

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 19 (90)

12 – 25 октября  
2019 года

ГЛАВНОЕ:

**БОЛИ В СУСТАВАХ**

**БАЛАНС  
ВИТАМИНОВ**

**ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА**

## РЕВМАТИЗМ

ПОЧЕМУ НУЖНО ДОЛЕЧИВАТЬ  
АНГИНУ

## КОЗЬЕ МОЛОКО

ЕСЛИ ПИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

## СТИХО- ТЕРАПИЯ

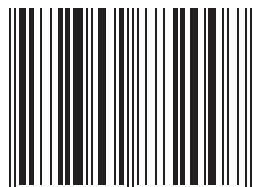
КАК И ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ РИФМА

## ЧЕРНОПЛОДКА

РЯБИНА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА



ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 1 9019

ПОДПИСКА  
В ПОДАРОК

ПОДРОБНОСТИ  
НА СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

КАК УКРЕПИТЬ  
ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

16+

Фото: kate\_ku, Geshas/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ● ТАРА ДЛЯ ЗАМОРОЗКИ

*Насколько опасно использовать для заморозки овощей и ягод на зиму полиэтиленовые пакеты? Чем можно их заменить?*

Валентина Дроздова, г. Орёл

– Пакеты для заморозки – самая простая и дешевая тара для заготовки продуктов впрок в морозильной камере. Но тут важно учитывать несколько факторов при покупке: хороший пакет для заморозки должен быть прочным, устойчивым к низким и высоким температурам, иметь надежную застежку. Упаковка, в которой продаются пакеты, должна иметь соответствующую маркировку:



Как правило, пакеты, подходящие для заморозки, имеют соответствующую подпись на упаковке – «пакеты для заморозки». Они изготовлены из многослойной полиэтиленовой пленки, эластичны, прочны, стойки к впитыванию посторонних запахов, герметичны, бактериологически нейтральны. Вместо пакетов можно использовать и пластиковые контейнеры, отмеченные все той же маркировкой. Хорошо, если дополнительно будут наличествовать значки «возможно использовать в микроволновой печи», «можно мыть в посудомоечной машине».

## ● ЧАЙ ОТ ДИАБЕТА

*Соседка любит ко мне забежать на чай. «Я, – говорит, – душой у тебя отдыхаю. А то дома муж все зудит и зудит. Да к тому же чай не любит, только кофе. А чай он, Оля, от диабета спасает. Вот так-то». Права? Чай от диабета помогает? Или приврала моя Иринка?*

Ольга Вольная, Костромская обл.



– Действительно, ученые из шотландского университета заявляют, что употребление черного чая может помочь предотвратить развитие диабета. Объясняется это содержанием в напитке активных полифенолов, кото-

рые, в некотором смысле, сродни инсулину. В особенности полезен черный чай при предиабете и для профилактики диабета 2 типа.

## ● МОРЩИНКИ ОТ ТЕЛЕФОНА?

*Такое ощущение, что мир вокруг сошел с ума – все в телефонах, куда взгляд ни кинь. Вот и дочка с внучкой весь вечер в гаджетах. Может, к психологу их отправить?*

Полина Венедиктовна, г. Москва

– Психологи действительно сейчас практикуют лечение от компьютерной зависимости. Но и со своей стороны вы кое-что можете сделать, если видите проблему. Скажите своим любимым, что, согласно последним исследованиям, синий свет, излучаемый экранами телефонов, проникает в глубокие слои кожи и вызывает ее быстрое старение. Под воздействием света синтез гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина нарушается, и кожа становится тонкой и хрупкой. Вот вам и ранние морщинки. А кому хочется стареть рано?

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! ПОДПИСКА В ПОДАРОК!

**ЗА САМЫЙ ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС В РУБРИКУ «СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!»**

НА 1-Е  
ПОЛУГОДИЕ  
2020

Присылайте свои вопросы на адрес редакции 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»), на адрес электронной почты pz@kardos.ru или задайте их по телефону 8(499) 399-36-78.

**Вопросы принимаются ежедневно с 9.00 до 18.00 часов, кроме выходных и праздничных дней.**

Итоги конкурса будут подводиться каждые две недели путем выбора трех победителей Комиссией, созданной из числа работников редакции. Победителя ждет приз – Подписка. Ваш вопрос имеет все шансы на победу, если: он оригинален и затрагивает темы, интерес-

ные широкому кругу читателей «Планеты здоровья».

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>

**Поздравляем победителей, чьи вопросы были напечатаны в №18: Анастасия Житова, г. Рязань; Инга Воронина, г. Суздаль; Елена Гурина, г. Ульяновск**



# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**26 ОКТЯБРЯ** поступит в продажу

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**  
Спрашивайте в киосках вашего города

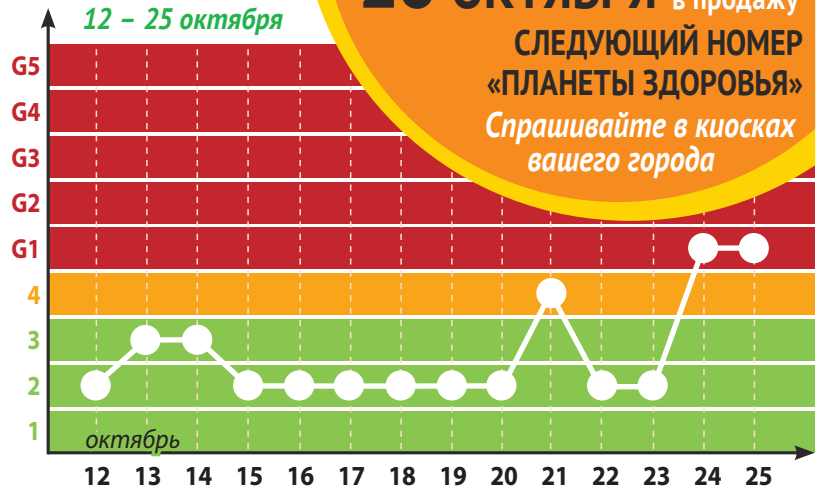
**● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

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

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

21 октября 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли  
24 и 25 октября 2019 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)



● Магнитосфера спокойная    ● Магнитосфера возбужденная    ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)    Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.

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

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

Мужские, женские и детские крестики  
**Кольца обручальные** (размеры: 15-25) ширина 3 и 6 мм  
Кольца «Спаси и сохрани»  
Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.

**КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»**  
символ долголетия, мудрости и гармонии  
цена: 1199р.  
Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебрение: 699р.

Кольцо и серьги «Триумф»  
Серьги «Капля дождя»  
Серьги «Путь к сердцу»  
Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»  
Кольцо «Янтарь»  
Серьги «Янтарь»  
Цена: 1499р.

**Природный Янтарь**  
Браслет цена: 999р.  
**Бусы**  
3х видов:  
вес: 15г 999р., 35г 1599р., 45г 1999р.

«Святой Целитель Шарбель»  
размер: 3х2.2см  
цена: 599р.  
целительная нательная иконка из обсидиана на тесемке

**Книга**  
«Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.  
цена: 799р. 16+

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р.

Реклама

**Святой Шарбель:**  
чудеса христианского монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

**Бархатный складень (книжка) двойной 2 в 1 «Икона и молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю»**  
цена: ~~2999р.~~ скидка -33% цена со скидкой: 1999р.  
Размеры: Ширина 23см, Высота 27см, Толщина 7см

**Выполняется только под заказ!**





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

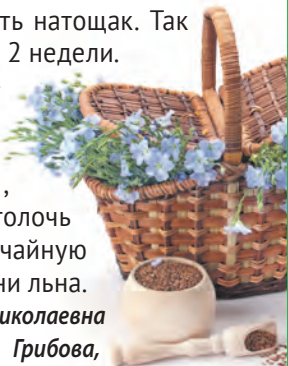
## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ СНИМЕТ ИЗЖОГИ БРЕМЯ

В домашней аптечке я всегда держу кулечек льняного семени. С юности мучаюсь желудком, а природный этот дар очень хорош при всех желудочно-кишечных недугах. Некоторое время назад заметила еще одну положительную особенность льняного семени – оно прекрасно помогает от изжоги. Достаточно сделать из него настой. Для приготовления настоя 1 столовую ложку льняного семени залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь. Утром выпить натощак. Так надо делать 2 недели.

Если изжога случилась неожиданно, можно растолочь и съесть 1 чайную ложку семени льна.

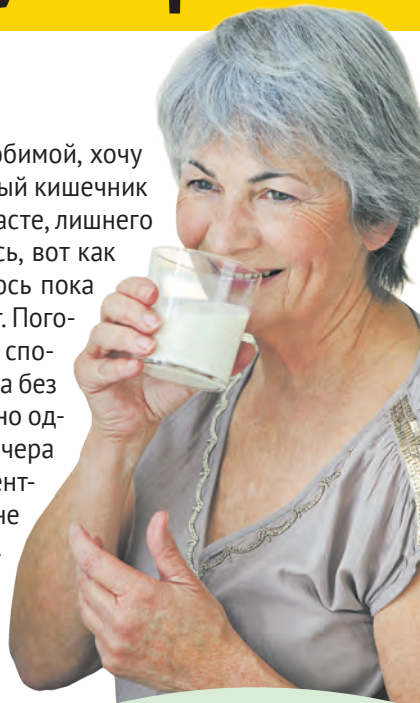
*Алина Николаевна  
Грибова,  
Рязанская обл.*



### ✉ ТОЛОКНО С КЕФИРОМ, ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ БЫЛО

Друзья мои любезные, читатели газеты любимой, хочу я вам рассказать про то, как заставить ленивый кишечник работать без перебоев. Сама я – дама в возрасте, лишнего веса ого-го. Да, знаю, виновата, распустилась, вот как раз и пытаюсь себя в руки взять. Но двигаюсь пока маловато, вот кишечник работать и не желает. Поговорила с диетологом, она мне много разных способов посоветовала, как расшевелить ленивца без лекарств. Я все поступательно и пробовала, но одна метода мне прямо по душе пришлось. С вечера столовую ложку толокна заливаю однопроцентным кефиром, хорошо перемешиваю, чтобы не было комочков, и убираю в холодильник. А утром натощак выпиваю, чуть степлив смесь водичкой. Холодное-то для желудка нехорошо. Вот после такой «кашки» кишечник у меня как часы работает. Она и сытная очень. Через час ем белковый омлет из двух яиц, творожок маложирный или кашку какую на воде с сухофруктами. Есть вообще нужно каждые часа три понемножку, чтобы ЖКТ работал все время. Я уже семь килограмм сбросила – моя личная победа.

*Раиса Игнатьева,  
Орловская обл.*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ЭФИРНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖУЧКОВ ОПАСНО

**Жучки в крупах и мушки не появятся на кухне, если на ватку капнуть по капельке эфирных масел лаванды, герани и апельсина и положить в шкафчик с крупами.**

*Полина Веникова, г. Псков*

### ✉ ЕСЛИ НАЧАЛО ТОШНИТЬ, ТРАВКИ НАДО ЗАВАРИТЬ

Приступы утренней тошноты хорошо знакомы беременным. А меня эта напасть мучить начала, когда я холециститом заболела. Да не только по утрам терзала, еще и ночью никак не уснуть. Соседка посоветовала спать полусидя, но и это не помогло. Мучилась я долго, пока мне не подсказали народное средство – отвар лекарственных трав.

Для отвара нужны аир болотный, валериана, душица, кориандр, тмин, шиповник в равных долях. Одну столовую ложку смеси этих растений нужно залить стаканом крутого кипятка, поместить на водяную баню на 3 минуты, после чего снять с огня и настаивать под крышкой еще 1 час. Пить отвар по полстакана перед едой 3–4 раза в сутки. Конечно, помимо этого я соблюдала и диету – ничего острого, жирного и жареного. И каждый день делаю упражнения, улучшающие моторику желчных протоков – дышу животом, делаю упражнение «велосипед», лежа на спине, поднимаю и опускаю ноги.

*Валентина Гришина, г. Москва*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ОТ ВОЛОС НА ТЕЛЕ СНОВА КОФЕ В ДЕЛЕ

От нежелательных волосков на теле мне помогает избавиться скраб из 2 ст. ложек кофейной гущи и 1 ч. ложки соды. Я скрабирую кожу проблемных зон неделю и вуаля, все чисто и гладко без бритвы.

*Виолетта Пои, г. С.- Петербург*





# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ОТ НАСМОРКА ПОМОЖЕТ ДАВЛЕНИЕ НА КОЖУ

Когда у меня начинается насморк, я пробую вылечить его без лекарств. Тут важно не откладывать и начать лечение сразу. А все очень просто. Необходимо разогреть ладонки трением друг о друга. Затем средний палец правой ладони приложить ко лбу, а остальные четыре пальца попарно – на крылья носа. Чуть нажимать на точки, где оказались пальчики в течение 3–5 минут. Делать так пять раз в день. Я и деток своих так научила лечиться. Зачастую с насморком получается справиться и вовсе без лекарств.

*Карина Усманова,  
г. Орёл*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### МЕСТО ДЛЯ ШАРФИКОВ

Я большая любительница шарфиков, платков и косынок. Храню их очень просто. На перекладину деревянной вешалки поместила кольца от душевой шторки, а на каждое колечко вешаю отдельный шарфик. Очень удобно.

*Мария, г. Раменское*



## ✉ МАСЛО ГВОЗДИКИ ОТ БОЛИ ВЕЛИКОЙ

Прочитала тут как-то, что от стресса зубы начинают болеть и разрушаться. И вот ведь правда, на себе убедилась. Заболела у меня подруга лучшая, в больницу попала, а мне своего кота оставила. Ох уж этот кот мне и пона-

делал дел. Обои ободрал, обивку у дивана счесал, гадил везде. Понятно, что скучал, но при моей-то любви к порядку совсем нелегко было это все вынести. Неудивительно, что зубы у меня начали болеть. Нервы сплошные. Но я рецепт отличный знаю. Очень хорошо помогает от зубной боли растертая гвоздика – пряность, которую мы добавляем в маринады. Пару бутонов необходимо растереть в пыль и смешать с любым растительным маслом. Масла нужно совсем немного, буквально 2–3 капли. Смесь необходимо приложить к больному зубу или втереть в десну.

Помогает и полоскание с гвоздичным маслом. Для полоскания эту же смесь нужно просто развести теплой водой.

С котом мы, кстати, все-таки подружались, даже отдавать его жалко было. Но подруге он сейчас нужнее, а я себе решила маленького котенка завести.

*Кристина Петровна, Владимирская обл.*



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

[pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)  
127018, г. Москва,  
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,  
ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»)  
8 (499) 399 36 78

## ✉ КОКТЕЙЛЬ ИЗ САЛАТА – ПИЩЕВОДУ ОТРАДА

Недавно узнала, что от изжоги помогает салатный коктейль. Я очень люблю всякие коктейли и смузи из свежих овощей и фруктов, поэтому меня заинтересовало это средство. Тем более, что изжога бывает у меня часто. Я попробовала этот коктейль, и изжога прошла, теперь часто его делаю.

Рецепт такой. Берем несколько салатных листьев, кладем в блендер, добавляем 1 стакан воды и взбиваем. Потом этот коктейль надо выпить весь сразу маленькими глотками.

*Мария Балабанова, г. Москва*

## ✉ В МОЧЕВОМ ПОПРАВИТ СБОЙ ОВОЩНОЙ НАСТОЙ

Съездила в гости к дочке в Екатеринбург и схватила цистит. Это мы с ней гуляли вечером, я в шлепках была, а погода прохладная, ноги и застудила. Пролечилась, но проблема частого мочеиспускания осталась. Да, честно говоря, я всегда от него мучилась, как дочку родила, так проблема и появилась. А после болезни всегда еще и обостряется. Очень помогает от частого мочеиспускания настой петрушки и морковной ботвы. Взять нужно свежую петрушку и столько же морковной ботвы. Очень мелко нарезать, должна получиться целая столовая ложка. Сложить в банку и залить 0,5 литра кипятка. Накрывать банку крышкой и настаивать 2 часа. Пить настой за полчаса до еды 4 раза в день по несколько глотков.

*Лидия Ивановна Крючкова, г. Воронеж*

# АВИТАМИНОЗЫ – СПУТНИКИ ОСЕНИ

Осенью природа уходит на каникулы. Урожай собран, закрома полны, закатки убраны. После летнего изобилия овощей и фруктов организму бывает очень трудно перестроиться на дефицит столь важных нутриентов, как витамины. А потому восполнять их недостаток крайне важно. В публикации мы расскажем, как узнать, каких витаминов не хватает именно вам, а также, где их взять в период дождей, заморозков и слякоти.

## ВИТАМИН С

Самый популярный витамин «аскорбинка» участвует в укреплении стенок сосудов, окислительных процессах и иммунном ответе инфекционным заболеваниям. Дефицит проявляется мелкими кровоизлияниями под кожей («синяками») 1–2 мм, кровоточивостью десен, общей утомляемостью. Восполнить дефицит помогут **картофель, шиповник, квашеная и свежая капуста**.

Узнать авитаминоз С поможет простой тест. Наверняка у вас дома есть тонометр с манжетой. Наложите ее на предплечье на 5 минут, достаточно туго, но не до боли, а затем посчитайте число красных заметных точек на месте наложения. До 10 штук – норма, больше – дефицит. Если все точки слились в один большой синяк – то недостаток витамина критичен или же манжета была наложена слишком туго.



## ВИТАМИН А

Ретинол в организме образуется из каротина, провитамина А. Важнейшая функция – темновая адаптация зрения, способность видеть в сумерках. Из этого следует, что резкое ухудшение зрения в темное время суток, блики, «мушки» перед глазами – все это признаки дефицита витамина А, как и сухость кожи, шелушение.

Со школы мы знаем, что каротина много в моркови, и это чистая правда. А еще в болгарском перце, томатах, словом, в красных овощах. Гурманы могут восполнить недостаток из печени трески или красной икры. Сливочное масло также богато каротином. Важно помнить, что витамины А, Е, К и D не усваиваются без жиров.



РАСПОЗНАЁМ СИМПТОМЫ СЕЗОННОЙ ПРОБЛЕМЫ

## ВИТАМИН Д

Строитель костной ткани вместе с кальцием. Они настолько дружны, что друг без друга практически не усваиваются, благо, что содержатся в одних и тех же продуктах – **молоке, белом рыбьем мясе, сливочном масле и все той же печени трески**. Звоночком для беспокойства послужат боли в костях, их хрупкость и ломкость.



## ВИТАМИН В1

Важнейший элемент миелоидной оболочки нервов человека. При снижении его возникают воспалительные реакции, проявляющиеся жжением, резкой болью или же наоборот ухудшение проводимости импульса, нервными тиками, подергиваниями отдельных мышц, чаще мимических. Избежать этого поможет употребление **бобовых, например, фасолевого супа, дрожжевой выпечки, шпината и прочей зелени**.



## ВИТАМИН В2

Рибофлавин формирует корень волоса, а также участвует в поддержании слизистых оболочек, а значит и дефицит его проявляется воспалительными очагами в ротовой полости, уголках рта, трещинах губ, выпадением волос, или же их хрупкостью и сухостью. Чрезвычайно богаты этим витамином **орехи и молочные продукты, печень и дрожжи**.

**Н**ужно понимать, что все указанные симптомы могут проявляться и по другим причинам. Хрупкость капилляров может говорить об инфекции в стенке сосуда или атеросклерозе, выпадение волос – о грибковом поражении кожи головы, трещины губ – о банальной реакции на холод. Однако эти симптомы позволяют приступить к своему рациону внимательнее, ведь контролировать поступление витаминов нужно и самому здоровому человеку. Будьте здоровы!



Знакомая всем садоводам «черноплодная рябина» – родственница рябины красной, правда, очень дальняя. Да и в отличие от рябины красной, арония Мичурина – так правильнее всего называть черноплодку – обладает настолько мощными лечебными свойствами, что для производства медикаментов её выращивают в промышленных масштабах.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Арония Мичурина исключительно богата полезными веществами. Например, витамина Р в ее ягодах в 20 раз больше, чем в апельсинах и яблоках, а йода – в 4 раза больше, чем в крыжовнике и землянике. Но особо ценными являются антоцианы и танины. Антоцианы имеют огромную ценность для че-

ловека как мощные антиоксиданты, которые нейтрализуют свободные радикалы кислорода, способные вызывать необратимые мутации клеток. Танины же нейтрализуют канцерогены, тем самым снижая риск возникновения злокачественных новообразований.

### ВАЖНО!

**Съедая ежедневно 100 г ягод аронии, можно отрегулировать уровень холестерина и сахара в крови. Плоды содержат природный сорбит, диабетики могут употреблять их, не опасаясь повышения сахара в крови.**

# Черноплодная рябина ЗДОРОВЬЕМ ОДАРИЛА



**В 100 г аронии содержится суточная норма витамина Р, 35% суточной нормы витамина С, 10% суточной нормы железа, а также 1480 мг антоцианов – это в 7,4 раза больше суточной нормы взрослого человека.**

### ПРИМЕНЕНИЕ

Плоды аронии применяют при лечении:

- гипертонии;
- атеросклероза;
- гипоацидного гастрита (для повышения кислотности);
- снижения иммунитета;

- нервозности, нарушенный сна;
- токсикозов при беременности;
- диареи;
- нарушений зрения, особенно в пожилом возрасте.

Виктория Ленская

## ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

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

## Номер уже в продаже!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

# КОГДА ЧЕЛЮСТЬ НЕ В ПОРЯДКЕ,

Зубочелюстная система человека – очень сложный механизм. Это не только зубы, как многие думают, это ещё и мышцы, и связки, и суставы. На протяжении всей жизни человека эта слаженно работающая в молодости система подвержена видоизменениям. Связки со временем стареют, мышцы теряют свою эластичность, меняется структура суставов, костей.



Фото: SpeedKingz, ClassicVector, Robert Przybylsz / Shutterstock.com и из личного архива Юрия Шерстобитова

## ЭКСПЕРТ

Как это влияет на наше здоровье, рассказывает **стоматолог-ортопед Юрий ШЕРСТОБИТОВ**



## Почему с возрастом меняется прикус, и как это влияет на здоровье

### ТЕРЯЕМ ЗУБ – ТЕРЯЕМ СТРУКТУРУ

– Юрий Михайлович, что же происходит с нашими зубами и всем, что их окружает с возрастом?

– Все органы зубочелюстной системы тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому, при нарушении функционирования одного из ее элементов чаще всего возникает изменение и других. Поэтому так важно сохранять структурную целостность всех этих компонентов путем либо профилактики, либо восстановления утраченных структур.

Так, зуб не только выполняет жевательную, но и сенсорную, эстетическую и многие другие функции, но самое главное – поддерживающую. Он держит на-

шу челюсть, держит мышцы, суставы и даже кости. Вокруг здоровых тканей зуба кость всегда будет оставаться целой.

Но когда мы теряем зуб, мы теряем и много других структур – кости, связки, слизистая, мышечный и суставной компонент меняются, и подчас адекватное восстановление этих структур не всегда возможно.

– Как работает зубочелюстная система в норме?

– Как известно, правильный прикус обеспечивает и правильное положение зубов, верное распределение жевательной нагрузки и положение челюстного сустава. Под действием нагрузки гидростатическое давление обеспечивает связочный ап-

парат и весь пародонт в целом определенным питанием. И, в конечном итоге, кости и слизистая здоровых зубов остаются в здоровом состоянии на более продолжительный срок, чем при неправильном прикусе.

К тому же сенсорный аппарат, который есть в каждом зубе, позволяет контролировать распределение жевательного давления, благодаря этому у нас сохраняются структуры суставов, ведь зубы держат эту нагрузку. Не будем забывать, что мышцы работают в определенной последовательности – при правильном контакте верхних зубов с нижними происходит равномерное сокращение мышц челюстей.

### ФЕНОМЕН ПОПОВА-ГОДОНА

– Что же случается с этим отлаженным механизмом, когда мы теряем зуб?

– Феномен Попова-Годона – смещение зубов ввиду их отсутствия в зубном ряду. Например, верхние зубы начинают смещаться вниз в зону отсутствия нижних зубов, а рядом стоящие – могут наклоняться. И в конечном итоге, это приводит к изменению прикуса – нарушению смыкания зубов, чего на начальном этапе деформации мы особо не замечаем. Но стоит человеку пожевать, появляются не очень приятные ощущения.

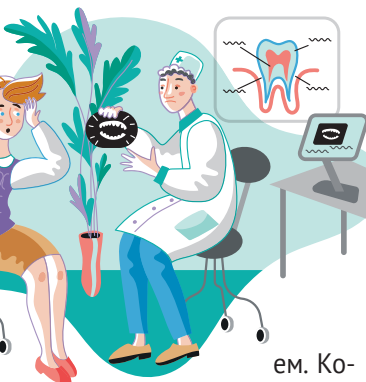
Дело в том, что у нас вся эта структура мотивирова-



# ЕСТЬ ПРИХОДИТСЯ С ОГЛЯДКОЙ

на на определенные параметры – перетереть, пережевать, и если в момент жевания на зубы попадает косточка или пищевой комок, то идет сигнал в мозг. Центральная нервная система дает команду мышцам интенсивней работать, где-то даже несинхронно из-за измененного прикуса, что приводит к проблемам с суставом и самими мышцами.

Зубы начинают интенсивнее стираться и ломаться, особенно если зубы ослаблены, на них были пломбы или какие-то другие ортопедические конструкции. И в этот момент очень важно понимать, что в обозримом будущем либо сломается это препятствие, которое приведет в дальнейшем к патологии суставов, либо произойдет проблема в самом суставе. В любом случае нужно срочно обращаться к врачу, а не заниматься самолечением.



ем. Конечно, медикаментозными препаратами вы снимите симптомы данного синдрома, избавитесь от боли, связанной с мышцами и боли в суставе, но не от самой причины. И через некоторое время все возвратится на круги своя.

**– Чем опасен этот синдром?**

– Начинают болеть суставы и мышцы, появляются щелчки и хрусты в челюсти, вплоть до возникновения артритов и артрозов, и неуправляемых вывихов челюстей.

**– Как же побороть этот синдром?**

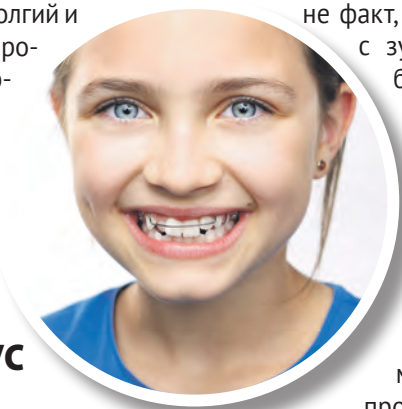
– Стоит найти грамотных специалистов – ортопедов,

ортодонтон, которые занимаются проблемами, связанными с прикусом и суставами челюстей. Подчас бывает очень тяжело определить человека, у которого проблемы с суставом. Но серьезная диагностика и правильно назначенное лечение избавит пациента от этой неприятной проблемы. И не стоит ждать чуда от доктора с первого визита – это очень долгий и сложный процесс, который при адекватном лечении, как правило, приводит к успеху.

## ПРИКУС ТОТ И НЕ ТОТ

**– Кому-то в детстве исправляли прикус, а кому-то нет, а как это влияет на состояние нашего жевательного аппарата в более зрелом возрасте?**

– Любая система адаптивна. Адаптивна в том плане, что все формируется с течением времени, в зависимости от того, как у нас начинают прорезываться зубы. Есть несколько типов прикуса – смыкания зубов, и в зависимости от них есть несколько типов суставных структур. Если у человека существуют явные патологии прикуса и нет суставных патологий, не факт, что ситуация



с зубами потребует коррекции. Бывает, что человек адаптирован к тому, что у него есть – к неправильному прикусу, но проблемы все же возникают. И зависит это от того, в каком возрасте были исправлены патологии. Если в раннем детстве, то все будет хорошо –

**Читайте дальше на стр. 10**

## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

<http://www.dento-lux.ru>

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

НАМ 14 ЛЕТ!

**предъявителю СКИДКИ**

**25%** на лечение

**11%** на протезирование

**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. <b>2900 руб.</b>
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. <b>7500 руб.</b>
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. <b>7200 руб.</b>
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24000 руб. <b>18 000 руб.</b>
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. <b>2000 руб.</b>
Панорамный рентген	470 руб. <b>400 руб.</b>
Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed)	21000 руб. <b>17 850 руб.</b>

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 30.11.2019

**м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85**  
**м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19**  
**м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27**

Реклама: 000 «Денто-Люкс»-Линц, № 10-71-01-017255, № 10-71-01-005014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА:

Продолжение.  
Начало на стр. 8

## КОГДА ЧЕЛЮСТЬ НЕ В ПОРЯДКЕ,

в правильном, красивом положении будут зубки, и никаких проблем с суставами не возникнет. Но, если вдруг негативные ощущения возникают тогда, когда уже были сформированы суставные структуры, то возможны проблемы. Потребуется лечение у ортодонтонтов, а это не всегда возможно малоинвазивными методами, так как врач не всегда может изменить положение сформированных суставных структур. Это всегда непросто и может потребовать серьезного хирургического лечения.

### ТВОИ ЗУБЫ Я УЗНАЮ ПО ОСАНКЕ?

– *Говорят, что здоровье зубов связано с осанкой. Так ли это?*

– Положение зубов и суставов очень взаимосвязано. Вплоть до того, что, меняя положение зуба, мы меняем положение челюсти, и у человека меняется положение головы, даже осанка. Недостаток жевательных зубов очень часто приводит к невозврат-



ным изменениям суставных структур, которые очень тяжело правильно и качественно восстановить. Потому врачу-ортопеду очень важно понимать, в каком положении зубы были до потери жевательных и какое положение выбрать для своей новой ортопедической конструкции. Человек в любом случае привыкнет к съемным протезам, коронкам или имплантам, но как будет проходить эта адаптация, зависит от индивидуальных особенностей организма и корректно изго-

товленной ортопедической конструкции.

### ИДТИ И ВПРАВЛЯТЬ!

– *Можно ли вывихнуть челюсть?*

– Конечно, можно, и сделать это можно, даже просто зевнув. Так что, если вы вдруг вывихнули челюсть, то вам немедленно нужно посетить хирурга, который занимается вправлением этих челюстей. Как правило, это делается в травмпунктах и в отделении челюстно-лицевой хирургии.

Ни в коем случае не пытайтесь вправлять ее сами, тем более бить по челюсти или просить об этом друга. Запомните, вправлением челюстей занимается специалист, который понимает, как расположены все структуры челюстей.

Хочу подчеркнуть, что вывих челюсти – это очень неприятная ситуация, потому что в дальнейшем она будет только усугубляться. Сейчас особых рекомендаций по поводу лечения этих вывихов нет. Челюсть вправля-

### ПОДРОБНОСТИ ЛЕЧИТЬ ЛИ ЗУБЫ МУДРОСТИ

– *Если потерять один зуб, значит ли это, что сразу же нужно «заполнить» пустующее место новым?*

– Не обязательно. Так, многие врачи считают, что зубы мудрости нужно удалять. Потому что это зубы рудименты, которые могут повлиять на суставы и положение зубов не лучшим образом. Им не хватает места для формирования правильной зубной дуги, потому что они прорезываются не там, где нужно, не в то время и не совсем правильно, а порой создают много проблем, что влияет на состоятельность рядом стоящих зубов. Поэтому с ними расстаются достаточно рано, и я считаю, что это правильно.

Современная пища более качественная и более обработанная, а кто-то вообще не ест мяса, и в этом случае не нужны сильные большие зубы и жевательные мышцы, чтобы перемолотить и перетереть этот продукт. Поэтому, как правило, все эти структуры переходят в состояние рудиментов и в конечном итоге могут нам послужить не лучшим образом.





## ЕСТЬ ПРИХОДИТСЯ С ОГЛЯДКОЙ

ют, максимум, что могут сделать – наложить ограничивающую повязку и отпустить домой со словами – «Широко рот не открывай». И это, в принципе, правильно. Потому что те суставные структуры, которые страдают при вывихе, растягиваются только один раз, второй раз растяжение будет на том же месте, и в конечном итоге, вывих может повториться.

### СТРЕСС СКВОЗЬ ЗУБЫ

– *А почему люди скрежещут зубами?*

– Нужно понимать, что есть ночное стискивание зубов и стискивание в дневное время. Механизм появления всех этих стискиваний простой. Не секрет, что все эмоциональные переживания и проблемы должны иметь выход. Так уж складывается жизнь в современных реалиях, что мы не всегда можем сразу же выплеснуть всю свою негативную энергию. Поэтому современный человек вынужден весь негатив блокировать

внутри себя, что в конечном итоге сказывается на нервной системе, сосудах и, как ни странно, – на зубах.

И что немаловажно, если все эти переживания реализуются через зубы, то это лучшая адаптация к стрессу, которая есть на данный момент. Ведь зубы всегда можно исправить, и это не занимает столько сил и времени, сколько занимает лечение инсультов и инфарктов и других патологий. Это ваша внутренняя реализация негативной энергии, которая говорит, что вам некомфортно в тех условиях, в которых вы сейчас живете.

– *Получается, в переживаниях мы портим свои зубы? Чем больше нервов – тем меньше зубов?*

– Днем мы подчас не замечаем, как смыкаем зубы,

но стоит появиться определенным болевым ощущениям, мы приходим к выводу, что все заболело, когда стиснули зубы. Ночью мы этого тоже не замечаем, зато замечаем утром появление боли и дискомфорта в суставе.

В конечном итоге, все эти стискивания и скрежетания приводят к таким последствиям, как клиновидные дефекты, разрушение зубов, пломб и ортопедических конструкций, вплоть до удаления зубов, и возникновению проблемы

с мышцами и суставами. У человека все начинает болеть, и когда он приходит к врачу, ему говорят, что нужно лечить все зубы. Не каждому это по карману, не у каждого есть желание и время. Поэтому я рекомендую заниматься профилактикой.



### ПРО СПОКОЙСТВИЕ И КАПЫ С ШИНАМИ

– *Как же не допустить зубного скрежета?*

– В первую очередь, я советую менять образ жизни и обратиться за помощью к специалисту. Во-вторых, обеспечить правильную жевательную нагрузку, защищая зубы специальными капями и шинами. Правильное распределение жевательной нагрузки и правильное положение суставов, сделает так, что мышечный компонент будет реализовываться не на зубах, а на шине.

Ну, и наконец, наверное, стоит искать выходы негативной энергии как-то иначе. Научитесь контролировать свои внутренние эмоции и пути их реализации. Просто определитесь для себя, как вам комфортно жить!

Наталья Киселёва

## МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ

Мы открыты для общения и готовы ответить на любые Ваши вопросы! Каждый, кто оказался одинок, кого бросили и забыли, у кого нет родных или близких и нуждается в человеческой любви.



**Достойная старость**

**Мы ждем Вас. Мы поможем Вам**

Пансионаты для престарелых – это вариант для тех, кто не хочет больше жить в одиночестве и кто нуждается в общении. Выход для пенсионера – переезд в пансионат для пожилых людей. Вам нужно только захотеть, все остальное мы сделаем сами.

**+7 (495) 445-54-00**

г. Москва, ул. Вавилова, д. 69/75, офис 1003. Сайт: dostoinaya-starost.

**Чтобы заключить договор Пожизненной ренты, Вам нужно нам позвонить: +7 (495) 445-54-00**

**Пять плюсов от нашей компании для заключения договор Пожизненной Ренты**

- ☑ 100% исполнения договора
- ☑ Нотариальное оформление договора
- ☑ Гарантия неразглашения (по договору)
- ☑ Агентство гарантирует пенсионеру, заключившему с нами договор пожизненной ренты, что никто не может быть зарегистрирован в квартире пенсионера без его согласия. Пенсионер остается проживать в своей квартире пожизненно
- ☑ Мы обеспечиваем полную ЮРИДИЧЕСКУЮ защиту.



Ежедневно оно вырабатывает столько энергии, что хватило бы многотонному грузовику для 40-километрового пробега. Оно качает кровь к 75 миллионам клеток тела. У него не бывает выходных и отпусков. Наше сердце! Оно продлевает гораздо больший объём работы, чем любая другая мышца организма. Важно помнить об этом и не забывать баловать пламенный мотор тем, что позволяет ему работать без перебоев.

### КАЛИЙ И МАГНИЙ

Эти нутриенты активизируют мышечную работу сердца. Калий регулирует сердечный ритм, расслабляет кровеносные сосуды, помогает нормализовать кровяное давление. Значение магния не менее весомо – его дефицит (даже небольшой) может привести к серьезным сердечным заболеваниям.



## ЧЕМ СЕРДЦЕ

**Много магния в:** зеленых овощах и фруктах, листовом салате, петрушке, укропе, сельдерее (зеленый цвет этих продуктов и говорит о присутствии в них магния). Магний присутствует в бобовых, орехах и цельных злаках, проросших зернах пшеницы. Богаты им некоторые сорта рыб: треска, карп, палтус, а также креветки и морские водоросли.

**Много калия в:** бобовых, говядине, в некоторых видах морской рыбы, орехах, абрикосах, арбузах, бананах, киви, картофеле, капусте, моркови, свекле, винограде, молоке.

### СТОИТ ПОМНИТЬ

*Калий усваивается организмом только при должном количестве магния. Учитывайте это при приготовлении блюд. Например, рагу из говядины полезно щедро сдабривать петрушкой и закушивать салатом.*

**Mg K**

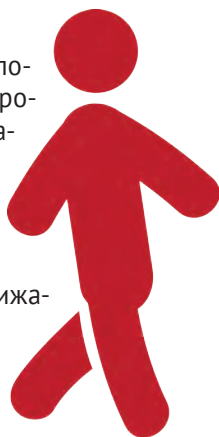
### ИМЕЙТЕ В ВИДУ

Потребность в калии и магнии увеличивается при физических нагрузках, стрессе, в условиях жаркого климата, при посещении бани, злоупотреблении алкоголем, несбалансированных ограничительных диетах и синдроме хронической усталости.

### ДИНАМИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Ходьба, лыжи, велосипед, плавание – эти виды спорта положительно влияют на работу сердца. В мышцах в это время происходит чередование напряжения и расслабления. А работающим мышцам требуется больше кислорода, и сердце начинает усиливать ритм своих сокращений. Благодаря этому мышца сердца тренируется, в ней усиливается обмен веществ, происходят восстановительные процессы. Кроме того, кровь активнее циркулирует, улучшается ее качество, снижается вероятность слипания тромбоцитов.

Поэтому старайтесь больше времени уделять активным занятиям – той же прогулке на свежем воздухе. В идеале хорошо проходить 3–5 км в день. Заодно и тело будет в форме, и с большей вероятностью вы не наберете лишний вес, который, в свою очередь, негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.



### СОН

Не менее 6 часов в сутки и не более 8 – столько времени нужно спать, чтобы сердце работало как часы. Ученые выяснили, что у тех, кто хронически недосыпает, вдвое повышается риск инсульта и инфаркта миокарда и в 1,6 раза выше риск сердечной недостаточности. При слишком большой продолжительности сна вдвое повышается риск стенокардии и в 1,1 раза – ишемической болезни сердца. Важен и режим сна для здоровья сердца – желательно ложиться и вставать в одно время.







# УСЛАДИТЬ?

**КАК СОХРАНИТЬ  
ЗДОРОВЫМ  
ПЛАМЕННЫЙ МОТОР**

**310 г**

таков средний вес сердца мужчины



**240 г**

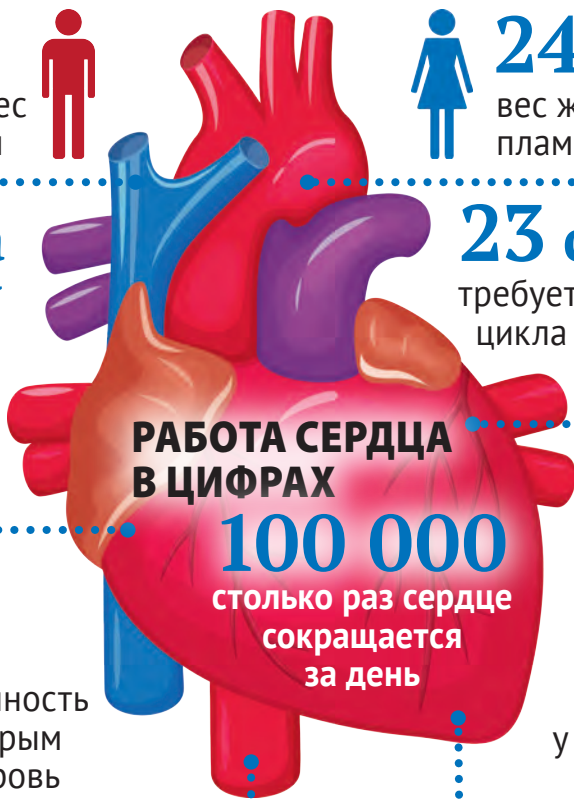
вес женского пламенного мотора

**72 удара  
В МИНУТУ**

с такой частотой в среднем бьется сердце здорового человека

**12 млн  
метров**

такова протяженность сосудов, по которым сердце качает кровь



**РАБОТА СЕРДЦА  
В ЦИФРАХ**

**100 000**  
столько раз сердце  
сокращается  
за день

**23 секунды**

требуется для общего цикла кровообращения организму

**4**

**недели**

на этом сроке начинает биться первая клетка сердца у человеческого эмбриона

**150 лет =**



таков возможный срок жизни сердца, считают ученые; достаточно лишь отказаться от вредных привычек, полюбить спорт и правильно питать свой пламенный мотор

## ВОЗЬМИТЕ НА КОНТРОЛЬ

- Не реже одного раза в месяц проверяйте давление, если оно стало более высоким (как минимум на 10 единиц), обратитесь за консультацией к специалисту.

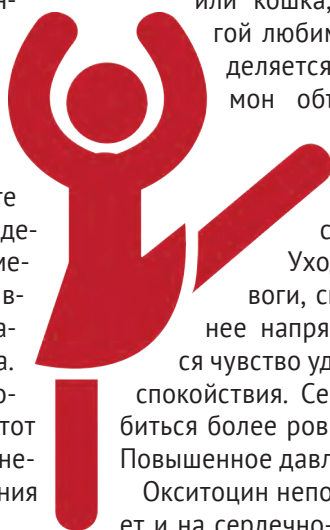


- Ежегодно проверяйте уровень холестерина, даже если вы ведете здоровый образ жизни. Повышенный уровень холестерина ведет к закупорке сосудов и может привести к инсульту или инфаркту.

- Старайтесь избегать стрессов. При эмоциональном напряжении, сердце начинает работать значительно активнее и перекачивает кровь в пять раз быстрее. Такие серьезные нагрузки могут спровоцировать различные сердечные заболевания, включая инсульт и инфаркт.

## ХОББИ

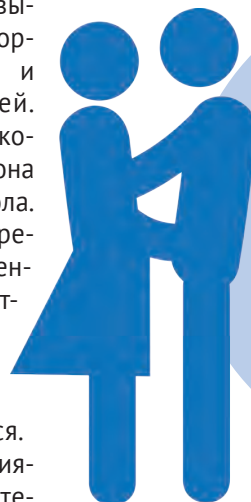
Любимое занятие помогает отвлечься от неприятных мыслей, конфликтной ситуации, тревог и страхов, которые могут вызывать стресс. Здесь нет начальников, сроков и правильности или неправильности выполненной работы. Вы просто получаете удовольствие от того, что сейчас делаете. И что самое приятное, вместе с любимым делом, выздоравливает сердце – на него не давят негативные обстоятельства. Сердце в это время бьется более ровно и спокойно. Причем этот эффект сохраняется в течение нескольких часов после прекращения занятия.



## ОБЪЯТИЯ

При объятиях (неважно, человек это или кошка, собака или другой любимый пушистик) выделяется окситоцин – гормон объятий, доверия и привязанностей. Он снижает количество гормона стресса, кортизола. Уходят страхи и тревоги, снимается внутреннее напряжение, появляется чувство удовлетворения и спокойствия. Сердце начинает биться более ровно и спокойно. Повышенное давление понижается. Окситоцин непосредственно влияет и на сердечно-сосудистую систе-

му. Он способствует регенерации клеток сердечной мышцы после микро-травм.



## ВАЖНО!

После 40 лет раз в год посещать кардиолога должен каждый!



Светлана Сидорчук

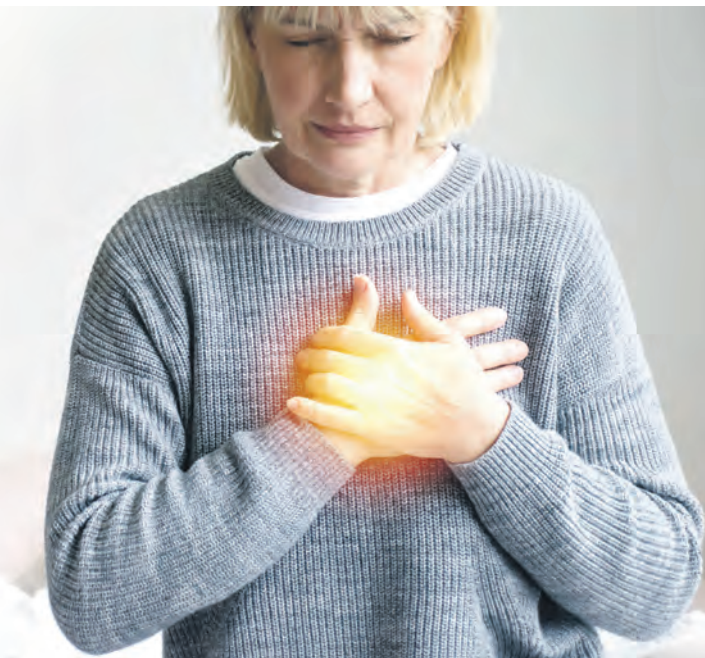
# КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ОСТРОЙ

Ревматизм может доставить немало хлопот и неприятностей своей «жертве». Боли, слабость, значительное снижения качества жизни – вот лишь неполный список последствий недуга. А ведь его причиной зачастую становится банальная стрептококковая инфекция – ангина, не получившая своевременного и правильного лечения. Так как же не получить букет неприятных осложнений после ангины?



## ЭКСПЕРТ

Спросим у нашего эксперта –  
к. м. н., ревматолога, кардиолога,  
терапевта Виктории ЛЬВОВСКОЙ



### ? Ревматизм – что это?

– Ревматизм или, как правильно называть заболевание, острая ревматическая лихорадка (ОРЛ) – это воспалительное системное заболевание соединительной ткани. Возникает оно вследствие поражения организма стрептококковой инфекцией и имеет своей мишенью, как правило, структуры сердца.

### ? Боль в спине и ревматизм – синонимы?

– Действительно, в народе «ревматизмом» называ-

ют либо остеоартроз, либо остеохондроз, то есть возрастные дегенеративные изменения в хряще суставов или межпозвоночных дисков. На самом деле, к острой ревматической лихорадке это никакого отношения не имеет.

### ? Переболел ангиной – заработал ревматизм?

– Не каждая стрептококковая инфекция приводит к ревматизму. Острую ревматическую лихорадку вызывает чаще особый стрептококк – бета-гемолитиче-

ский стрептококк группы А. Имунные клетки под воздействием данного вида стрептококка начинают вырабатывать против него белки, а так как биохимически стрептококк похож на ткани сердца, сосудов, суставов, то под прицелом оказывается весь организм.

Но это происходит только в генетически предрасположенном к ОРЛ организме.

И абсолютно верно утверждение – риск ревматизма у такого человека с каждой последующей «простудой» возрастает.

### ? Хронический фарингит, тонзиллит, аллергический ринит равно ревматизм в анамнезе?

– Нет, но вероятность развития ревматизма с перечисленными заболеваниями есть.

## ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

### ОТНОШЕНИЯ ЗАКОНЧИЛИСЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Когда отношения заканчиваются не по вашей инициативе – это всегда неприятные эмоции, и отпустить

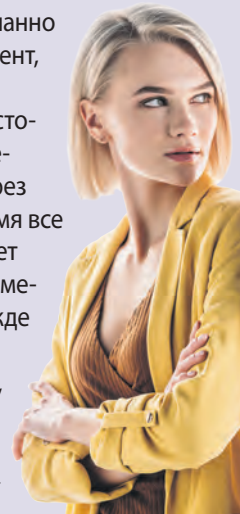
ситуацию зачастую невероятно сложно. Когда вас бросает партнер, внутри возникает не только ощущение отчаяния, но и прогрессируют комплексы, чувство вины и неуве-

ренность в себе. Такое происшествие никогда не проходит бесследно. О том, как взять себя в руки, забыть покинувшего вас человека и снова стать счастливой – расскажет психолог Наталья КОПНЕВА.

#### • ОСОЗНАНИЕ

Это совсем не означает, что нужно угнетать себя, страдать по закончившимся отношениям и проливать слезы на протяжении мучительных месяцев. Дайте себе

время, чтобы осознанно пережить этот момент, осознать сам факт расставания. Самостоятельно, хотя бы неделю-другую. Через определенное время все происходящее будет выглядеть гораздо менее трагично. Прежде чем убиваться по бывшему партнеру, убедитесь, а была ли это любовь. Напоминаю: любовь –





# РЕВМАТИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКИ

## ? Кто относится к группе риска?

– Чаще это дети или молодые люди в возрасте до 30–35 лет, имеющие перечисленные выше заболевания носоглотки, и у которых в крови обнаруживается повышенный показатель АСЛО – антистрептолизин О.

## ? Какие симптомы могут говорить о возникновении ОРЛ?

– Обычно после или на фоне перенесенной ангины или скарлатины возникают боль в сердце, суставах, одышка, аритмии, слабость, пятна на коже по типу кольцевидной эритемы, подкожные узелки, редко при поражении нервной системы у детей – нарушение статики, изменения почерка, непроизвольные движения.

## ? Какие ограничения накладываются на пациента при обнаружении ОРЛ?

– ОРЛ – показания для стационарного лечения. ХРБС – хроническая ревматическая болезнь сердца – требует постоянного наблюдения у ревма-

толога и кардиолога, которые в зависимости от состояния пациента рекомендуют режим дня, объемы физических нагрузок. В любом случае цель и врача, и пациента – нормализовать иммунный статус, санировать источники хронической инфекции.

## ? Как лечат ОРЛ?

– Основное лечение – антибиотики, противовоспалительные и дезинтоксикационные средства. В редких случаях в стационаре назначают гормональное лечение, но, как правило, на короткий срок для снятия воспаления, которое улучшит прогноз выздоровления.

## ? В чем отличие ревматоидного артрита от ОРЛ?

– Ревматизм и ревматоидный артрит –

абсолютно разные заболевания, но созвучные между собой. Ревматоидный артрит – это самое частое аутоиммунное заболевание соединительной ткани, поражающее людей разного возраста. Причина его в мире неизвестна, но имеется множество теорий – вирусная, гормональная, бактериальная. И лечение ревматоидного артрита подразумевает пожизненный прием препаратов. Но в последнее время в медицине произошел прорыв и в лечении данной патологии.

Подготовила Светлана Сидорчук



Фото: CHOTE ВКК, Dmytro Zinkevych, LightField Studios, Shutterstock.com, открытые интернет-источники

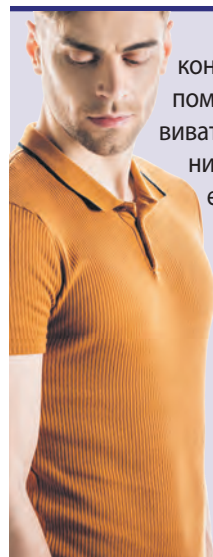
## ? Какие факторы способствуют проявлению острой ревматической лихорадки (ОРЛ)?

– Факторы, способствующие ревматизму:

- переохлаждение
- низкий иммунитет
- дефициты витаминов
- очаги хронической инфекции в организме
- наследственная предрасположенность.

Самое важное, что «ревматизм лижет суставы, но кусает сердце», и может приводить к формированию ревматического порока сердца, аритмии, сердечной недостаточности.

Но есть и хорошая новость – ОРЛ лечится, и в настоящее время мы редко встречаем тяжелые ее последствия. Если же из-за несвоевременно оказанного лечения у больного формируется порок сердца, то, увы, он остается на всю жизнь.



конструктивное чувство, помогающее расти и развиваться. Если же отношения в большинстве своем приносили негатив, то скорее всего они являлись результатом психологической или сексуальной зависимости.

### ● НЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМУ ДОПИНГАМИ

Если разрушающее чувство одиночества

преследует вас, а справиться самостоятельно не хватает сил, алкоголь и другие пагубные пристрастия совсем сведут их к нулю, оставив вас один на один с горем. Не пытайтесь забыться, уйдя в загул. Алкоголь – это депрессант, который готов в разы усугубить сложившееся психологическое состояние.

### ● ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ОТНОШЕНИЯ

Люди, предназначенные нам судьбой, не покидают ее просто так. Те люди, которые быстро теряются, даны нам для опыта. Самое главное, что вам нужно осознать – почему расставание произошло. Разложите буквально по полочкам,

чего больше было в ваших отношениях: слез, ссор, постоянных претензий или чего-то положительного. Попробуйте разобраться, чего вам больше всего не хватает из того, что давал вам бывший: поддержки и заботы или извращенного внимания в виде постоянного контроля, нежности и тепла или секса. Если на момент отрезвления оказалось, что отношения были деструктивными изначально, не забудьте порадоваться, что вовремя «соскочили с крючка».

**Улыбайтесь, откройте сердце для новых отношений и будьте счастливы!**

# ПРЯНИК ИМБИРНЫЙ РАСКРАСИМ –

Учёные-геронтологи заверяют – организм человека рассчитан на жизнь в 150 лет и даже больше. Вот, например, ресурс нашей печени и вовсе рассчитан на 600 лет. Звучит как сказка, правда? И тем не менее. Но стрессы, господа, стрессы. Они нам портят всю картину мира. Но всё те же учёные заверяют: снизить гормон стресса и продлить себе жизнь вполне реально... нужно начать рисовать.

## 5 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ СТОИТ ВЗЯТЬСЯ ЗА КИСТЬ

**1** Рисование активизирует работу правого полушария головного мозга, создает в нем новые нейронные цепи. Активизирует те зоны мозга, которые в обычной жизни мы не используем.

**2** Рисование помогает поддерживать интерес к жизни, здоровый ум и память.

**3** Творчество в целом и рисование в частности питает нас новыми позитивными эмоциями, дарит состояние счастья и удовлетворенности.

**4** Работа с красками и кистью помогает справиться с раздражительностью, апатией и усталостью.

**5** Рисование помогает справляться головными болями, снизить давление и даже похудеть.

*А самое главное, рисование помогает снизить в организме выработку гормона стресса – кортизола. Дарит спокойствие, умиротворение, гармонию душе. А это отодвигает старость, дарит долголетие и энергию.*



## ИЗВЕСТНЫЕ ХУДОЖНИКИ-ДОЛГОЖИТЕЛИ

- Борис ЕФИМОВ, советский художник-график, мастер политической карикатуры – 108 лет.
- ТИЦИАН, великий итальянский художник эпохи Возрождения – 99 лет.
- Марк ШАГАЛ, художник-живописец – 97 лет.
- Клод МОНЕ, французский художник-импрессионист – 86 лет.



## ВАРЕЖКИ «ТЁПЛАЯ ЗИМА»

Полина Петровна Лапшина,  
Рязанская обл.

## КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ

### МИШКИ-ФИГУРИСТЫ

Диана Мамишева,  
Московская обл.



## ШЛЯПКА «БУКЕТ»

Оксана Томина,  
г. Москва



# ЖИЗНЬ ПРОДЛИМ, ТОСКУ ПОГАСИМ

## ИСПЕЧЁМ И РАСКРАСИМ ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ

**Нам понадобится:**

подсолнечное масло, сахар, мед, молоко, мука, пряности, яйца, пищевой краситель, прочные полиэтиленовые пакетики.

**1** Разогреть на медленном огне 35 г подсолнечного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки молока до полного растворения сахара. Готовый сироп оставить остужаться. Смешать муку (250 г) с пряностями (добавить по вкусу, корицу, ва-

ниль, кориандр, имбирь, мускатный орех, гвоздику). В муку вбить 1 яйцо и остывший сироп, замесить тесто.

**2** Вырезать пряники можно готовыми формочками, а можно обвести ножом на пласте теста заготовки из бумаги.

**3** Выпекать при температуре 200 градусов в течение 8 минут.

**4** А далее начинается самое интересное! Мы будем раскрашивать наши заготовки.

Для этого приготовим айсинг из белка и сахарной пудры:

Белок одного яйца смешать с сахарной пудрой (150 г) и 0,5 ч. ложки лимонного сока до образования белого цвета, но не взбивать. По

желанию добавить в смесь пищевые красители желаемого цвета.

Поместить айсинг в кули-нарный корнетик или полиэтиленовый пакетик, прорезать ножницами небольшое отверстие. Можно творить!

Ольга Бельская



## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

**ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»**

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещицы, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Главный приз – плед, получит участник, который по итогам конкурса наберет большее количество голосов наших читателей. Остальные участники, чьи работы будут опубликованы в газете, станут обладателями новогодних сувениров от газеты. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3,

стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru. Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>.

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

# КОЗЬЕ МОЛОКО БОДРОСТЬ И

Пёс Шарик посоветовал коту Матроскину приобрести специальную корову для котов – козу. Полосатый друг Дяди Фёдора совета не оценил, поздравительно объявив Шарика балбесом. Мы же встанем на сторону несправедливо обруганного пса и расскажем о пользе от употребления козьего молока.

## ДЮЖИНА ПРИЧИН

### ПИТЬ КОЗЬЕ МОЛОКО

- 1 В 2008 году Парижская академия наук признала козье молоко диетическим продуктом. Жир в нем мелкодисперсный, в легкоусвояемой форме.
- 2 Содержит минимум лактозы, специфического сахара, а значит, его могут употреблять и люди с врожденным дефицитом ферментов для его расщепления.
- 3 В его составе есть фосфолипиды – вещества, содержащие фосфорную кислоту, жирные кислоты, азот. Эти компоненты незаменимы для нормального функционирования печени.
- 4 4,4% жирности при правильном питании и уходе за козой обеспечивают практически 100% всасывание всех витаминов и питательных веществ.
- 5 Вдвое больше кальция, нежели в других видах молока – а это крепкие кости, красивые зубы и здоровое сердце.
- 6 Следом за кальцием идет и витамин D, ведь эта парочка всегда ходит вместе. Его примерно столько же, сколько и в коровьем, но в более усвояемой форме.
- 7 Содержание калия уступает только еще более редкому кобыльему молоку, а ведь элемент поддерживает сердечный ритм, а значит, очень важен человеку.

## КАК ВЫБРАТЬ?

Козье молоко крайне редко выпускается крупными молочными заводами. Чаще всего покупать его приходится либо на рынках, либо в частных подворьях, и здесь необходимо помнить несколько простых правил:

- 1 Цвет молока желтовато-белый, кремовый.
- 2 Перед покупкой помешайте молоко или взболтайте тару. Как и в коровьем, в нем не должно быть белых хлопьев и комочков. Все это – признаки свернувшегося белка, а значит, и молоко не первой свежести.
- 3 Понюхайте молоко. Ваше зрение можно обмануть, но обоняние – гораздо сложнее. Свежее козье молоко пахнет, уж простите, козой. Ярко выраженный запах дают

специфические белки, нестойкие при хранении. Уже через сутки запах исчезнет, на вторые молоко начнет пропадать. Так что запах – гарантия свежести.

- 4 Покупайте молоко, ровно как и любой продукт, только у проверенных продавцов.
- 5 Если есть возможность, то попробуйте молоко. Ярко-сливочное, кремовое на вкус, мягкое и обволакивающее.

## КАК УПОТРЕБИТЬ?

В чистом виде, большими глотками. И нет, это не шутка. Использовать козье молоко в кулинарных целях оправдано, только если это молоко с личного подворья. С молока идеально начинать день, оно питательно, полезно, а после холодильника еще и бодрит.

## РЕЦЕПТ ОТ АВИЦЕННЫ

О козьем молоке писал еще Авиценна. В Древнем Риме им лечили селезенку. Для усиления целебных свойств молоко кипятили с различными составляющими: против катаракта глаз – с кунжут, против дизентерии – с морскими камушками и ячменной крупой.

## РЕЦЕПТ ОТ КЛЕОПАТРЫ

Считается, что Клеопатра в свои «ванны красоты» добавляла именно козье молоко. Кстати, согласно исследованиям, у престарелых, которые регулярно принимают молочные ванны, действительно молодеет кожа, разглаживаются мелкие морщинки и исчезают пигментные пятнышки.

## КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНО?

Брезгливым и мнительным людям ввиду сильного запаха. Аллергики могут пить с осторожностью. Козье молоко не содержит сильных аллергенов, но ответ могут вызвать и слабые, а значит, нужно быть начеку. Не стоит употреблять людям с индивидуальной непереносимостью.



# СИЛУ ПОДАРИТ ЛЕГКО



**8** Большое содержание витамина А, ретинола, который регулирует фотохимическое восприятие света, проще говоря, сумеречное зрение. Ретинол необходим в суточном рационе, а усвоение из козьего молока 80% – самое большое из продуктов питания.

**9** Много в козьем молоке и витамина В6. Поэтому оно показано модницам, следящим за здоровьем ногтей и волос, витамин сделает их блестящими и густыми. Укрепит нервную систему.

**10** Теплое козье молоко способствует более быстрому выздоровлению при простудных заболеваниях за счет содержания большого количества витаминов А и С. Особенно полезно оно при ангине, бронхите и пневмонии.

**11** Содержание сиаловой кислоты, усиливающей иммунный ответ и стабильность окислительных реакций.

**12** Высокое содержание белка альбумина, необходимого желудочно-кишечному тракту для функционирования, поддержания сократительной функции и быстрого всасывания питательных веществ.



## ПРОДУКТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ 50+

Особенно полезно козье молоко для пожилых людей. Фосфор и железо активизируют деятельность мозга, улучшая память, снижая риск развития болезни Паркинсона и Альцгеймера. Кальций укрепляет кости, что помогает избежать проблем с опорно-двигательным аппаратом и развития остеопороза (разрушения костной ткани).

Анастасия Соколовская

№4  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>  
**ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ**

12+

## Домашний повар<sup>СВ</sup> ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Свежий номер  
в продаже с 12 октября!

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

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Серии издательства «Кардос» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.



Шея коня была тёплой и мягкой. Я привалилась к ней лбом и замерла. Двигаться не хотелось. Говорить не хотелось. Даже думать было лень. Вот так стоять бы вечно, вдыхать пахучий осенний воздух, греть озябшие руки в теплой гриве чалого Буяна.

## ВСЁ СЛОЖНО В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

– Марта Савельевна, принимайте своего наездника, – радостно возвестила о своем приближении молодая инструктор Верочка.

Она вела под уздцы смирную кобылу Абаль. В седле, широко улыбаясь, покачивался Тимурчик.

– Как позанимались? – улыбнулась я сыну.

Тот улыбнулся еще радостнее и довольно замычал.

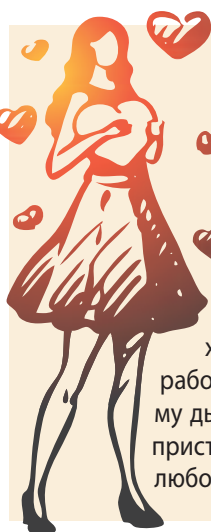
– О, вижу, все хорошо? – вопросительно посмотрела я на Верочку.

– Да, позанимались плодотворно, – кивнула та. – Тимур сегодня вел себя просто как настоящий наездник. Со всем осмелел, перестал бояться Абаль, даже что-то пытался ей внушать, – улыбнулась она своему подопечному, который ответил ей пронизательным взглядом и серьезным кивком.

– Ну что, Тим, домой? – протянула я руки к сыну.

Верочка помогла мне снять сынишку с лошади и пересадить в инвалидное кресло.

– До четверга? – спросила она у меня.



## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО... //

### ЛЮБОВЬ КАК ЛЕКАРСТВО

Ученые доказали, что такие стрессовые ситуации, как расставание, развод, потеря любимого человека, предательство или даже нахождение от объекта своей любви на расстоянии могут стать причиной болей в области сердца. Данное явление даже имеет свое название – «синдром разбитого сердца». Сильные эмоциональные переживания приводят в действие определенные химические соединения мозга, которые значительно ослабляют работу сердца, что приводит к сильным болям в груди и затрудненному дыханию. Порой даже медики путают это состояние с сердечным приступом. Справиться с ним помогает чувство эйфории, подаренное любовью.

# ХОТЕЛОСЬ ЛЮБВИ,



*Без любви жить легче.  
...Но без нее нет смысла.*  
Лев Толстой

## СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕШЬ

Папа Тимура ушел от нас через год после рождения сына. Я его не винила. Мы были молоды, полны надежд на светлое завтра, в нас жили мечты и жажда чуда. Однако состояние сына не оставляло иллюзий – то самое завтра легким и чудесным вряд ли будет. Нет, муж, конечно, помогал нам материально, но желания видеть сына, участвовать в его судьбе у него не было. У него давно уже новая семья, доченька. Бывший муж нашел свою мечту.

Была у меня и еще одна попытка наладить личную жизнь. Когда мы с Тимом были в санатории у моря, познакомилась я с одним академиком. Виктор был старше меня, опытнее, мудрее. Он сразу взялся опекать нас с сыном. Не знаю, любила ли я его, но совершенно точно была благодарна за заботу и помощь. Мы были вместе три года. И, когда стало казаться, что все хорошо, Виктор попросил родить общего ребенка. Я родить не могла. Просто физически и морально не была к этому готова. Все душевные и физические силы отдавая на реабилитацию Тима. Виктор ушел от нас и снова мы остались одни.

Больше отношения я строить ни с кем не пыталась, решив, что нам с Тимом неплохо и вдвоем. Но тоска в сердце была такая, что хоть волком вой. Мне



# СЧАСТЛИВОЙ БЫТЬ ХОТЕЛОСЬ

было всего тридцать три. Конечно, любви хотелось, счастливой быть хотелось. Порой я корила себя за эти крамольные мысли. Ишь, чего захотела, мол. Сына расти, ты ему нужна вся без остатка.

Но сердце не обманешь. В конном клубе, где проходил реабилитацию Тим, мне понравился тренер. Высокий, стройный, сероглазый, Николай был неприлично красив и галантен. Вот только со всеми одинаково ровно. Никакой макиаж, духи, никакие взгляды и прозрачные намеки дело с мертвой точки не сдвинули. Коля оставался подчеркнuto холоден и далек как холодный Плутон.

## ОН ПРИЗНАЛСЯ МНЕ

– Сегодня я буду тренировать вашего сына. Вера Петровна приболела, – Николай подошел к нам с Тимуром, ведя под уздцы послушную Абаль, и сын радостно заерзал в коляске. – Сегодня у нас с тобой обширная программа, чемпион, – тренер, улыбнувшись по-

допечному, радостно похлопал его по плечу.

– Давайте я помогу посадить Тимура в седло, – потянулась я к сыну.

– Не нужно, – Николай ловко подхватил легкого мальчика и водрузил на всхрапнувшую лошадку. Тимур тут же крепко вцепился в густую гриву.

Я хотела заговорить с тренером, сказать что-то искрометное или остроумное, но в голову ничего не приходило. И, когда я уже готова была отпустить ситуацию и сдаться на волю судьбы, Николай заговорил сам.

– Я давно наблюдаю за вами, у вас хорошо получается ладить с лошадками, – Николай посмотрел мне прямо в



*Любовь – восхитительный цветок, но требуется отвага, чтобы подойти и сорвать его на краю пропасти.*

Стендаль

глаза своими бездонными омутами.

– Вы так считаете? – почти не отдавая себе отчета в том, что говорю, произнесла я.

– Уверен, – улыбнулся он мне. – Хотите, я буду вас тренировать?

... Наши с Николаем тренировки очень быстро переросли в нечто более личное. Позже он признался, что тоже давно симпатизировал мне, просто не решался подойти, такой неприступной я ему казалась. Вместе мы уже год. Тимка принял его в нашу семью с радостью. Недавно я узнала, что жду ребенка от любимого мужчины. Мы счастливы.

Марта

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)), информирует об участвовавших случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

### Как уберечь себя от обмана - первые действия

**Если горе случилось дома:** важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.

**Если горе случилось в больнице:** чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-31-06 или на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)

**БУДЕМ ЗДОРОВЫ!****5 УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ**

**1** Если вы чувствуете себя подавленным, ничего не хочется делать, а только всплакнуть в подушку, походите на цыпочках. При этом поднимите руки вверх и потянитесь. Две минуты такого упражнения, и улыбка расцветет на вашем лице.

**2** Все еще нет настроения? Попрыгайте, расставляя ноги как можно шире и снова собирая их вместе. Это усилит ток крови, уберет застой в органах и тканях, увеличит приток кислорода, даст выброс эндорфинов.

**3** Теперь попробуем расширить горизонты. Вытяните руки перед собой и сделайте кистями раздвигающие движения. Уберем воображаемую преграду 5 раз для верности. После чего поднимите руки вверх и через стороны опустите вниз.

**4** А теперь перевернем мир с ног на голову. Лягте на спину. Поднимите выпрямленные ноги, а руками подоприте область поясницы. Постарайтесь простоять в состоянии «березки» минуту. Затем опустите ноги и расслабьтесь. Чувствуете, как голова проясняется, настроение улучшается?

**5** И закрепим эффект. Подойдите к зеркалу и состройте себе рожицу. Одну, другую, третью. Не бойтесь быть смешными. Дайте порезвиться внутреннему ребенку. А попутно и модным фейсфитнесом позанимались. Здорово!

# РИФМОТЕРАПИЯ ЛЕЧИТ

## *врачует аритмию*

На что способно слово? Оно может успокоить или пробудить такие чувства, о которых человек даже не догадывался. Но может ли оно вылечить? Гиппократ в своих трудах был уверен, что может: «Излечить способен не только врач, но и доброе слово». На многие века это высказывание было забыто. Но с развитием психологии к нему возвращаются всё чаще и чаще. Если простые слова способны на многое, то слова в стихах – на ещё большее.

**ЧТО БЫ  
ПОЧИТАТЬ?**

Сравнительно недавно появилось такое направление в психологии, как стихотерапия. Специалисты уверяют, что при прослушивании определенных типов стихотворений в организме человека меняются многие процессы.

**При холецистите**

Если слушать стихи с большим количеством «Р», то повышается выработка и отток желчи.

**При пиелонефрите,  
цистите и уретрите**

Если в прослушиваемых или читаемых стихах много шипящих звуков, то улучшается состояние мочевыводящей системы. Повышает-

ся мочевыделение и объем выходящей жидкости.

**При депрессии  
и плохом  
настроении**

Если в стихах много слов с корнями «раст» и «зор», то в организме увеличивается выработка серотонина.

**При гипертонии**

При прослушивании любовной лирики увеличивается кровоток, нормализуется артериальное давление.

**При головных  
болях,  
утомляемости  
и плохой памяти**

Громогласные словесные раскаты в стихах приводят к усилению секреции гормонов щитовидной железы.

Если вы сильно на кого-то злитесь, но вам совершенно не хочется спорить или ругаться с этим человеком, то начните начитывать стихи. Ритмичность и правильность строк быстро умерят пыл.

Это способствует повышению температуры и усилению кровотока в мозг.

**При стрессах  
и бессоннице**

«Улюлюкающие» тихие слова снижают давление, замедляют пульс и успокаивают.

**При тревоге  
и неврозах**

Ритмичные строки своеобразно встраиваются в биоритмы организма. Этим они благотворно влияют на нервную систему и прогоняют тревожные мысли.



# АЛЛЕРГИЮ, и гипертонию

## ЯМБ ИЛИ ДАКТИЛЬ?

Психологи стараются подобрать индивидуально размер стиха под проблему человека. Если у пациента депрессия, апатия, нежелание двигаться вперед и развиваться, то стих должен быть максимально легкий, ярко окрашенный. Такие рифмы написаны ямбом или хореем. При тревоге, излишней нервозности, «взрывном» характере выбирают, наоборот, «тяжелые», эмоционально стабильные произведения, без фантиков. Они чаще всего пишутся амфибрахийем или дактилем.

### ДАКТИЛЬ

Тучи небесные, вечные странники!  
 Степь лазурную, цепью жемчужною.  
 Мчитесь вы, будто как я же, изгнанники  
 С милого севера в сторону южную.

М. Лермонтов

### АМФИБРАХИЙ

Не ветер бушует над бором,  
 Не с гор побежали ручьи –  
 Мороз-воевода дозором  
 Обходит владенья свои.

Н. Некрасов

### ХОРЕЙ

Мчатся тучи, вьются тучи;  
 Невидимкою луна  
 Освещает снег летучий;  
 Мутно небо, ночь мутна.

А. Пушкин

Известен факт, что около **85% ВСЕХ СТИХОВ ПУШКИНА** были написаны ямбом

### ЯМБ

Зима недаром злится,  
 Прошла ее пора –  
 Весна в окно стучится  
 И гонит со двора.

Ф. Тютчев



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА – ПОЭТЕССЫ ЛЮБАВЫ ТРОФИМОВОЙ

*Некоторые люди не могут выразить словами, что именно их беспокоит и какую палитру чувств они испытывают. На этот случай есть хорошая возможность воплотить все проблемы и тревоги на бумаге.*

*Стихотерапия – это лечение творчеством. Человек, описывая свою проблему в литературной форме, имеет возможность посмотреть на себя со стороны, так как, описывая проблему, человек пользуется своим подсознанием. Благодаря написанию стихов вы можете сосредоточиться на своем внутреннем мире, прислушаться к себе и успокоиться, а также снять стрессовое или психическое напряжение.*

*Стихотворение может быть с рифмой, а может быть белым. То есть со своим ритмом и размером, но без рифмы. Оба варианта полезны для выражения своих накопившихся чувств и эмоций, освободиться от тоски, отвлечься от негативных мыслей или снова прожить свою историю на бумаге. Использование рифмы добавляет в терапию особенное значение, а именно гибкость мышления.*

Лучше всех в русской поэзии рифмуются глаголы на «-ать».

Насчитывается около

**6 ТЫСЯЧ  
РИФМ**

*Стихотерапия позволяет познать себя и принять таким, какой вы есть на самом деле. Раскрывает ваши творческие способности и освобождает от внутренних комплексов и психологических проблем.*

## САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

Но не только на слушающего направлена стихотерапия. Люди, которые пишут стихи, тоже по своему исцеляются. В произведениях можно найти отдушину, выговориться. Психологи называют это особым способом самопознания и «исцеления души». Для некоторых такой вид творчества – главный способ взаимодействия с миром. Науке известны случаи полного излечения легких форм депрессии написанием стихов. Такой метод направлен на ясное понимание своих проблем и переживаний. С помощью поэзии можно обрести веру в себя, развить гибкость мышления или выявить скрытые способности.

Анастасия Соколовская





## КАКОЕ СОБЫТИЕ СТАЛО ОСНОВОЙ ПРАЗДНИКА?

В X веке проживал в Константинополе блаженный Андрей. Сохранились свидетельства об уме юрродивого, который днем ходил в рубище, а по ночам молился в храмах. В те времена Византия переживала непростой период своей истории – одолевала город набеги захватчиков. Во время одной из осад, когда масса народа молилась в Валхернском храме Пресвятой Богородицы, юрродивый и его ученик Епифаний (впоследствии стал 67-м патриархом Константинопольским) первыми увидели Пресвятую Деву, которая молилась за людей,

# БЛАГОДАТЬ ПОКРОВА

14 октября православные христиане отмечают один из непреходящих Великих праздников – Покров Пресвятой Богородицы. В праздничном акафисте поется: «Радуйся, Радость наша! Покрой нас от всякого зла честным Твоим омофором...»

преклонив колена. Богородица, сняв со Своей головы блистающий омофор, распростерла его над молящимися, как защиту от всех напастей. И стал омофор огромным, покрыв всех, кто молился в храме. Защита Пресвятой Богородицы – Покров – помог городу. В ночь враги отступили от Константинополя.

## ГДЕ СВЕРШИЛОСЬ ЯВЛЕНИЕ ПОКРОВА

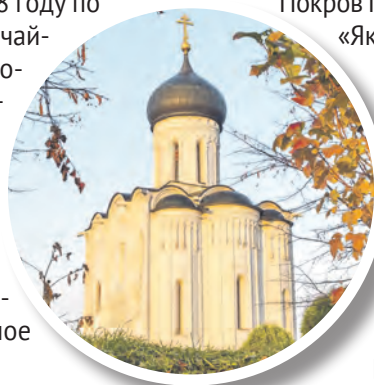
Одним из самых почитаемых в Константинополе был Валхернский храм, который стоял на берегу залива Золотой Рог. Храм был построен императором Львом Великим в 458 году по случаю обретения величайших святынь христианского мира – ризы, покрывала и части пояса Пресвятой Богородицы. Образ Пресвятой Девы в главном алтаре был (предположительно) из мозаики, и перед ним еженедельно свершалось ночное бдение с песнопениями.

## КТО УТВЕРДИЛ ПРАЗДНИК НА РУСИ

На Руси праздник Покрова утвердил в XII веке великий князь Андрей Боголюбский, второй сын великого князя Юрия Долгорукого. Мягкий сердцем и сильный духом, он всегда обращался к Богородице и просил у Нее защиты Отечества и заступничества за Русь от междоусобицы (по летописям – «от стрел, летящих во тьме разделения нашего») и внешних врагов. На слиянии рек Клязьмы и Нерли, в своем Владимирско-Суздальском княжестве он велел построить первый белокаменный храм, призывая

Покров Пречистой Девы на Русь:

«Яко тамо (в Царьграде) сущая народы в церкви милостиво покры, тако и нас, грешных раб Твоих, покрой кровом крилу Твоего». Так в Отечестве нашем был построен первый в мире Храм Покрова Богородицы на Нерли.



## Почему княгиню Ольгу называют равноапостольной?

– В храме услышала, что Великую княгиню Ольгу, которая правила Русью после гибели мужа, князя Игоря, называют равноапостольной. Что значит равноапостольная?

*Елена Николаевна, Подмосковье*

Это означает то, что княгиня Ольга, в крещении Елена, подобно апостолам, многих привела к христианской вере, ко Христу. Она первая из русских правителей (правила как регент с 945 до примерно 960 года после смерти мужа, князя Игоря Рюриковича) приняла христианство еще до крещения Руси. Она распространяла веру, строила храмы. В 960 году был освящен храм Святой Софии в Киеве. Главной святыней храма стал крест, который Ольга получила во время своего крещения. Ее называют «начальницей веры», «корнем православия». Считается, что княгиня подготовила почву для духовного преображения народа и де-

ла Крещения Руси. Кстати, равноапостольными святыми также являются Кирилл и Мефодий, которые создали славянскую азбуку, креститель Руси – князь Владимир (внук равноапостольной княгини Ольги).



Отрывок из стихотворения нашей читательницы:

### КНЯГИНЯ ОЛЬГА

*Мудрая Ольга, на Руси ты княгиня,  
Веры Проматерь, Руси Берегиня.  
Долго ты правила Русью одна,  
Врагов победила силой ума.  
Русь ты прославила, в Елену крестилась.  
С самой Византией тогда помирилась...*

*Клара Сотникова, г. Москва, 83 г.*

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим отца Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

## КСТАТИ

24 июля отмечается память святой равноапостольной княгини Ольги.



# ПЛЕСЕНЬ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

*Викторина  
по истории  
открытия  
антибиотиков*

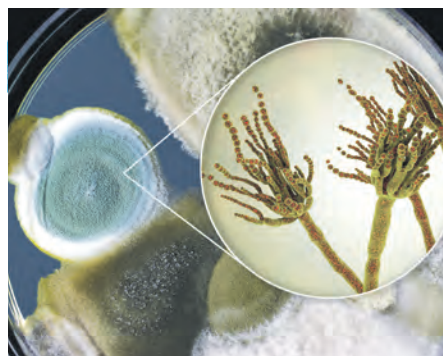
## ДЕТАЛИ

### КРАТЕР ИМЕНИ ФЛЕМИНГА

В 1970 году именем Александра Флеминга был назван кратер на обратной стороне Луны. По иронии судьбы, открыла его Вильямина Флеминг, однофамилица ученого. Кратер был назван не ею, но в честь обоих.



Человечество взяло антибиотики на службу ещё на заре цивилизации. Древние египтяне догадались прикладывать плесневые лепёшки к гнойным ранам, а греки ели их при болях в горле. Но всё это – эмпирические, случайные знания, не имевшие научного объяснения. Наша публикация позволит узнать больше о фундаментальном моменте в истории медицины – открытии антибиотиков как класса препаратов.



**1** Первые упоминания о свойствах зеленой плесени убивать бактерии встречаются в...

- А) Трактатах Геродота
- Б) Трудах А. Г. Полотебнова и В. А. Манассеина
- В) «Очерк о зеленой плесени» А. Флеминга

Во времена Геродота свойства плесени изучить было невозможно. Для этого нужно было изобретение Левенгука, созданное много позже. Вот у Флеминга микроскоп уже был, но сам ученый отмечал, что на исследование

его толкнули труды русских ученых Полотебнова и Манассеина, где и было первое упоминание о вопросе.

**2** Почему статья Флеминга поначалу не была воспринята всерьез?

- А) Александр был самоучкой и не состоял в научных обществах
- Б) Исследование строилось лишь на догадках и предположениях автора
- В) Полученное вещество было крайне нестойким

Флеминг получил прекрасное образование, был стипендиатом Лондонского университета, а значит и авторитетом в научных кругах обладал. Доля случайности в открытиях есть, но без этого сложно представить что-то кардинально новое. Но подвела ученого химическая природа пенициллина. В чистом виде вещество не сохраняется и 12-ти часов, поэтому в лекарствах его смешивают со стабилизаторами.

**3** За свое открытие Флемингу были пожалованы многие почетные награды. В какой из этих стран ученого не чествовали?

- А) Швеция
- Б) Англия
- В) Франция

И пусть Нобелевский комитет отметил важность открытия с небольшой задержкой, но все же награда нашла героя, наряду с Г. Флори и Э. Чейном, получившими стабильную фракцию пенициллина. В родной Англии ученый был посвящен в рыцари, став сэром. Во Франции Шарль де Голь заявил, что Александр сделал для свободы страны больше, чем иные дивизии, но государственных наград не пожаловал. Потому верный ответ – Франция.

## КСТАТИ

### ОТ БЛАГОДАРНЫХ МАТАДОРОВ

Памятники Флемингу стоят во многих странах, но лишь один открыт на частные средства. В Мадриде, рядом с центральной ареной для корриды, благодарные матадоры возвели статую на средства профсоюза. Благодарственная надпись прилагается.



Илья Садовников

# ДИЕТУ СОБЛЮДАЙ – КОСТИ УКРЕПЛЯЙ



## СРЕДНЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ

До 20 лет:

1300 мг/сутки.

20–50 лет:

800–1000 мг/сутки.

50 лет и выше, а также

для людей в группе

риска по болезням:

1500 мг/сутки.

**Остеопороз и сопутствующие ему заболевания становятся угрозой для многих людей старшего возраста, а особенно – для женщин в период постменопаузы. Это ухудшение здоровья во многом связано с неправильным, неполноценным питанием. Сбалансированная диета и разумный подход к выбору продуктов позволят если не выздороветь полностью, то затормозить развитие заболевания и перейти к полноценному активному образу жизни.**

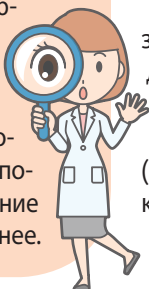
## ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Остеопороз характеризуется снижением плотности костной ткани, из-за чего кости становятся более хрупкими. А это создает риск переломов, особенно опасны переломы тазобедренного сустава, шейки бедра. Возникает заболевание вследствие нарушения обмена веществ, когда затрудняется всасывание кальция, так необходимого костям и суставам. Развивается он медленно и зачастую незаметно. В группе риска находятся женщины после 50 лет – ведь гормон эстроген, участвующий в метаболизме кальция, прекращает вырабатываться организмом. Также повышенную опасность в плане остеопороза могут нести болезни почек, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы. Отдельная, но весьма обширная в наше время группа риска – это люди с низкой двигательной активностью, независимо от возраста. Организм мстит за то, что его костно-мышечный аппарат не используется, не тренируется и не ценится его обладателем – и плотность и упругость костей начинает падать.

## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

### КУДА ДЕВАЕТСЯ КАЛЬЦИЙ?

С таким вопросом люди часто обращаются к врачу после анализов. Мол, ем все, что положено, и молочку, и мясо, и семечки, а кальция все равно мало. Следует обратить внимание на содержание в организме магния, фосфора и витамина Д, участвующих в метаболизме кальция. А также отдавать предпочтение продуктам с нормальной, не пониженной жирностью, чтобы усвоение минералов происходило качественнее.



## ВСЕ ПОПРАВИМО

Главное – вовремя заметить ухудшение здоровья, не игнорировать боли в спине и коленях, сразу идти к лечащему врачу, если случился неожиданный и особенно нетипичный перелом – то есть при минимальной нагрузке, типа поднятия тяжестей или неосложненного падения.

А превентивные меры и лечение при уже выявленном остеопорозе обязательно должны включать в себя корректировку рациона питания. Следует понимать, что даже если вы принимаете биодобавки с кальцием, то употреблять кальций с пищей очень важно, чтобы обеспечить максимальную усвояемость. Кроме того, предпочтительно дробное питание (до 5–6 раз в сутки), ограничение животного белка и больших объемов клетчатки для предотвращения брожения в кишечнике, достаточный объем воды (1,5–2 л в сутки) и строгое ограничение соли.

## ЛИДЕРЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ КАЛЬЦИЯ

- Молочные продукты (сыр выдержанный, плавленный и обычный, творог, сметана, йогурт, кефир, ряженка)
- Мясо (говядина, свинина, птица)
- Рыба (окунь, сардины, судак, розовый лосось, кета, макрель, нерка, сельдь) и морепродукты
- Соевые продукты (тофу, соевый соус, бобы), фасоль, чеснок, зелень (тимьян, капуста кале, виноградные листья, укроп, петрушка, листья свеклы, одуванчика, репы)
- Цельнозерновые крупы и отруби (пшеничные, овсяные, рисовые отруби, овсянка, булгур, ячневая крупа, пшеничная крупа, гречка)
- Орехи и семечки (кунжут, пажитник, лен, подсолнечник, миндаль, фундук, фисташки), халва подсолнечниковая и кунжутная

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Строгие диеты или голодовки в возрасте до 20 лет несут большой риск остеопороза после 35–40 лет, так как из-за скудного питания костная ткань не успевает накопить достаточно кальция.





Вкусные и полезные блюда, рекомендованные в первую очередь для укрепления костной системы, придутся по вкусу всем домочадцам, даже и не имеющим такой проблемы. А почему бы и не организовать уютные семейные посиделки, приготовив угощение по рецептам от наших дорогих читателей.

# КАЛЬЦИЙ В НОРМЕ

## в продуктах отборных



### ✉ ОРЕХОВО-ЙОГУРТОВОЕ СУФЛЕ

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 500 г жидкого йогурта без добавок
- 5 ст. ложек крахмала
- 2 яйца
- 5 ст. ложек сахара
- щепотка ванилина
- 3 ст. ложки рубленых орехов
- 1 ст. ложка кунжута
- 3 ст. ложки рубленых сухофруктов

Добавить к йогурту яйца, размешать, затем всыпать крахмал, сахар и ванилин и размешивать до исчезновения комочков. На дно толсто-стенных чашек или формочек для маленьких кексов положить понемногу смешанных орехов и сухофруктов. Разлить йогуртовую смесь. Поставить в разогретую до 200°C духовку и выпекать 20–30 минут, пока десерт не загустеет. В конце готовки присыпать суфле кунжутом.



Энерг. ценность на 100 г – 188 ккал

Ольга Суздалева, г. Ростов-на-Дону

### ✉ САЛАТ С САРДИНАМИ

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 3 вареных картофелины
- 200 г сардин в масле
- 1 вареная морковь
- 2 огурца
- 2 вареных яйца
- 3 ст. ложки зеленого лука
- 1 небольшая банка зеленого горошка

Картофель, морковь, огурцы и яйца нарезать одинаковым кубиком. Сардины разрезать пополам. Лук мелко нашинковать. Смешать все ингредиенты, добавить горошек, заправить салат маслом от сардин. При необходимости досолить.



Энерг. ценность на 100 г – 111 ккал

Людмила Гарпинская, Московская обл.

### ✉ ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

**Ингредиенты на 2 персоны:**

- 200 г 9%-ного творога
- 1 ст. ложка 20%-ной сметаны
- 1 ст. ложка с горкой манной крупы
- 1 яйцо
- 100 г молока
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка молотых сухарей
- 0,5 ч. ложки растительного масла



Энерг. ценность на 100 г – 135 ккал

Манку залить молоком и добавить ее в протертый творог. Затем добавить желток, сахар и размешать. Взбить белок до средних пиков и ввести в массу. Выложить ее в форму для выпечки, смазанную маслом и присыпанную сухарями. Сверху смазать сметаной. Выпекать в разогретой до 180°C духовке около получаса. Подавать с медом или яблочным вареньем.

Наталья Рудина, г. Серпухов

### ✉ ТОФУ С ОВОЩАМИ

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 200 г тофу
- 4–6 ст. ложки соевого соуса
- 100 г стручковой фасоли
- 2 шт. болгарского перца
- 1 зубчик чеснока
- 1 см. корня имбиря
- 1 ч. ложка кунжута
- масло для жарки



Энерг. ценность на 100 г – 130 ккал

Тофу нарезать кубиками примерно 2 см. Полить соевым соусом и оставить на 15 минут. Мелко нарезать чеснок

и имбирь и выложить в сковороду с разогретым маслом. Обжарить на сильном огне, постоянно помешивая, около 2 минут, затем убрать из сковороды и выложить туда тофу. Жарить на среднем огне до золотистой корочки с двух сторон. Соединить тофу и поджаренные специи в миске. А в сковородку добавить масла при необходимости и обжарить нарезанные полосками сладкий перец и фасоль, потушить под крышкой 10 минут. Соединить все ингредиенты блюда, полить соевым соусом, присыпать кунжутом и подавать сразу же.

Анна Приходько, г. Белгород

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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

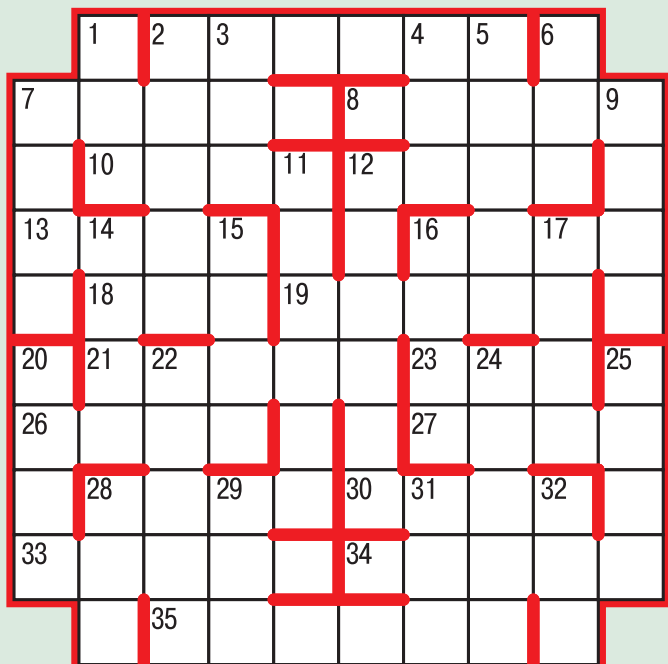


# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

## ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

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



**По горизонтали:** 2. Ослепление гневом. 7. Острый кончик туфельки. 8. Фу, какой невкусный суп! 10. Веребочные лапти. 12. «Отрез» сала. 13. Налог лисами да соболями. 16. Шум и гам, соседней куча – поднялась большая ... 18. Поднебесная, уместившаяся в трех буквах. 19. Великан среди попугаев. 21. «Солдат» с долей иронии. 23. По этому показателю сразу видно, сколько от машины пользы (аббревиатура). 26. Плоское изделие из теста, заготовка для торта. 27. Сказочная акробатка. 28. Крестик на голове винта. 30. «Водоплавающий аккумулятор». 33. Заливала. 34. Пачка на тонкой талии балерины. 35. Соль азотистой кислоты.

**По вертикали:** 1. Ночная птица и нелюдимый человек. 2. Город, возле которого находятся так называемые «каменоломни фараонов». 3. Частица к немецкому дворянину. 4. ... Тыква из сказки Родари. 5. Белые одежды для индианки. 6. Шевчук и компания. 7. Он путеводная звезда. Не гаснет ночью никогда. Чтoб пароход с пути не сбился, о скалы, рифы не разбился. 9. Воротник, оголяющий грудь. 11. Гражданин страны с Багдадом. 12. Мастер венского вальса. 14. Женщина краснокожего. 15. Короткая колода, только не карточная, а деревянная. 16. Зеленъ из обменника. 17. Материнскому сердцу отрада. 20. На него перешла икота от Федота. 22. Хищная птица семейства ястребиных. 24. Туфелька балетной Золушки. 25. «...-...!» За кусток, под мосток и молочок!» 28. Другое имя богини Лакшми. 29. Быть ... не быть. 31. Цезарь - не салат, а композитор. 32. Сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик - все это ... темперамента.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 2. Аффект. 7. Мысок. 8. Бурда. 10. Чуну. 12. Штамп. 13. Яск. 16. Буча. 18. КНР. 19. Арапа. 21. Вояка. 23. КПД. 26. Корж. 27. Сук. 28. Другое имя богини Лакшми. 29. Быть ... не быть. 31. Цезарь - не салат, а композитор. 32. Сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик - все это ... темперамента.

**По вертикали:** 1. Ночная птица и нелюдимый человек. 2. Город, возле которого находятся так называемые «каменоломни фараонов». 3. Частица к немецкому дворянину. 4. ... Тыква из сказки Родари. 5. Белые одежды для индианки. 6. Шевчук и компания. 7. Он путеводная звезда. Не гаснет ночью никогда. Чтoб пароход с пути не сбился, о скалы, рифы не разбился. 9. Воротник, оголяющий грудь. 11. Гражданин страны с Багдадом. 12. Мастер венского вальса. 14. Женщина краснокожего. 15. Короткая колода, только не карточная, а деревянная. 16. Зеленъ из обменника. 17. Материнскому сердцу отрада. 20. На него перешла икота от Федота. 22. Хищная птица семейства ястребиных. 24. Туфелька балетной Золушки. 25. «...-...!» За кусток, под мосток и молочок!» 28. Другое имя богини Лакшми. 29. Быть ... не быть. 31. Цезарь - не салат, а композитор. 32. Сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик - все это ... темперамента.

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



### ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Шопен, Толстой, Кандинский, Рузвельт, Холмс, Маяковский. Кто лишний в этом списке?
- 2 У вас есть 100 листов бумаги. На пересчет 10 листов уходит в среднем 10 секунд. Сколько секунд понадобится, чтобы отсчитать от пачки 80 листов?



### ОТВЕТЫ

**Загадка 1:** Холмс – вымышленный персонаж. 2. Минимальное количество времени – 20 секунд, чтобы отчитать от пачки 20 листов.

**Загадка 2:** Холмс – вымышленный персонаж. 2. Минимальное количество времени – 20 секунд, чтобы отчитать от пачки 20 листов.





# СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

Фото: marukopium / Shutterstock.com

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

■ 8-967-273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8-967-273-29-40 Дмитрий, Ирина

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

### ЗДОРОВЬЕ

■ 8 (918) 332-12-35 Вышло налож. платежом настойку болиголова (проблемы с мочеполовой, дыхательной, кровеносной, эндокринной системами) 353273, Краснодарский кр, г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12-1, тел. 8 (918) 332-12-35, E-mail: k\_blackberry@mail.ru, Vk: https://vk.com/ttravnikk. Степан Александрович Ушенин

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам - БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время - не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»: 8-495-792-47-73

## ГОРОСКОП НА 12 – 25 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Для Овнов настает отличный период для спортивных занятий. Особенно эффективными будут кардионагрузки. Но всего должно быть в меру! Больше времени проводите на прогулках, что добавит вам радости и позитива.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Для Близнецов, любящих заниматься делом, рукоделием и приготовлением пищи, настает время настоящих шедевров. Помните о психическом здоровье. Держите себя в руках и не позволяйте обидам отравлять вам жизнь.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы окажутся в центре внимания. Им будут дарить подарки и делать неожиданные сюрпризы. Но не исключены перепады настроения и апатия. Чтобы этого не случилось, займитесь любимым делом.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Одиноким Весам стоит озаботиться поиском второй половинки. Сейчас благоприятное время для этого! Веский повод привести себя в порядок и, возможно, посетить не только парикмахера, но и спортивный зал.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам нужно избегать конфликтов, насколько это возможно. Поэтому, во время откажитесь от шумных компаний. Спокойствие и заряд бодрости гарантирован на природе.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Данный период благоприятен для налаживания отношений. Вопросы личного характера наконец будут разрешены. Так что уделите время себе и своей внешности. Хорошее время для курса мягкого очищения организма.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Это идеальное время для воплощения мечты Тельцов в реальность. Начните с составления списка целей на ближайшее время. Будьте спокойны и дружелюбны, так вы приведете в гармонию внутренний мир.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

У Раков могут обостриться старые болячки, а также возникнуть простудные заболевания. Поэтому не перетруждайте себя. После трудного дня позвольте себе расслабиться и отдохнуть, принять ванну, почитать.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды советуют грамотно расставить приоритеты в делах, чтобы все успеть. Период может быть очень продуктивным, если вы не будете лениться и позаботитесь о своем здоровье.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Для Скорпионов настало время, когда можно себе позволить слегка расслабиться. Это идеальный период для коротких путешествий и поездок за город. На даче сейчас можно только отдыхать!

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Некоторые Козероги могут быть подвержены простудным заболеваниям. Будьте начеку, и сразу же обращайтесь к врачу. В конце периода сделайте перерыв и отдохните. Идеальным вариантом будет короткий отпуск.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В целом Рыб ожидает благоприятный период без лишних тревог. Проведите это время спокойно, как можно больше внимания уделяя отдыху. Будьте терпимее, меньше сорьтесь и не бросайтесь обидными словами.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



29 сентября – 13 октября  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

**12–13 октября Луна в Овне** – это дни, когда можно позволить себе сладкое до обеда, но категорически стоит отказаться от жареного. Хорошее время для романтического свидания.

**14 октября – полнолуние.** Запланируйте на этот день отдых, так вы восстановите силы.

**С 15 по 25 октября – убывающая Луна.** Не удивляйтесь, если в эти дни будут происходить события, о которых вы и подумать

не могли. Будьте готовы к переменам и умеете быстро ориентироваться в меняющихся обстоятельствах.

**15 октября – Луна в Тельце.** В эти лунные сутки займитесь своим прессом. Качать его нужно, не нагружая шею. Она сейчас очень уязвима.

**18 октября** – аэробные нагрузки будут очень эффективны, особенно степ-аэробика и кардиопрыжки. С вечера **Луна**



15–27 октября  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

**в Раке:** так что тренируем спину, ноги и позвоночник.

А вот **21–22 октября – Луна во Льве:** оптимально заниматься силовыми нагрузками на ноги, а вот кардионагрузки стоит отложить. Отличное время для встреч с друзьями.

**С 23 по 25 октября** – позвольте себе расслабиться, особенно если до этого неплохо потрудились. Отдайте дань массажу и ароматерапии.

## «Планета здоровья»

## Pressa.ru»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «КАРДОС» Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 120181, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4 e-mail: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)

Адрес издателя: 105187, Россия, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

Главный редактор: АЛЕШИНА Л. М. тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента 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: ДАНДЫКИНА 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)

№ 19 (90). Дата выхода: 12.10.2019

Подписано в печать: 08.10.2019  
Номер заказа – 2019-03259  
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00  
Дата производства: 11.10.2019

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 286 900 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

Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

Сайт газеты [kardos.media](http://kardos.media)

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



# ИГРАТЬ СВАДЕБКУ ПОРА, ведь октябрь у двора



Октябрь традиционно считался месяцем свадеб. Садово-огородные и полевые трудни окончены, можно пировать. Одновременно с этим месяц получил название слякотник, что совсем неплохо для сезона брачевания, ведь дождь на свадьбу издревле сулит счастливую семейную жизнь.

## 13 октября

На **Михаила Соломенного** полагалось сжигать старые соломенные матрасы да подушки. Было это особым ритуалом, вершить который полагалось молодым женщинам. Считалось, что это способно уберечь дом от сглаза. А по сути, просто избавлялись от поизносившейся за лето постели, в которой могли уже завестись и вредные насекомые. А вот пожилые женщины семьи жгли в этот день сношенные лапти, приговаривая «дары зимушка прими, со снегами приходи». Первый снег в этот день свидетельствовал о нескором приходе зимы.

## 14 октября

К **Покрову Пресвятой Богородицы** наши пращурьы старались завершить все сельскохозяйственные дела. Встречали зазимье. В селах да деревнях с этого дня гуляли свадьбы. Девушки старались как можно веселее провести праздник, так как верили: «Покров весело проведешь – дружка милого найдешь». Помолившись Богородице, испросив у нее благоденствия, бабы постарше отправлялись на посиделки: пели, занимаясь рукоделием. Если ветер в этот день дул с востока – ждали холодную зиму. Если на Покров еще не выпал снег – его можно было не ждать до самого Рождества.

## 19 октября

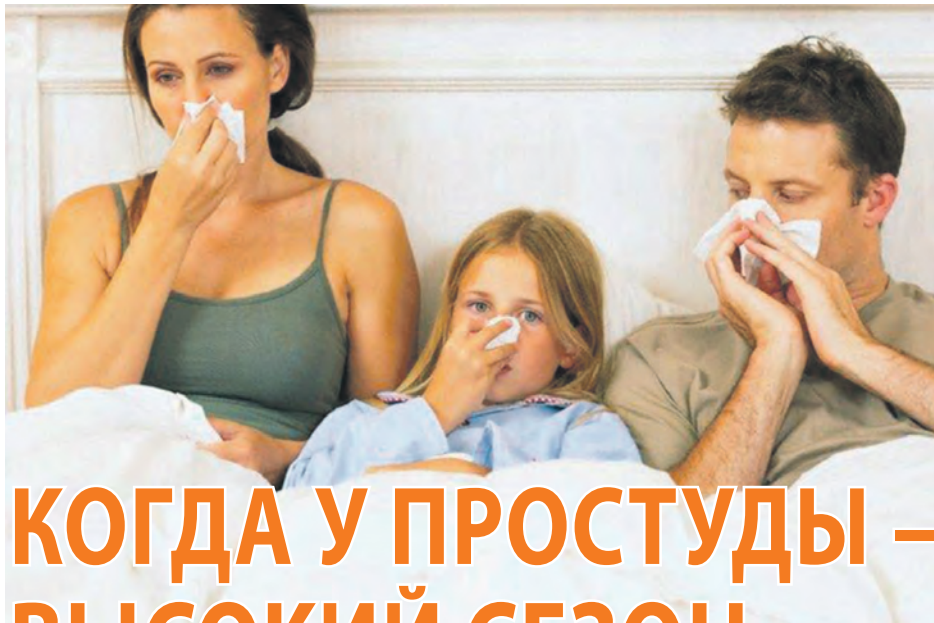
К **Фомину дню** подводили итоги года – подсчитывали запасы, распределяли их на весь холодный сезон. Коль амбары и погреба были полны, говаривали: «Рад Фома, что велика крома». С радостью шли в церковь, ставили свечку в благодарность запасливому Фоме. Считалось, что ежели на Фому свадьбу играть – быть семье крепкой да ладной. В этот день наблюдали за кучевыми облаками, обещавшими удачу – «кучевое ползет – везенье грядет».

## 25 октября

В старину на день **Андрона Звездочёта** наблюдали за светилами с полудня до полуночи, считая, что можно комету за хвост схватить, да удачу призвать. «Андрон может шестом небо достать, совком звезды почерпнуть», – говорили наши предки. На Андрона бабы пекли пироги с калиной, поштучно считая ягодки для начинки – десяток – к достатку; пятнадцать – к здоровью; двадцать штук – к скорой свадьбе. Пирожки пекли разной формы, угощали ими всех зашедших на огонек, потчевали соседей. Обилие звезд в полночь сулило морозную затяжную зиму.

				"Ландыш серебрястый" (актер)	20 при игре в "очко"	Сонливый глоток воздуха	Колесный "Чероки"
"Искатель аленького цветочка для дочки"	Саночная "лыжа"	"Сигнальное" подергивание поплавка		Отл., хор., удовл., ...			
"Шапка" осины	Да не оскудет она у дающего	Упоение блаженством				В них альпиниста прямо тянет	
Подушечка галстука по сути				Скачки на короткую дистанцию			
Буквоедство бюрократа	Уродство Квазимодо			Траншея, спрятавшая бойца		Фокус с урока химии	Пудра для грудничка
			Бабушка трамвая	И яйцо, и лицо			
Ступень в "развитии" Луны	В ушах и на спичке	Береста по сути					Наследник польского барина
					Город, "съевший" Адлер и Хосту		Токи, подготовленные к переезду
"Супруг" Одессы, которая "мама"		Бруствер на наружной стороне окопа					
Тренажер для Маугли		Фрагмент порванной записки				"Уре-занное" туловище	Толпа (разг.)
				Музыка, выслушиваемая стоя			
"Помощники" для слабых глаз	"... меня не останавли!"		Советский театральный вуз				
Глаз - для зрения, ухо - для слуха					Заводской контроль изделий		
			... Поло				
Барсики на старт скоро месяца ...	Позывные ко сну в пионерлагере					Белоголовый братец ястреба	
Работа на опережение графика	Скучнейший собеседник	"Династия" от Адама и Евы		Опера о любви Радамеса и рабыни			
Актер Голивуда Траволта	Разрешение от бремени у хрюшки		Тара с голосами электрарата				
			Заслонка на дымоходах				
Титул в Османской империи							
		Науськал Отелло на Деездемону		Марка советских самолетов			
"Кейт и ..." с Хью Джекманом	Квачка с яйчком 583-й пробы						
Бочковой философ	Показатель классности товара						

Фото: Dianka Pyzhova, New Africa / Shutterstock.com



# КОГДА У ПРОСТУДЫ – ВЫСОКИЙ СЕЗОН

**Только своевременная профилактика ЛОР-заболеваний удержит границы болезни на замке!**

В нашей стране простудный сезонный «туризм», к сожалению, очень развит. Резкое похолодание порой становится неожиданностью, и однажды мы выходим утром на улицу одетые по-летнему, а ночью-то, оказывается, были заморозки. К полудню воздух вроде бы прогревается, но ведь иногда хватает и десяти бодрящих утренних минут пробежки по холодку, чтобы иммунитет свернулся калачиком и отказался работать в полную силу.

Где забастовка иммунитета, там человека подстерегают непрошенные «гиды» – шустрые, юркие вирусы и солидные неторопливые бактерии. «Сдаем деньги на экскурсию, вот ваш билет на территорию ОРЗ!».

## ПОПУТЧИКИ

Редкий человек осенью не прокатится по маршруту: поликлиника - постель - поликлиника.

Как правило, вместе с ним в этот унылый вояж отправляется и семья, включая детей всех возрастов; и коллеги по работе, а порой невольными попутчиками становятся даже люди в общественном транспорте или в магазине.

*Неделя, вычеркнутая из жизни – вот что такое простудное заболевание. Как и за всякое путешествие, за нее приходится платить. Плата высока не только в денежном эквиваленте, но предусматривает и вероятность развития серьезных, хронических ЛОР-заболеваний.*

## Я НИКУДА НЕ ЕДУ!

Простаивают работа и учеба, жизнь замирает – не успел выздороветь один член семьи, как за ним слег другой. Средства, которые предназначены для взрослых, обычно не подходят

детям. Как помочь своим близким? И в ход идут домашние средства – прогревания, ингаляции, растирания. Не все они **а)** могут помочь, **б)** могут быть безопасны, **в)** применяются верно.

*Физиотерапевтическое воздействие должно быть правильным – использоваться по рекомендации специалиста, вне острой фазы заболевания, и воздействовать сочетанием строго выверенных параметров.*

**УСТРОЙСТВО МУЛЬТИЛОР от КОМПАНИИ ЕЛАМЕД предназначено для профилактики и лечения следующих ЛОР-заболеваний вне острой стадии:**

- ✓ ринит (насморк),
- ✓ отит,
- ✓ гайморит,
- ✓ тонзиллит,
- ✓ каплевая зависимость и аллергический ринит.

**МУЛЬТИЛОР воздействует на организм тремя факторами:**

- магнитным полем,
- красным светом,
- регулируемым теплом.

Это устройство можно использовать не только детям с 1 года, но и для лечения, и для профилактики в сезон простуд всех членов семьи.

**МУЛЬТИЛОР в стадии стихания острого воспалительного процесса применяют с целью:**

- снять отек слизистой носа и гортани;
- остановить размножение вирусов;
- уменьшить воспаление и боль.

*Грамотное применение физиотерапии дает возможность не допустить развития ОРЗ, сократить сроки болезни, предотвратить рецидивы и возникновение вероятных осложнений – хронических лор-заболеваний.*

**МУЛЬТИЛОР. С простудой нам не по пути!**

## ПОКУПАЙТЕ аппарат МУЛЬТИЛОР (вар. 3)

в аптеках и магазинах медтехники МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ области:

**СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215

**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15

**МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00

**МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03

**ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8 (800) 700-29-79

**МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТАХ: [www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru), [www.medtehnika-moskva.ru](http://www.medtehnika-moskva.ru), [www.zdravcity.ru](http://www.zdravcity.ru)**



По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатъяма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: [www.elamed.com](http://www.elamed.com). Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/867. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ