнегреческом мифе о рождении бога медицины Асклепия, которого путем кесарева сечения достал из тела умершей матери его отец Аполлон.

Елена Васильева



# КАК РАЗОГНАТЬ метаболизм зимой

Не секрет, что в зимний период садиться на диету и худеть гораздо сложнее, чем в тёплое время года. Однако нет ничего невозможного, главное, правильно ставить цели и не насиловать свой организм. Давайте разбираться, какие есть способы ускорения метаболизма и сброса балласта до прихода весны.

## ДРЕВНЯЯ ЗАЩИТА

Вообще говоря, увеличение массы тела, повышенный аппетит и сонливость – это все проявления защитных механизмов, выработанных человеческим организмом еще в незапамятные времена. При понижении температуры воздуха и уменьшении количества пищи тело стремится впасть в анабиоз, не расходовать энергию попусту и при поступлении сигналов о том, что где-то рядом есть еда, тут же включается непреодолимое желание наестся, ибо неизвестно, когда это получится в следующий раз. Вот и оказалось, что мы в XXI веке с совершенно другим ритмом и стилем жизни оказались заложниками древних механизмов самосохранения. И наша главная задача – успокоить организм и не дать ему включить эти самые защитные механизмы.



## 4 «нельзя» для зимнего похудения

**1 Нельзя голодать!** Это относится не только к полному отказу от пищи, но и к резкому сокращению объема и калорийности. Организм, да еще и в условиях холодной погоды, воспринимает такое издевательство как прямую угрозу жизни и включает тотальное энергосбережение.

**Что делать?** Подсчитать среднюю суточную калорийность и уменьшить ее всего на 10–15%. Для этого можно убрать из рациона какой-нибудь один продукт, который вы употребляете ежедневно, или заменить его на аналог меньшей калорийности – например, белый хлеб из муки высшего сорта заменить на хлеб с отрубями.

**2 Нельзя ждать быстрых результатов!** Запретите себе постоянно взвешиваться и измерять объемы. Возьмите курс на медленную разгрузку – здоровье важнее, да и эффект будет более длительный.

**Что делать?** Возьмите за правило взвешиваться раз в месяц в одно и то же время суток. Таким же образом стоит фиксировать измерения объемов, если вам это нужно. А вот на регулярной ежедневной основе стоит вести дневник питания и записывать, что, когда и сколько съели и выпили. А раз в неделю изучать его, отслеживать, действительно ли вы соблюдаете ограничение калорийности в 15% или занимаетесь самообманом.

**3 Нельзя много и редко есть!** У многих людей сформировалась привычка «кусочничать» в течение дня, а потом от души наесться на ночь. Даже если все эти

приемы пищи основаны исключительно на законах правильного питания, это никак не поможет похудению. Нормальный обмен веществ и активная переработка поступающей пищи в энергию возможны только при условии регулярного поступления полезной разнообразной пищи.

**Что делать?** Питаться дробно, 5–6 раз в день. Из них 3 приема пищи – наиболее питательные, и два перекуса фруктами, овощами, орехами. Следует стремиться есть как можно более разнообразную еду, приготовленную путем варки, тушения, запекания. Также следует избегать чувства голода – мы помним, что наша главная задача – это не дать организму испугаться.

**4 Нельзя не спать и нельзя спать!** Что за парадокс, спросите вы. А все на самом деле просто. Здоровый сон – это главный помощник по приведению тела в хорошую форму. Никакая даже самая продуманная диета и строгое ее соблюдение не помогут, если вы плохо спите. А вот залеживаться и долго спать тоже противопоказано.

**Что делать?** Нормализовать сон. Ложиться и вставать в одно и то же время, проветривать спальню, добавить в рацион бананы и темный шоколад, способствующие здоровому отдыху. Если приходится вставать в темноте и делать это очень тяжело – хорошим подспорьем станет медицинская лампа, имитирующая рассвет. И самое главное – увеличение физической активности.

Ольга Бельская



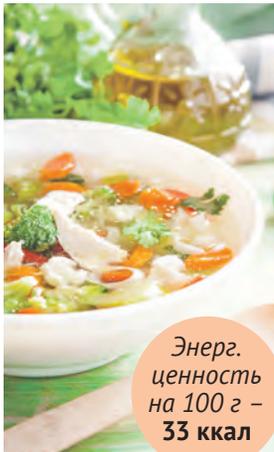
В холода хочется есть особенно сильно, причём так и тянет съесть что-нибудь вредное, тяжёлое и жирное. И перед хозяйками стоит нешуточная проблема – что приготовить, чтобы всех досыта накормить и при этом не навредить самоощущению и фигуре? Наши читатели знают ответ на этот вопрос и щедро делятся своими прекрасными рецептами.



**СУП «ДИЕТИЧЕСКИЙ»**

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 500 г белого мяса индейки
- 1 крупная морковь
- 1 луковица
- 200 г замороженной брокколи
- 200 г замороженной цветной капусты
- 200 г замороженной стручковой фасоли
- 3–4 см корня имбиря
- 3–4 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки томатной пасты
- большой пучок петрушки
- приправа смесь перцев
- сметана



*Энерг. ценность на 100 г – 33 ккал*

Индейку залить 2 л воды. Довести до кипения. Слить, снова залить водой, вскипятить. Снять пенку и варить 20 минут. Добавить тонко нарезанную морковь, измельченный лук, брокколи, фасоль и цветную капусту. Варить 10 минут после закипания. Смешать соевый соус с томатной пастой. Добавить в суп. Варить 5 минут, добавить измельченную зелень. Суп выключить, дать настояться 20 минут. Подавать, мелко нарезав индейку и приправив сметаной.

*Валентина Гузеева, г. Нижний Новгород*

# ЗИМЕ ВОПРОЕКИ скинем лишки

**ШАУРМА С ФАСОЛЬЮ**

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 1 банка красной фасоли в собственном соку
- 1 лист тонкого лаваша
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 зубчик чеснока
- приправа острого красного перца

Обжарить тертую морковь с измельченным луком. Добавить давленный чеснок и фасоль и, иногда помешивая, тушить без крышки на среднем огне так, чтобы выпарилась жидкость. В конце добавить по вкусу соль и щепотку молотого острого перца. Лист лаваша разрезать пополам. На каждую половину по центру выложить полоской начинку, завернуть рулетом, подворачивая края, и слегка поджарить на небольшом количестве масла с обеих сторон. Подавать шаурму горячей.



*Ольга Зурабова, Московская обл.*

*Энерг. ценность на 100 г – 173 ккал*

**ПИРОГ С КАБАЧКАМИ**

**Ингредиенты на 8 порций:**

- 1 кг кабачков (можно взять засолочную заготовку)
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 200 г сыра
- 5 шт. яиц
- 1–1,5 стакана муки
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 3–4 веточки свежего укропа
- соль по вкусу



*Энерг. ценность на 100 г – 153 ккал*

Если вы берете кабачки из засолки, то предварительно их надо промыть проточной холодной водой. Взболтать венчиком яйца. Натереть сыр, мелко нарезать укроп и добавить к яичной смеси. Лук измельчить, чеснок выдавить или мелко нашинковать, добавить в массу. В последнюю очередь положить натертый на крупной терке или мелко нарезанный кабачок. Затем просеять в массу муку с разрыхлителем, перемешать. Выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Поставить в духовку, разогретую до 180°C, на 40–50 мин. Подавать со сметаной.

*Анна Михальчук, г. Псков*

**КАПУСТА ЗАКУСОЧНАЯ**

**Ингредиенты на 20 порций:**

- 5 кг капусты белокочанной
- 1 кг лука
- 100 г чеснока
- 300 г зелени петрушки
- 200 мл масла растительного
- 50 г соли
- 10 горошин душистого перца



*Энерг. ценность на 100 г – 86 ккал*

Капусту нарезать крупными кусками и залить крутым кипятком. Затем охладить. Поджарить на растительном масле до золотистого цвета лук и добавить к нему рубленую петрушку. Уложить в емкость охлажденную капусту, лук, петрушку, добавить соль и мелко нашинкованный чеснок. Все перемешать руками. Положить гнет и оставить при комнатной температуре. На третий день капуста будет готова.

*Нонна Алферова, г. Талдом*

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**



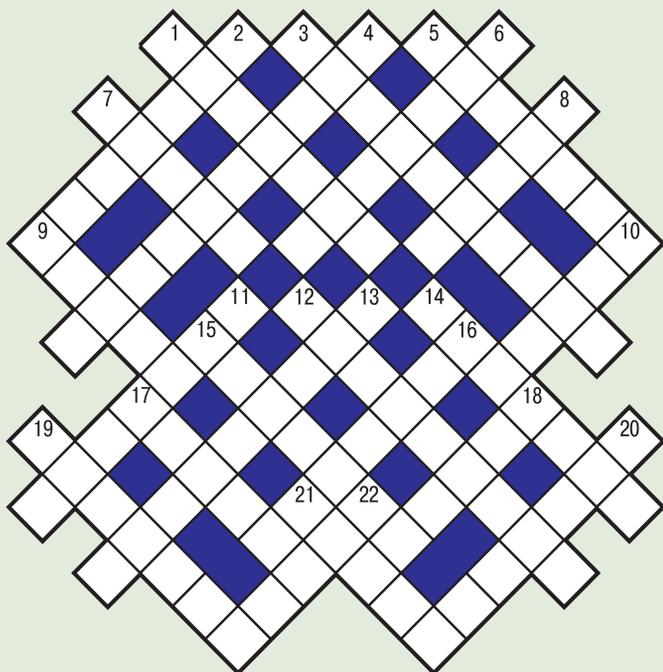
**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru) или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



**Слева-вниз-направо:** 1. Широкополая шляпа Онегина. 3. Специалист по анализу спроса и предложения. 5. Гангстеро-бандито. 7. Гоготун на весь птичий двор. 9. Другое название кешью. 12. «Гиблое дело». 14. Ткань для теплой распахонки. 15. «Промокашка» для младенца. 17. В почве – удобрение, в плодах – яд. 19. Лунатик из книги Чуковского. 21. Кипятильник проводника.

**Справа-вниз-налево:** 2. Команда «Подъем!» в казарме. 4. Остров Борнео сейчас. 6. «Картина» карточного пасьянса. 8. Министр, сделавший рубль золотым. 10. «Верный» признак того, что вас вспомнили. 11. Автомеханик из коротышек (книжн.). 13. Общежитие насекомых, способных скушать деревянный дом. 16. Гипсовый бинт на переломе. 18. Когда загорает, любая одежда ему мешает. 20. Адмиральский фрегат, принимающий первый удар. 22. Античный сосуд в виде рога животного.

## ОТВЕТЫ

**Слева-вниз-направо:** 1. Болтувар, 3. Маркетолог, 5. Мафиози, 7. Лунатик, 9. Арахис, 12. Безобразяга, 14. Фламель, 15. Памперс, 17. Ниптрам, 19. Вибигон, 21. Туман.  
**Справа-вниз-налево:** 2. Подбуда, 4. Калитантан, 6. Расклад, 8. Вит-те, 10. Икота, 11. Шлунтук, 13. Термитник, 16. Лангеста, 18. Ну-дист, 20. Флагман, 22. Рупон.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

**1** Русские князья зачастую получали прозвища. Как правило, они происходили от названия главных городов в княжествах или же от особенно выраженных личных качеств князя. Так, были князья с прозвищами Черниговский, Владимирский, Галицкий, Мудрый, Удалой. Какое прозвище было у князя Всеволода, у которого было 12 детей?



**2** Римляне называли его смрадным растением, а Пифагор – королем специй. На Руси же его повсеместно употребляют в пищу по сей день. О чем речь?

## ОТВЕТЫ

**Загадки «Найдите 5 отличий»:** цвет кружки, размер пряника, семечки в апельсине, форма леденца, крылья токолада на ней.  
**Логические загадки:** 1. Всеволод Большое гнездо, 2. Чеснок.

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

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

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

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

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

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

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

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

# СУДОКУ

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



Пример

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

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

Ответы

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

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

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

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

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

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

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

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

## ГОРОСКОП НА 11–28 ЯНВАРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

После новогодних праздников Овнам стоит свое внимание направить на заботу о печени и состоянии кожи. Хороший результат дадут очистительные процедуры и четкий график труда и отдыха.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Спокойствие, только спокойствие – главный звездный совет Близнецам. Перестаньте срывать на близких людей, и тогда вам удастся сохранить дружеские и родственные отношения теплыми.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Плавный переход к здоровому образу жизни – то, что просто необходимо Львам для поддержания здоровья в 2021 году. Улучшить физическую форму поможет очищение организма при помощи детоксикации.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Звезды предупреждают Весов о возможных скачках артериального давления. Постарайтесь не переживать, не перенапрячьтесь и вовремя давайте себе отдохнуть, тогда проблемы исчезнут.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Если Стрельцы будут волноваться и перенапрячься, то в середине месяца их может атаковать простуда. Избегайте сквозняков и скопления людей, занимайтесь спортом, ешьте свежие фрукты и овощи.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Звезды советуют Водолеям не бояться зимних видов спорта. Главное, одевайтесь по погоде и не забывайте брать с собой на прогулку горячий чай в термосе. А для души – теплые семейные вечера.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тем Тельцам, кто не мыслит своей жизни без труда и самоотречения, звезды настоятельно советуют пересмотреть режим дня в пользу отдыха. Впереди время, когда стоит пополнить запас энергии.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит перестать искать у себя несуществующие болячки. Звезды предупреждают, вероятность того, что сила мысли может сыграть злую шутку, сейчас высока. Больше гуляйте и сбалансированно питайтесь.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Если Девы совершали трудовые подвиги в конце прошлого года, то в начале наступившего им нелишним будет подумать об отдыхе. Правильное питание, спорт и закалка – основа здоровья.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

В начале года у Скорпионов появится отличный шанс подобрать необходимый курс витаминов и перейти на сбалансированное питание. А более частые прогулки на свежем воздухе укрепят организм.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды обещают, что частые прогулки, а еще лучше загородные, укрепят здоровье Козерогов на весь год. Новые впечатления и приятное дружеское общение – это то, что вам просто необходимо.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Новый 2021 год Рыбы встречают просто в отличном настроении и самочувствии. Если займетесь укреплением иммунитета и начнете ходить в спортзал – это будет отличным вкладом в здоровье на весь год.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

31 декабря – 12 января  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

**10–12 января** – берегите уши и носоглотку. Можно почистить организм, а начать лучше с кишечнично-желудочного тракта и дыхательных практик, которые также хорошо помогут организму очиститься.

**13 января** – новолуние – день активной деятельности мозга, самое время записаться на обучающие курсы, узнать что-то новое. Или просто в свое удовольствие поразгадывать сканворды.

13 января  
НОВОЛУНИЕ

**14–20 января** – первая фаза растущей Луны – хорошее время для посещения врача и прохождения медосмотра. Полезны будут все щадящие очищающие процедуры, а также дыхательные упражнения.

**22–27 января** – вторая фаза растущей Луны – благоприятный период для занятий спортом, лечения желчного пузыря, печени и кишечника. Если не хотите обострения хронич-

14–27 января  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

ческих заболеваний, постарайтесь не нервничать и исключите эмоциональные перегрузки.

**28 января** – полнолуние – рекомендуется на день исключить из меню мясные и молочные продукты, употреблять больше овощей, фруктов и куркуму. А главное – не заводиться по пустякам и не давать волю эмоциям.

28 января  
ПОЛНОЛУНИЕ



## «Планета здоровья»

Pressa.ru

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

Учредитель,

редакция и издатель:  
© 000 «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](mailto:pz@kardos.ru)

Адрес издателя: 111675, Россия,  
г. Москва, ул. Святозерская,  
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](mailto: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](mailto:reklama@kardos.ru)

№ 1 (120). Дата выхода:  
11.01.2021

Подписано в печать: 29.12.2020  
Номер заказа – 2020-04679  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 10.01.2021

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

Тираж 207 300 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](http://kardos.media)

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

# ЯНВАРЬ КРУЖЕВНОЙ ГОНИТ

## грусть-печаль делой

Студён месяц январь, за нос щиплет морозцем, варежки надеть заставляет да ножками шустрее при-топывать. Но зато как красив, как богат, сколько серебра кругом! А дат расчудесных припас для вечеров тёплых – не счесть. Готовьте горячий сбитень да пряники медовые, истории увлекательные, зовите гостей душевных – пировать станем да разговоры разговаривать.



### ПОБЛАГОДАРИМ БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ

И не только их – любого человека, кто на добрые слова был щедр, в просьбе не отказал, порадовать поспешил. Ведь сегодня во всем мире отмечают международный день «спасибо». А знаете, почему так важно благодарить друг друга, говорить добрые слова? Потому что каждое наше слово имеет силу. А вот какой эта сила будет, зависит от того, какое слово мы говорим, в какие эмоции его «заворачиваем». Интересный эксперимент провел японский исследователь Масару Эмото. Написал на листочках бумаги различные слова и прикрепил их к пробиркам с водой. Пробирки поместил в морозильную камеру. А затем сфотографировал емкости со льдом. И знаете, что вышло? Фотографии пробирок, на чьих боках красовались наклейки со словами «ангел», «любовь», «красота», порадовали исследователя, явив его взору изысканный орнамент льдинок. Кристаллы льда в этих пробирках отличались гармонией, красотой, симметрией. А те емкости, на содержимое которых оказывали влияние такие слова, как «я тебя убью», «ты дурак», «мне больно», напротив, выглядели печально. Застывшая вода в них помутнела, кристаллы льда выглядели колючими, взрывными. Так вот, чтобы в сердцах наших жила гармония и радость в душах, давайте же не забывать благодарить друг друга и говорить добрые слова.

11  
января

### СЪЕДИМ ПО МОРОЖЕНОМУ

Ну и что, что зима. Разве это повод отказывать себе в брикетике вкусного эскимо? Тем более, что сегодня отмечается международный день этого лакомства. Кстати, считается, что впервые «кукутья» в шоколад сливочное мороженое придумал американец Христиан Нельсон в 1919 году, через три года он же получил и патент на рецепт «пирожка эскимоса», как сам он называл свое изобретение. А вот в Советском Союзе эскимо на палочке появилось в середине 30-х годов прошлого века благодаря наркомупродовольствия Анастасу Микояну. Он уверял, что эскимо должно являться продуктом массового потребления и предлагаться по максимально доступной цене. И, кстати, мороженое, если употреблять его умеренно, очень даже полезно для здоровья. Об этом мы непременно расскажем на страницах нашей газеты. А вот факт для тех, кто еще сомневается, отмечать ли сей сладкий праздник. В состав десерта входит аминокислота L-триптофан, обладающая свойствами антидепрессанта. Это вещество участвует в реакции, приводящей к образованию гормона радости – серотонина, нейромедиатора, улучшающего настроение и снимающего стресс.

24  
января

### Ещё поводы собраться в январе

- 14 января ● Старый Новый год
- 21 января ● Международный день объятий
- 23 января ● День письма от руки
- 24 января ● Международный день образования
- 26 января ● День без интернета



17  
января

### СЛЕПИМ СНЕГОВИКА ИЛИ...

Или сошьем, а быть, может свяжем. А быть может, и не снеговика вовсе. Сегодняшний день дарит нам сразу два замечательных повода совершить что-нибудь этакое – «Всемирный день снега» и «День творчества и вдохновения». Согласитесь, ну как тут устоять и не вылепить пузатенького снежного человечка или не нарисовать тополь под окном в снежной пушистой шапке? А может быть, вы искусно вязываете кружева, похожие на нежные снежинки? Или плетете красоту из бисера? Сегодня самое время для творческих женских вечеров. Да под чашечку жасминового чая. Ух, хорошо!

