

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 9-10 (104-105)

8 – 29 мая
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ИММУНИТЕТ

КОЖНЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ

СУСТАВЫ

ВИТАМИН D

ЗАЧЕМ НУЖЕН И ГДЕ ДОБЫТЬ?

СТР. 12-13

ФИКУС

ЛЕКАРСТВО НА ПОДОКОННИКЕ

СТР. 6

7 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

СТР. 15

МИКРО- ЗЕЛЕНЬ

ДАТЬ МОДЕ ИЛИ ЛЕКАРСТВО



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



ЗАРЯДКА
ПРИ
ПОДАГРЕ

СТР. 23

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СОЛНЦЕ И КОЖА:

КАКИЕ НЕДУГИ МОЖЕТ
СПРОВОЦИРОВАТЬ
УЛЬТРАФИОЛЕТ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

КОРОНАВИРУС: МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Скажите, как долго живет коронавирус на различных поверхностях? На какое время можно отправить покупки из магазина «на карантин»?

Дмитрий Орлов, г. Псков

– На сайте Министерства здравоохранения Московской области появилась информация о сроке жизни коронавируса на разных поверхностях:

- картон – 24 часа
- дерево и ткань – 2 дня
- стекло, бумажные купюры – 4 дня
- нержавеющая сталь и ластик – 3–7 дней
- медь – до 4 часов
- медицинская маска – 7 дней

Доктора предупреждают:

» не забывайте тщательно мыть руки с мылом,

» если пользуетесь маской при выходе из дома, меняйте ее каждые два часа,

» гаджеты, бумажник, ручки сумок старайтесь обрабатывать спиртом, придя домой,

» тщательно мойте с мылом купленные в магазине продукты (овощи, фрукты и др.) и упаковки, в которые упакованы продукты (макароны, крупы, печенье, пакеты с хлебом, упакованную в целлофан колбасу и др.).

Также стоит протереть поверхности, на которые выкладывались покупки.



САРАФАННОЕ ВРАЧЕВАНИЕ

Слышала, что вавилоняне предпочитали лечиться, слушая советы толпы. Так ли это? Врачей не было?

Леонид У., г. Москва

– Были врачи, но мало, не хватало целителей на всех древних вавилонян. Так, из трудов Геродота можно узнать, что обязанность лечения болезней возлагалась на самих жителей Вавилона. Заболевший приходил на центральную площадь города, где и получал советы о том, что ему следует сделать, чтобы поправиться. Этакое сарафанное врачевание получалось.

ПОЧЕМУ КРОВЬ БЕРУТ ИЗ БЕЗЫМЯННОГО ПАЛЬЦА?

Сходила на днях сдать кровь, и вот возник такой вопрос. Из безымянного пальца же. Я бы лучше из указательного сдала.

Ольга Петрова, Владимирская обл.

– Кровь действительно чаще всего берут из безымянного пальца, и этому есть объяснение. Просто по сравнению с указательным и средним он меньше используется в работе, а потому кожа на нем тоньше.

Так что укол ощущается все-таки менее болезненно. Мизинец и большой палец не колют, потому что они напрямую соединены с оболочками кисти. Если через них занести инфекцию, она может быстро распространиться на всю руку.



ЗАЧЕМ НАМ АППЕНДИКС?

Раньше всегда говорили, что аппендикс – это рудимент. А теперь заявляют, что очень нужный орган. Где правда? То удаляли всем без разбора, теперь берегут.

Вероника Акимова, Орловская обл.

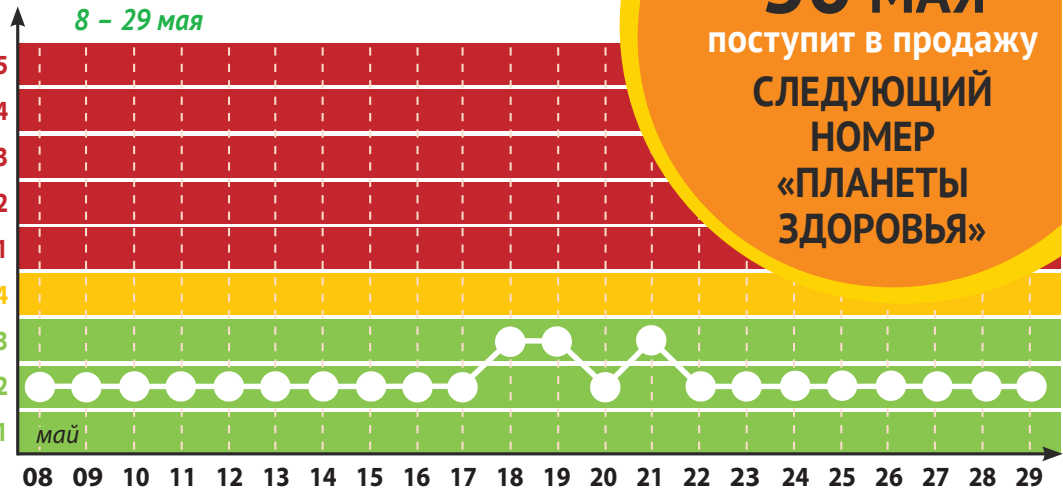
– Истина, как обычно, посередине. Действительно, если раньше аппендикс старались удалять даже принудительно, дабы в будущем избежать аппендицита, то в последние годы стало очевидно, что аппендикс играет важную роль в иммунной системе человека. По сути своей является своеобразным хранилищем для полезных микроорганизмов. Когда в кишечнике по какой-то причине утрачивается естественная флора, именно аппендикс дает ему «подкрепление». Но в свете того, что в настоящее время медицина научилась восстанавливать флору кишечника с помощью лекарств, роль аппендикса снова представляется мало-значимой.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



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

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
 целебная из камня обсидиан
 на тесемке
 цена: **399р.**
 «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: **699р.**, серебро: **399р.**
 Кольцо и серьги «Неделька»
 Крестики: мужские, женские и детские.
 Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм
 Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**
 Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем
Успей купить!
Браслет «Спаси и сохрани»
 позолота 24к. и серебро: ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм.
 цена: **1199р.**

Цена одного изделия: позолота 24 к.: **1199р.**
 кольцо и серьги «Белый жемчуг»
 серьги и кольцо «Розовая мечта»
 серьги и кольцо «Черный жемчуг»
 Кольцо «Бирюза»
 серьги и кольцо «Морская волна»
 серьги и кольцо «Зимняя вишня»
 «Божественность» Уникальное тройное кольцо

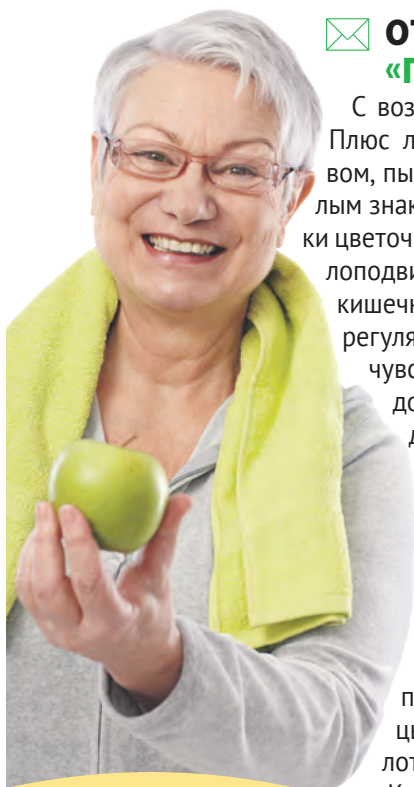
количество ограничено!
 «Святой Целитель Шарбель»
699р.
 НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из камня обсидиан помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
 цена: **899р.**
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
 Для поддержания давления
 цена: **499р.**
 Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029590 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 13-2



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЯРКИЕ СНЫ

Хотите видеть яркие сны? Пейте на ночь яблочный сок, в нем содержатся вещества, которые этому способствуют.

Людия, г. Муром

✉ ОТВАР ВЫПИВАЕМ – КИШЕЧНИК «ПОДМЕТАЕМ»

С возрастом у меня стали болеть и отекать ноги. Плюс лишний вес, гипертония, остеохондроз. Словом, пышный букет. Да эти «цветочки» многим пожилым знакомы. Мне уж годков-то семьдесят. Но цветочки цветочками, а за ними же и ягодки поспевают. От малоподвижного образа жизни стал у меня барахлить кишечник. Все время тяжесть, вздутие, проблемы с регулярностью стула начались. Хоть плачь. И так-то чувствую себя не ахти, а тут еще такое. Маялась я долго, пока ко мне не начала волонтер приходиться помогать. Девочка хорошая, добрая, отзывчивая. Я ей и пожаловалась на свой недуг. А Леночка, так мою помощницу зовут, меня в два счета выручила. «Сейчас, – говорит, – я вам «метелку» для кишечника приготовлю». Взяла Леночка большое зеленое яблоко, порезала на тонкие дольки, сложила в термос и залила 500 мл чистой горячей воды (не кипятком). Всыпала чайную ложечку молотой корицы. Термос крышечкой не закрывала, сложила полотенчиком в несколько слоев и накрыла сверху. Когда состав остыл, я пила его в течение дня понемножку. На следующий день состав я сделала уже сама. Да так он мне нравится, такой он вкусный! Глядь-поглядь, а животик-то мой уже и не болит, стул наладился. Спасибо моей дорогой Леночке.

*Полина Игоревна Н.,
г. Орёл*

✉ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ ЖЕЛАТИН НАСТАИВАЮ

У моих родителей двухэтажный домик. Небольшой, уютный. Всю жизнь его строили, и вот переехали, наконец. Собрались на новоселье, муж мой теще букет купил. Стала она подниматься на второй этаж за вазой, слышу, а у нее колени скрипят. Не любит мама о своих болячках рассказывать, все храбрится, но тут я на нее насела, она и поведала, что у нее давно суставы побаливают. Пожурила я ее за молчание, знает ведь, что я натуротерапией увлекаюсь. Потому и увлеклась, что родителей моих к врачам не затащишь. Вот и посоветовала я маме самое простое средство, которое всегда под рукой – желатин. Вечером перед сном залить 1 ч. ложку желатина половиной стакана холодной кипяченой воды. За ночь желатин разбухнет. Утром добавить в него чайную ложечку меда и доверху долить стакан горячей кипяченой водой (не кипятком). Хорошо перемешать и выпить натощак. Пить так ежедневно не менее трех месяцев по десять дней с десятидневными перерывами.

Диана Роднина, г. Воронеж

✉ ЕШЬ КАЛИНУ, ПОБЕДИШЬ АНГИНУ!

Калина – одна из моих любимых



ягод, она растет у меня в саду, и я считаю ее настоящей супер-ягодой. С весны до осени у меня в морозилке – стратегический запас этой ягоды. Лечу калиной различные «болячки» и просто ем ее для укрепления организма, смешивая с медом. При простудных заболеваниях, при упорном кашле – просто отличное средство! Настой и отвар из ягод калины прекрасно помогает при осиплости голоса и при ангинах, если полоскать им горло. Настой из ягод я готовлю в пропорции: 1 ст. ложка ягод на 1 стакан кипятка. Настаивать нужно не менее 2 часов и пить по 2 ст. ложке 3-4 раза в день до еды, а полоскать горло можно неограниченно много раз, насколько хватит времени и желания. Чудесное средство, рекомендую!

*Вероника Максимовна Л.,
г. Барнаул*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ШТОРКА КАК ИЗ МАГАЗИНА

Чтобы старая шторка в ванной вновь радовала внешним видом и выглядела как новая, я обрабатываю ее раз в месяц из пульверизатора раствором перекиси водорода и воды (в соотношении 1:1).

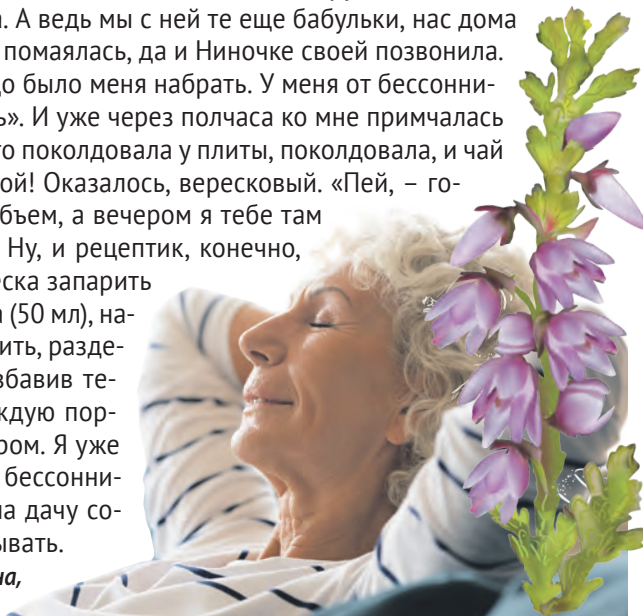
Елена Гусь, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ВЕРЕСКОВЫЙ ЧАЁК ЗАСНУТЬ ПОМОГ

Бессонница – такое мучительно состояние. Ночью не уснуть, днем ноги от усталости не ходят. Уж не знаю, что у меня спровоцировало это явление, да только жизнь с ним совсем потускнела. Даже с любимой подружкой Ниночкой встречаться стало неохота. А ведь мы с ней те еще бабульки, нас дома не удержать. Помаялась я, помаялась, да и Ниночке своей позвонила. «Э, – говорит, – давно надо было меня набрать. У меня от бессонницы отличное средство есть». И уже через полчаса ко мне примчалась с тусеском наперевес. Что-то поколдовала у плиты, поколдовала, и чай мне несет. Да пахучий такой! Оказалось, вересковый. «Пей, – говорит, – сейчас вот этот объем, а вечером я тебе там на кухне еще поставила». Ну, и рецептик, конечно, дала. 5 г сухой травы вереска запарить четвертью стакана кипятка (50 мл), настаивать 10 минут. Процедить, разделить на два приема и, разбавив теплой водой до 150 мл каждую порцию, выпить утром и вечером. Я уже после недели приема про бессонницу и думать забыла. Вот, на дачу собираюсь, пора сезон открывать.

*Алла Юдина,
Московская обл.*



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

ЗАВАРИ ДОННИК, ЕСЛИ ТЫ ГИПЕРТОНИК

Высокое давление у меня еще с молодости. Пью лекарства, делаю гимнастику для шеи, но и рецептов народной медицины, стоящих на страже нормального давления, накопила за годы немало. Очень люблю донник лекарственный. Мне и вкус его нравится, и давление эта травушка помогает нормализовать отменно. А заварить ее очень просто. Одну щепотку кинуть в стакан кипятка и подождать 3–4 минутки. Как чай. Можно чуток медку добавить. Пью по два дня три-пять раз в день. Повторяю время от времени по необходимости.

Елена Петровна Кирина, г. Рязань

КАПУСТА И АЛОЭ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

Человек я азартный. Если уж уехала на дачу, то весь день могу в земле и теплицах ковыряться. Поесть-попить могу забыть. Частенько и про солнечные ожоги забываю. Еще чуть-чуть, думаешь, еще рядочек прополю и все. А за рядочком там, глядишь, еще грядочка, да еще полить, да вот тут подвязать. Словом, обгорала, каюсь. До волдырей случалось. Теперь-то опытная, наученная. Зная за собой эту слабость, шляпу с широкими полями купила, работаю с длинным рукавом и в перчатках. Но в те моменты, когда случалось сгорать, меня всегда народные средства выручали. Делюсь, может, кому-то пригодится.

Довольно быстро успокоить боль и снять раздражение с кожи помогает алоэ. Я делала компрессы с его соком. Разбавляла свежавыжатый сок кипяченой водой в пропорции 1:1, наносила на стерильную марлевую салфеточку и прикладывала к пострадавшим участкам кожи.

Когда алоэ под рукой нет, его неплохо заменяет крепко заваренный черный чай. В составе чая есть таниновая кислота, которая помогает снизить болезненные ощущения. Остывшим до комнатной температуры настоем делал компрессы по аналогии с соком алоэ. А заваривала 1 ст. ложку на стакан кипятка.

Очень быстро «оттягивает» боль и успокаивает кожу белокочанная капуста. Тут совсем все просто. Взять свеженький листик, хорошо помыть, растолочь в кашу и приложить на обожженный участок кожи.

Римма Сердюкова, Томская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛЁД-ПОМОЩНИК

Если мне нужно быстро придать лицу свежий вид с утра, я пользуюсь кубиками льда. Но не простыми, а замороженными отварами трав, минералки или соком лимона, разбавленным водой. Просто умываюсь, а затем массирую лицо ледяным косметическим кубиком. Просто и эффективно!

Любовь Миронова, г. Раменское



Пожалуй, среди всех комнатных растений по популярности с фикусом может поспорить разве что герань. Чем может помочь человеку комнатная герань (она же пеларгония), в своё время мы уже рассказывали. Пришёл черед фикуса впечатлять нас целебными силами!

Сразу оговоримся: здесь и далее мы подразумеваем фикус каучуконосный – один из наиболее распространенных. В лечебных целях используют сок его листьев, отвары и компрессы на их основе.

Еще важное замечание: мы не рекомендуем средства на основе фикуса для внутреннего применения без консультации с врачом! Тем более, что фикус отлично лечит и наружно.

Фикус И НИКАКИХ ФОКУСОВ!

**ЦЕЛЕБНАЯ
ЦЕННОСТЬ
ОБЫЧНОГО
КОМНАТНОГО
РАСТЕНИЯ**



ПРОТИВ ГЕМАТОМ

К 1 ст. ложке измельченного в кашу листа добавить 3 ст. ложки муки и 3 ст. ложки меда. Замесить тесто, сформировать из него лепешку и приложить ее к гематоме, зафиксировав пластырем на ночь. 1-2 процедур обычно хватает, чтобы гематома полностью сошла на нет.

Не хотите спать с мучной лепешкой на теле – приготовьте фикусовый лед! Средний по размеру лист фикуса измельчить, залить 1 стаканом кипятка и варить на медленном огне 3-5 минут. Отвар остудить, разлить в формочки для льда и поставить в морозилку. Замерзшие кубики льда прикладывать к гематоме на 1-2 минуты 5-6 раз в течение дня.

И ПРОСТУДЕ НЕ ДАСТ РАЗГУЛЯТЬСЯ

Взять два листа и опустить в кипящую воду на 3-4 минуты. Одновременно с этим взять марлю, 2 ст. ложки меда и хорошенько смазать марлю медом. Листья фикуса просушить, обернуть в эту марлю и поверх еще в 1-2 слоя чистой марли. Компресс положить на спину и грудь, обмотать шарфом. Смягчает кашель, способствует отхождению мокроты, облегчает дыхание.

ОТ РАДИКУЛИТА

При регулярных болях из-за остеохондроза и радикулита отвар из листьев фикуса может помочь облегчить симптомы.

1 лист фикуса измельчить в кашу. В эту массу добавить по 1 ст. ложке меда и соли. Перемешать и дать смеси настояться около 30 минут. После завернуть ее в несколько слоев марли и наложить на 3-5 минут на больное место. В течение часа повторить процедуру 3-4 раза. Если необходимо перемещаться по дому, закрепить компресс при помощи пластыря.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МОЗОЛЕЙ

Для избавления от твердой мозоли кашу из листа фикуса потребуется смешать с 50 мл 70%-ной уксусной кислоты. Смеси понадобится чуть-чуть – на кончике чайной ложки. Нанести ее на кусочек марли, приложить к мозоли и закрепить пластырем на 24 часа. По прошествии этого времени мозоль, как правило, можно легко удалить.

БОЙ БОРОДАВКАМ

Чтобы вывести бородавку, рекомендуется 1 измельченный лист залить 50 мл уксуса и настаивать в темном и прохладном месте 10 суток. Готовый настой отфильтровать через двойную марлю. К образованию на коже следует прикладывать смоченный в нем ватный тампон, но не более, чем на 3-5 минут. Повторять процедуру 3-4 раза в день до достижения видимого эффекта.

В одной из предыдущих статей мы учили наших читателей правильно дышать. Продолжая тему, мы расскажем, как же правильно сморкаться, пользоваться каплями в нос и как сохранить свой нос здоровым в разгар пандемии.

БОЛЕТЬ – НЕ СТЫДНО

...стыдно скрывать свою болезнь. Многие из нас стесняются показывать свои проблемы в своем здоровье. В насморке, кашле и прочих реакциях организма на болезнь нет ничего постыдного или недопустимого. Но это ведь и факторы передачи заболеваний, а значит, меры против них принимать все же нужно.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЧИХАНИЕ?

Это рефлекторная реакция организма на раздражение верхних дыхательных путей: носовой полости, носоглотки, трахеи, направленная на освобождение их от слизи и/или инородного тела. С одной стороны, полезно для очищения нашего организма, с другой же – опасно как фактор передачи возбудителя всем окружающим лицам.

! Разберем самые популярные ошибки, связанные с чиханием:

1 **Многоразовый платок.** Само понятие «многоразовый платок» недопустимо. Наверняка многие вспомнят, как в детстве сморкались в платочек, затем складывали его и клали в карман до следующего раза? Надеемся, среди наших читателей никто так уже не делает, а если про-

Как же правильно СМОРКАТЬСЯ?



УЧИМСЯ
ЕЩЁ
ОДНОМУ
ВАЖНОМУ
НАВЫКУ

должаете – немедленно перестаньте собирать микробов в вашем кармане!

2 **Зажимание носа при чихании.** Еще более распространенная ошибка. Чихание призвано освободить дыхательные пути. В том, что наш организм отторгает, нет ничего полезного – только слизь и микробы. Зажимая, вы оставляете все это внутри, так еще и отправляете на «второй круг» микробы, что мо-

жет стать причиной тонзиллитов, стоматитов и прочих «итов».

3 **Сначала закапали в нос, а потом пошли сморкаться.** Скорее детская ошибка, но и взрослым не помешает. Лекарству для действия нужны хотя бы пара минут. Сморкаться в данном случае равно вымыванию, а значит бесполезности обоих действий. Верный порядок: сморкаться, а потом капли в нос.

ОСТОРОЖНЕЕ С КАПЛЯМИ!

Все современные капли в нос требуют осторожности. Дело в том, что препараты с нафазолином вызывают привыкание сосудов, и теряют способность к сокращению и расширению. Препараты на эфирных маслах действуют слабее, медленнее и могут быть аллергенами. Ксилометазолин как вещество эффективен, но не воздействует на причину насморка, а лишь расширяет сосуды.



СМОРКАЕМСЯ БЕЗ НАДРЫВА

При сморкании давление в носу увеличивается до 66 мм ртутного столба – это в 10 раз выше, чем при естественном чихании и кашле. Это стоит учитывать. К тому же экспериментально доказано, что 1 мл слизи при сморкании попадает в носовые пазухи. Сморяясь интенсивно, можно даже барабанные перепонки и кровеносные сосуды в носу повредить, предупреждают врачи. Вот почему к этому процессу стоит подойти со всей ответственностью.

• Шаг 1

Зажмите пальцем одну ноздрю. Это поможет уменьшить давление на барабанные перепонки.

• Шаг 2

Через открытую ноздрю аккуратно (без надрыва) высморкайтесь в платок или над раковиной.

• Шаг 3

Повторите с другой ноздрей.

• Шаг 4

Выбросьте бумажный платок (если сморкались в него) и тщательно вымойте руки с мылом. Желательно также по возможности умыться.

Дорогие читатели, при появлении у себя каких-либо симптомов заболевания обязательно обращайтесь к врачу. В это непростое время только он может помочь вам, назначить верное лечение и установить причину насморка. Будьте здоровы!

Илья Садовников

Весна – достаточно опасное время для нашей кожи. Солнце, которого мы так ждали всю зиму, не всегда самым благотворным образом воздействует на кожные покровы.

КАК УВЛАЖНИТЬ КОЖУ

– Николай Гаврилович, весной кожа сохнет, шелушится, и трескается. Как избежать таких проблем?

– Действительно, в течение всей зимы наша кожа, особенно на лице и руках, страдает от перепадов температур, низкой влажности окружающего воздуха и недостатка ультрафиолета. А весной, на фоне гиповитаминоза, все это приводит к существенному изменению водно-липидной мантии кожи. Причем частые приемы водных процедур также усиливают ее истощение, делая кожу более ранимой. Ну, а как выглядит обезвоженная кожа, знают все. Она становится тусклой, начинает шелушиться, на ней появляются трещины. И особенно это заметно у людей с сухим типом кожи.

Для восстановления поврежденной весной кожи необходимо проводить интенсивное увлажнение, применяя увлажняющие маски с молочными и фруктовыми кислотами, а затем наносить на кожу увлажняющие средства в виде кремов, содер-



10 важных вопросов дерматологу

ЭКСПЕРТ

Какие дерматологические заболевания начинают «расцветать» с приходом весны, рассказывает **д. м. н., профессор, академик РАЕН, заслуженный деятель науки России, вице-президент Альянса дерматологов, венерологов и косметологов России, заведующий кафедрой дерматовенерологии РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России Николай КОРОТКИЙ**



Фото из личного архива Николая Короткого

жащих витамины Е, А, группы В и других.

КОВАРНЫЕ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

– Почему вместе с солннышком зачастую на коже появляются пигментные пятна?

– Кожа человека содержит пигмент мел-

анин, который вырабатывается под воздействием ультрафиолета различной длины волны. Он защищает ядро клеток от повреждения ультрафиолетом, давая возможность клеткам выжить. При этом активность синтеза меланина может быть неравномерна в клетках кожи в силу различных причин – наследственных, гормональных, медикаментозных, из-за механических травм. Ну а весной усиливающаяся активность ультрафиолета приводит к проявлению неравномерного образования меланина в клетках кожи. Особенно это заметно с возрастом. Так, при недо-

статочной выработке меланина или чрезмерном воздействии ультрафиолета клетки кожи погибают, что проявляется гиперемией – покраснением кожи, ожогом или пузырями на коже.

– Можно ли это как-то это предотвратить и как с этим несовершенством бороться, когда оно уже есть?

– Для предотвращения появления пигментных пятен весной и летом необходимо соблюдать режим – исключить воздействие горячей и холодной температуры на кожу и особенно гиперинсоляцию (солнечный удар). Всегда используйте фотозащитные кремы

Совет от доктора

– В преддверии солнечного сезона будьте внимательны к своей коже, не злоупотребляйте живительным солнечным ультрафиолетом, своевременно используйте фотозащитные кремы, и тогда ваш организм получит от этого сезона исключительно пользу!



И ВЕСЕННЕЕ СОЛНЫШКО

с фактором защиты SPF от 25 до 50 в зависимости от типа вашей кожи. Правильно подобранное солнцезащитное средство сохранит здоровье и красоту вашей кожи!

О ЧЁМ РАССКАЖУТ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

– *Говорят, что мешки и синяки под глазами весной могут свидетельствовать о нехватке витаминов. Так ли это?*

– Подкожная клетчатка, которая располагается под глазами, достаточно рыхлая и почти не содержит коллагена, а вместе с тем кожа в этой области интенсивно подвергается сжатию и растяжению при работе мимической мускулатуры, моргании и зажмуривании. Поэтому появление мешков и синевы в этой области может быть обусловлено многочисленными причинами, и это не только гиповитаминоз.

Усталость, недосыпание, напряженная работа за

компьютером, нарушение водно-минерального баланса организма и другие причины могут вызвать появление этого неприятного эффекта. Поэтому лучше проконсультироваться у специалиста.

СОЛНЕЧНЫЙ ГРИБОК НА ЛИЦЕ

– *Что такое солнечный лишай? Почему он появляется, и как его вылечить?*

– Солнечный лишай (пляжная болезнь, солнечный грибок) – хроническое инфекционное заболевание кожи, которое проявляется под воздействием ультрафиолета солнца. Этому недугу более подвержены люди в возрасте до 30 лет с повышенной потливостью. Проявляется заболевание в виде очагов гиперпигментации, которые чаще всего бывают темного коричневого цвета, а также выраженным шелушением кожи, как правило без субъективной симптоматики.

Читайте дальше на стр. 10

ВАЖНО!

Применяя средства на основе молочной и фруктовой кислот, необходимо соблюдать ряд важных правил:

- 1 Обязательно пользуйтесь солнцезащитными кремами с фактором защиты не менее 30. Важно понимать, что кислоты повышают чувствительность кожи к ультрафиолету, поэтому даже использование «кислого» средства на ночь не отменяет нанесение солнцезащитного крема утром перед выходом на улицу!
- 2 Чтобы не «шокировать» кожу средствами с высокой концентрацией кислот, вызвав ее раздражение, начинайте пользоваться ими не чаще 1 раза в неделю. Увеличивайте кратность применения постепенно – до 2–3 раз в неделю. Норма – небольшое временное раздражение кожи после первого применения.
- 3 Если пользуетесь отшелушивающими средствами с высоким содержанием витамина С или А, то использование кислотосодержащей косметики нецелесообразно. Либо используйте эти средства в разные дни.
- 4 Во время использования средств с высоким содержанием кислот следует поберечь кожу и отказаться от использования скрабов и щеток для умывания.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Краска для пятнышек витилиго

Я так давно живу с витилиго, что просто перестала его замечать. Даже за болезнь его не считаю. Ну пятнышки на коже, ну и что? А недавно к нам в отдел кадров пришла работать молоденькая девушка. Умница, все на лету схватывает. Только очень уж стеснительная. Но я та еще болтушка, могу кого угодно разговаривать. Вот и девочка за чашечкой чая в обед мне поведала, что стесняется своей кожи, на которой явственно видны белые пятнышки витилиго. Я, конечно, рассказала ей, что это не мешало мне в свое время семью создать и работу хорошую найти, как и ей, собственно. Но поделилась также и тем, что тоже когда-то испытывала жуткое стеснение по этому поводу. Лечить долго пробовала, в Москву ездила. Да только без толку все. Пришлось смириться. А со временем научилась я эти пятнышки

маскировать. Совсем несложно. Скоро на многих огородах ревень поспеет. Корнем этого растения нужно дважды в день пятнышки мазать. Хорошо красит. А еще настойку из зеленых листочков и околоплодников грецкого ореха хорошо делать. Одну часть свежей зелени залить десятью частями спирта (можно и водки). Емкость укупорить крышкой и поставить в теплое темное место на 10–14 дней. Периодически встряхивать. Когда настойка будет готова, так же два раза в день смачивать в ней ватный диск и мазать белые пятнышки. Обязательно пользоваться после этого увлажняющим кремом, а то кожа высохнет и потрескается.

Валентина Юдина, г. Рязань



Продолжение.
Начало на стр. 8

КОЖА И ВЕСЕННЕЕ СОЛНЫШКО:

ПОДРОБНОСТИ

КАК РАБОТАЕТ SPF-ФАКТОР:

- SPF 2–4 – базовая защита, защищает от 50–75% UV;
- SPF 4–10 – средняя степень защиты, защищает от 75–90% UV;
- SPF 10–20 – высокая степень защиты, защищает от 90–95% UV;
- SPF 20–30 – интенсивная защита, защищает от 95–97% UV;
- SPF 50 – повышенная степень защиты, защищает от 98% UV.

✓ Для защиты от яркого солнца на пляже желательно применять крем с SPF не меньше 30.

✓ Крем с одинаковым SPF будет по-разному работать на светлой и смуглой коже.

✓ Использование недостаточного количества крема уменьшает защиту. Для всего тела за один раз следует использовать 45–50 грамм крема – около двух столовых ложек. Для кожи лица – 0,5–1 чайная ложка крема.

✓ Чем старше человек, тем выше нужен показатель индекса защиты для его кожи.

✓ Обновляйте слой крема каждые 2 часа пребывания на солнце или после купания.

✓ Наносите крем один раз с утра, если вы применяете его для защиты кожи по дороге на работу.

Если вы подозреваете у себя солнечный лишай, сразу же обратитесь к дерматологу. Доктор проведет все необходимое лечение. Ввиду того, что при этом заболевании поражается только роговой слой кожи, лечение проводится кератолитическими и противогрибковыми наружными средствами.

ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ МЕЛАНИНА

– Как грамотно ухаживать за кожей в солнечный сезон больным витилиго? Некоторые, чтобы скрыть проблемы, набивают татуировки на проблемных участках. Почему этого делать не стоит?

– Витилиго – системное аутоиммунное заболевание кожи, поэтому диагностировать и лечить

данное заболевание должен только дерматолог.

Дело в том, что в очагах поражения витилиго полностью отсутствуют меланоциты, синтезирующие меланин. Поэтому подвергать эти участки кожи воздействию ультрафиолета и химических веществ, что происходит тогда, когда вам делают татуировку, крайне опасно. Это может привести к развитию различных неоплазий, в том числе меланомы.

СМЕТАНА ОТ ОЖОГА

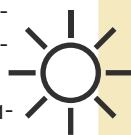
– Действительно ли можно «лечить» солнечные ожоги сметаной, огуречными лосьонами и другими средствами народной медицины?

– Как нам известно, солнечные ожоги появляются после чрезмерного воздействия ультрафиолета, особенно длинноволнового. В зависимости от степени повреждения могут быть как легкие, так и тяжелые сол-

ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

● Дневная норма пребывания под прямыми солнечными лучами – **10–15** минут.

● Риск развития меланомы повышается на **50%**, если у человека было более пяти серьезных солнечных ожогов за всю жизнь.



нечные ожоги. Последние могут сопровождаться шоком, за счет выброса большого количества провоспалительных цитокинов.

Напомню, что лечение происходит в зависимости от степени тяжести ожога. Для этого применяют холодные примочки – 2% раствор борной кислоты и народные рецепты – натуральные сметана и кефир; а также нестероидные проти-

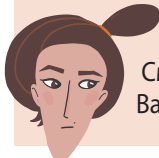


Какая кожа – такой и крем

Очень светлая кожа и глаза, волосы рыжие или очень светлые, часто есть веснушки – вы редко загораете, но зато часто обгораете. Вам нужна сильная защита – SPF выше 35.



Сухая, бледная и светлая кожа, волосы русые или светло-каштановые, глаза серо-голубые или зеленые – вы неплохо загораете, но можете обгореть. Ваша обязательная защита – 25–35 SPF.



Слегка смуглая кожа, темные, каштановые или черные волосы, карие или серые глаза – у вас почти не бывает ожогов от солнца, загар ровный и красивый. Используйте крем с уровнем защиты 15–20 SPF.



Смуглая кожа, темные волосы и глаза – вы просто отлично загораете. Вам необходим крем с защитой SPF 6–8.

10 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ ДЕРМАТОЛОГУ

воспалительные препараты. При необходимости на место ожога накладывают стерильные повязки. Одно из главных условий успешного лечения – полное исключение воздействия ультрафиолета на поврежденный участок кожи до окончательного выздоровления.

ЗАГОРАТЬ ИЛИ НЕТ?

– *Опасен ли загар для нашего организма?*

– В разумном количестве загар не опасен. Напомню, что под воздействием ультрафиолета в нашем организме происходит синтез витаминов, в частности, витамина Д. Однако чрезмерное увлечение загарами опасно. Запомните, ультрафиолет всегда провоцирует мутагенный эффект и приводит к преждевременному старению кожи.


РОЗОВЫЕ УГРИ

– *Что такое розацеа? Почему солнце опасно для этого заболевания?*

КСТАТИ

ВОЗРАСТ И ВЕСНУШКИ

Веснушки чаще всего возникают в подростковом возрасте и к 30 годам почти исчезают. Это значит, что в организме человека снижен уровень меланина, и его кожа наиболее уязвима для вредного ультрафиолета. Поэтому, если у вас есть веснушки, почаще используйте солнцезащитный крем и старайтесь избегать слишком открытой одежды.



– Розацеа очень распространенное заболевание кожи лица с многофакторным патогенезом неизвестной этиологии и многочисленными клиническими разновидностями. Чаще всего оно проявляется у женщин в возрасте 40–50 лет в виде устойчивых высыпаний красного цвета.

По одной из теорий, в развитии розацеа активное участие принимают физические факторы – ультрафиолет солнца, воздействие тепла, холода, частые химические пилинги. Поэтому людям, имеющим проявление этого заболевания, необходимо избегать нахождения на солнце.

СОЛНЦЕ – ВРАГ ПСОРИАЗА

– *Солнце и псориаз совместимы?*

– В клинической картине псориаза выделяют зимний и летний тип. При зимнем типе псориаза показано пребывание на солнце, особенно в сочетании с морскими купаниями, так как соленая вода оказывает хороший оздоровительный эффект. При летнем типе псориаза, наоборот, необходимо исключить воздействие солнца на кожу, так как это провоцирует обострение заболевания.

– *Что такое фотодерматозы? Как избежать этой неприятности?*

– Фотодерматозы – заболевания кожи, развивающиеся под действием ультрафиолета. Поэтому, в весенне-летнее время необходимо ограничивать воздействие ультрафиолета на кожу, особенно с 11.00 до 14.00, а также использовать фотозащитные кремы со степенью защиты SPF от 25 до 50 в зависимости от типа кожи. Внимательное отношение к себе, выполнение всех рекомендаций дерматолога и использование солнцезащитных кремов сохранит здоровье и красоту вашей кожи!

Беседовала Наталья Киселёва

АНАГРАММЫ

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

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




И А Т Д Р Т М Е



ОТВЕТЫ

вдвм 'ншэ 'дшвэш 'шшш
-дэш 'дшэвшэ :**пшвшноэшдог ош**
шдшш 'дшэш 'вэшд 'дш 'шшш
-вшдш 'дшэш :**пшэжшшдэш ош**



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

Такие непостоянные РОДИНКИ

Человек рождается практически без родинок, 80–90% из них появляются до 25 лет. После 40 лет они начинают постепенно исчезать, и к восьмидесяти годам их практически не остается.

СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН: ПОЧЕМУ

Витамин D – один из нутриентов, который всегда на слуху. Ведь достаточное количество его в организме – залог сильного иммунитета, гормонального баланса, здорового сердца и работы всех без исключения систем и органов!

ЭКСПЕРТ



Как этого достичь, рассказывает к. м. н., ассистент кафедры поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА

ВИТАМИН ИЛИ ПРОГОРМОН?

– Татьяна Евгеньевна, правда ли, что витамин D – это совсем не витамин?

– Более ста лет назад, когда был открыт витамин D, он считался именно витамином и был ответственным исключительно за всасываемость кальция. Сегодня ученые заявляют, что витамин D – это прогормон. Он синтезируется в организме благодаря ультрафиолету и проходит два синтеза – в печени и почках, где и становится активным гормоном. Его уникальность заключается в том, что он поступает в наш организм не только с пищей, но и вырабатывается телом при воздействии солнечных лучей.

ЕСЛИ НУТРИЕНТ В ДЕФИЦИТЕ

– Чем так важен этот нутриент для организма?

– Все дело в его исключительных свойствах: холекальциферол принимает участие в нескольких десятках биохимических реакций, протекающих в орга-

низме, в том числе, жизненно важных. Поэтому витамин D необходим нашим костям на протяжении всей жизни.

Он помогает организму усваивать кальций. В детском возрасте – позволяет предотвратить развитие рахита, а в пожилом – избежать переломов. Если витамина D не хватает, то кальций начинает уходить из костей в кровь, а потом и в почки. Так возникает мочекаменная болезнь, кости становятся хрупкими, снижается минеральная плотность костной ткани, возникает остеопороз и остеопения – хрупкость костей.

Витамин D отвечает за синтез всех гормонов. Если его не хватает, то снижается количество тестостерона в крови, а значит, страдает и тонус мышц. Так, если у пожилого пациента существует дефицит витамина D, его мышечный тонус автоматически снижается, а вероятность падений возрастает. Такой пациент может с большей вероятностью сломать шейку бедра.



СПРАВКА:

Витамин D – группа биологически активных веществ, главная задача которых обеспечить всасывание кальция и фосфора из пищи.

Холекальциферол – витамин D3 синтезируется у человека в коже под действием ультрафиолетовых лучей диапазона «В», а также поступает в организм человека с пищей.

Эргокальциферол – витамин D2 может поступать только с пищей.

Нехватка витамина D провоцирует и уменьшение синтеза половых гормонов, в результате чего женщины не могут забеременеть, у них увеличивается вероятность возникновения кист в яичниках. А у мужчин – аденомы простаты. К тому же, в такой ситуации и мужчины, и женщины начинают быстрее стареть. А еще данный витамин необходим для правильной работы мозга. У страдающих депрессией часто выявляют его дефицит.

Снижение уровня половых гормонов, в свою очередь, влияет и на их кардиопротективное действие, а значит, возрастают риски возникновения сердечно-сосудистой патологии, в том числе инфарктов и инсультов, гипертонии, стенокардии, атеросклероза.

Но нужно быть внимательным, высокий уровень этого витамина увеличит количество кальция в крови и может привести к повреждению сосудов и сердца.

ЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО

МОЩНЫЙ ОНКОПРОТЕКТОР

– Что еще происходит, когда количество витамина D снижается?

– Как только в нашем организме уменьшается количество витамина D, в крови сразу же увеличивается количество инсулина. А это гормон анаболик, от него начинает активно расти вес, в организме задерживается жидкость, повышается давление и в конце концов нарушается углеводный обмен. Все это грозит наступлением преддиабета и диабета.

Витамин D – мощный онкопротектор, и его дефицит может спровоцировать развитие раковых заболеваний. В настоящее время доказано восемь локализаций раковых заболеваний, которые возникают на фоне стойкой гиперинсулинемии. А если инсулин повышается, значит, витамин D – снижается. Вот и выходит, что борьба с гиперинсулинемией и дефицитом витамина D рассматривается, как некая онкопротекция. Это очень важно!

ВЫШЕ 37-Й ПАРАЛЛЕЛИ

– Получается, что нехватка этого витамина – основная причина снижения иммунитета?

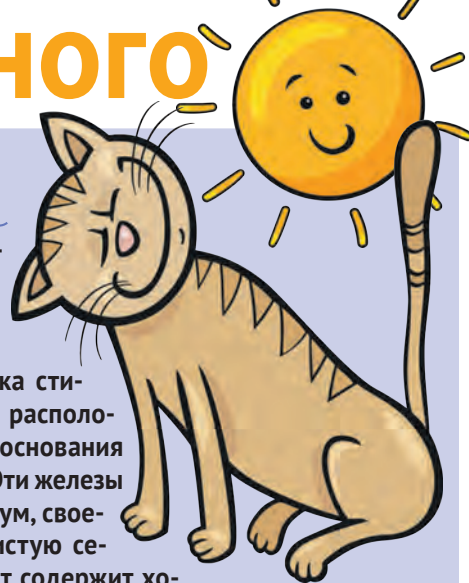
– Конечно. Это основная причина снижения иммунитета осенью, зимой и весной, а также обострений аллергических и аутоиммунных заболеваний. А все дело в солнце.

Согласно последним исследованиям, на территориях, расположенных выше 37-й параллели, в период с ноября по март кожа практически не вырабатывает витамин D, и это не зависит от времени, проведенного на солнце. Напомним, что координаты Москвы – 55°45, Санкт-Петербурга – 59°57, Сочи – 43°35, Владивосток – 43°07 северной широты.

Вот и получается, что у всех нас не хватает витамина D. Так что лучше не гадать, а пойти в лабораторию и сдать анализ крови на содержание витамина D. После чего отправиться на прием к своему лечащему врачу, который расска-

УМНЫЕ УСАТИКИ

Кошки умываются в день несколько раз не просто так. Пощипывая свою шерсть, кошка стимулирует железы, расположенные на коже у основания каждого волоска. Эти железы вырабатывают себум, своеобразную маслянистую секрецию. Это секрет содержит холестерин, который на солнце превращается в витамин D. То есть умные животинки, по сути, слизывают с шерсти витамин D, активированный кожным жиром, что защищает их кости и зубы.



ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ D:

- Рыбий жир
- Печень трески
- Жирная сельдь
- Кета
- Лосось атлантический
- Горбуша
- Яичный желток
- Тунец
- Лисички
- Зародыши пшеницы
- Морские водоросли
- Говяжья печень
- Авокадо
- Сыр и молоко

жет вам, как справиться с дефицитом солнечного витамина.

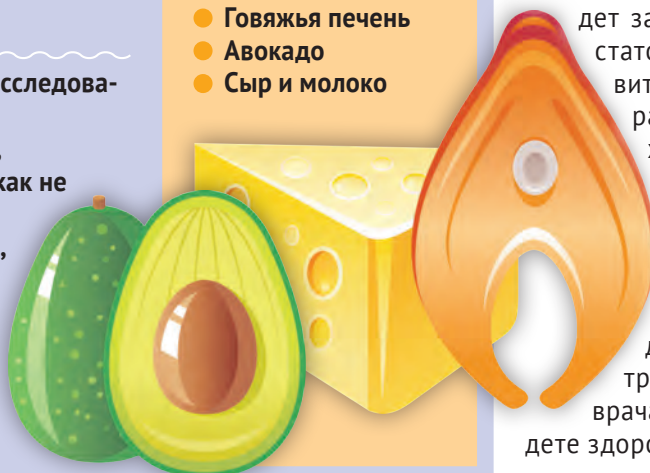
– Можно ли «заготовить» витамин D летом про запас?

– На солнце витамин D синтезируется полчаса. Побудьте это время на открытом солнце лучше два раза в сутки в утренние и вечерние часы, когда витамин D синтезируется лучше и усваивается организмом полностью. Но так как у нас в основное время солнца не хватает, значит, ультрафиолета нет, значит синтез будет запускаться недостаточно, и уровень витамина D все равно будет снижаться. Поэтому я считаю, что надо дополнительно принимать витамин D в правильных дозах, под контролем анализов и врача, и тогда вы будете здоровы!

Наталья Киселёва

СОВЕТЫ ДОКТОРА ФИЛАТОВОЙ:

- пройдите медицинское исследование,
- чаще бывайте на солнце,
- запомните – солярий никак не влияет на синтез витамина D,
- ешьте больше продуктов, содержащих витамин D,
- принимайте лекарственные препараты, содержащие витамин D в правильных дозах, под контролем врача.



С наступлением весны в нашу жизнь неумолимо врываются самые разнообразные инфекции. В том числе и такие, которыми щедро делятся с нами представители фауны.

ИНФЕКЦИИ ВЕСНЫ: ЛЕСНЫЕ ЖИТЕЛИ И САДОВЫЕ ВРЕДИТЕЛИ

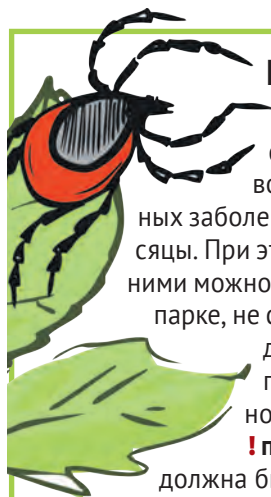


ЭКСПЕРТ



Как этого избежать, рассказывает ассистент кафедры инфекционных болезней РязГМУ, врач-терапевт приёмного отделения больницы им. Семашко Кира АГЕЕВА

фото из личного архива Киреи Агеевой



КЛЕЩИ И ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

Клещи! Эти представители членистоногих, а по совместительству – возбудители вирусных и бактериальных заболеваний – любят теплые весенние месяцы. При этом мнение о том, что встретиться с ними можно только гуляя по лесу или отдыхая в парке, не совсем верно. Укусить клещ может и дома. Попасть сюда насекомые могут как на одежде, так и с четвероногим любимцем. А потому:

! правильно подбирайте одежду: она

должна быть светлой, однотонной, с длинными рукавами, плотно прилегать к телу; важно наличие головного убора – кепки, панамки, косынки;

! каждые два часа осматривайте себя и детей для своевременного обнаружения клеща; место для отдыха на природе должно быть очищено от сухой травы, хвороста, ветвей в радиусе 20–25 см;

! по возвращении в помещение смените одежду и осмотрите, желательно выстирать и прогладить ее;

! тщательно проверьте вещи, принесенные с отдыха на природе (сумки, подстилки и др.); осмотрите и домашнего любимца, если тот тоже побывал на природе;

! используйте спецсредства, в частности отпугивающие насекомых аэрозоли.

Если неприятная «встреча» состоялась:

● немедленно обратитесь в ближайший травмпункт, где вам удалят клеща,

● отдайте насекомое на экспертизу в лабораторию вашего города, имеющую лицензию на такие исследования,

● в течение двух недель ежедневно измеряйте температуру тела и в случае ее повышения или возникновения покраснения на коже обращайтесь к врачу.

«ПОДАРОЧЕК» ОТ МЫШКИ

Еще одна весенняя инфекция – геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) или «мышьяная лихорадка». Опасна тем, что, если вовремя не начать лечение, недуг ударит по почкам и даже может привести к летальному исходу.

Человеку вирус передается в основном воздушно-пылевым путем или через заражение продуктов выделениями инфицированных грызунов или грязными руками во время еды. От человека к человеку заболевание не передается!

Как проходит болезнь:

● начинается внезапно с повышения температуры до 38–40 градусов,

● сильно болит голова,

● на 3–4 день может появиться сыпь на коже в виде мелких кровоизлияний,

● на 2–4 день появляется одутловатость лица, говорящая о поражении почек,

● возникают кровотечения из десен, носа,

● из-за поражения почек появляются боли в пояснице, животе,

● на 9–13 день прекращается рвота, постепенно исчезают боли в пояснице и животе, нормализуются сон и аппетит, но сохраняется слабость и сухость во рту,

● с 20–25 дня наступает период выздоровления.

От острых респираторных заболеваний ГЛПС можно отличить по отсутствию насморка, кашля и других симптомов поражения дыхательных путей, а от кишечных инфекций – поздним появлением болей в животе и рвоты, которые с течением болезни только усиливаются.

Основной диагностический признак – резкое уменьшение количества мочи и ухудшение состояния больного после нормализации температуры тела. Возможно также лабораторное подтверждение диагноза ГЛПС.

! Лечение проводится только в условиях

● инфекционного отделения!

Избежать заражения помогут меры предосторожности на природе или на даче. Избегайте зарослей травы, а запасы пищи храните в таре и в недоступных для мышей местах. При проведении уборки на садовом участке и в садовом домике используйте респираторы и маски для защиты дыхательных путей! Будьте внимательны к себе и окружающим и тогда инфекции вас не настигнут!

Наталья Киселёва

Воду пить – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Строго говоря, количество это весьма приблизительное – 7 стаканов. Общая рекомендация ряда экспертов. Иные специалисты говорят о необходимости выпивать 2,5–3 литра воды в сутки. ВОЗ, например, предлагает рассчитывать потребность организма в живительной влаге исходя из веса – 30 мл на 1 кг. Ясно одно – воду пить нужно. А мы расскажем, почему.

● СНИМАЕТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Есть мнение, что суставы наши начинают разрушаться не от возраста, а из-за обезвоживания. Артрозы, артриты, остеохондроз... Как им не возникнуть, если хрящ недополучает жидкости? Хрящевая ткань на 80% состоит из воды. Неудивительно, что, не получив ее в достаточном количестве, она начинает разрушаться, переставая выполнять свои амортизирующие свойства. Плюс и хрящ, и окружающие сустав ткани перестают получать достаточное количество питательных веществ. Ведь кровь человека, не жалующего воду, гуще, нормальное кровоснабжение в таких условиях просто невозможно.



7 СТАКАНОВ ЖИВИТЕЛЬНОЙ ВЛАГИ ЕЖЕДНЕВНО

● БОРЕТСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ

При недостаточном потреблении воды организм усиленно вырабатывает гистамин, который начинает самостоятельно перераспределять воду в организме сообразно своим «предпочтениям». Переизбыток же гистамина провоцирует новые приступы аллергии. Вывод: чем больше воды, тем меньше гистамина, тем проще контролировать аллергию.

● ДЕРЖИТ ПОД КОНТРОЛЕМ ДАВЛЕНИЕ

Наша кровь на 92% состоит из воды. Если воды мало, кровь начинает сгущаться, давление вполне закономерно становится выше – ведь сил, чтобы прокачать эту кровь по сосудам, сердцу требуется больше, давление на стенки сосудов увеличивается. К тому же доказано, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов чистой воды в день, значительно снижается риск сердечных приступов (на 40%) по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.

● СНИЖАЕТ РИСК ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Известно, что рак – болезнь, возникающая на клеточном уровне. Судите сами, при обезвоживании до 83% токсинов собирается в межклеточной жидкости. Клеткам приходится буквально выживать, работать на износ. Некоторые из них «приспосабливаются», перерождаясь в кислой среде в онкологические. Есть мнение, что достаточный питьевой режим на 45% сокращает риск возникновения рака органов пищеварения, мочевого пузыря и молочных желез.

● ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ

Во-первых, за счет того, что есть уже столько не хочется. Ведь зачастую мы жажду принимаем за голод и начинаем закидывать в себя лишний пирожок вместо того, чтобы выпить стакан воды. А во-вторых, обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. «Не мышцы, так жир», – решает организм и начинает наращивать «спасательные круги» вокруг живота.

● УЛУЧШАЕТ НАШУ ПАМЯТЬ

Даже при двухпроцентном падении уровня воды в организме способности человека к концентрации уменьшаются, ухудшается краткосрочная память, появляются проблемы с логическим мышлением. Ведь вода дает мозгу электрическую энергию для всех его функций, включая мышление и память.

● *Все это далеко не полный перечень «бонусов», которые вода дарит нам помимо утоления жажды. Живительная влага наполняет нас энергией, снижает интенсивность головных болей или вовсе их снимает за счет улучшения кровоснабжения мозга, улучшает состояние кожи и волос, нормализует пищеварение и работу мочевыделительной системы, очищает организм и помогает поддерживать оптимальную температуру тела. Сплошные плюсы. Не хотите пить? Не любите воду? В следующих номерах мы расскажем о паре секретов, которые помогут наладить питьевой режим без надрыва и с удовольствием.*

Пейте воду и будьте здоровы!

Любовь Анина

Удобную подушку положим под ушко

Сон архиважен для здоровья – это аксиома. Но что делать, если полночи крутишься, подбивая кулаком подушку то так, то эдак? А с утра просыпаешься разбитый и с большой шеей и головой? Бежать к неврологу? Давайте попробуем для начала поменять подушку.

ОЦЕНИМ ЖЁСТКОСТЬ

Тут выбор зависит от личных предпочтений, а также от позы, в которой вы привыкли почивать.

● Жёсткие

Лучше всего подойдут любителям спать на боку, так как в такой позе требуется хорошая поддержка для головы и шеи. Также более жесткие варианты подушек рекомендуются, если имеются проблемы опорно-двигательного аппарата.

● Полужёсткие

Прекрасный вариант для тех, кто предпочитает спать на спине.

● Мягкие

Оптимальны для любителей спать на животе, а также для тех, кто спит на очень мягком матрасе.

ИЗМЕРИМ ВЫСОТУ

Высота подушки должна быть равна высоте плечевого ската – от 8 до 17 см в зависимости от роста и телосложения человека. Важно учитывать, что эту высоту должна обеспечивать подушка, когда вы на ней уже лежите.

Если же ваша рука каждый разavorит забраться под подушку, значит, подушка для вас низковата. Сползаете ночью на угол подушки? Похоже, вы выбрали слишком высокую.

ПРОВЕРИМ ПАМЯТЬ

Суть подобных подушек «с памятью» заключается в том, что при соприкосновении с телом такая «хранительница сна» нагревается и подстраивается под анатомию спящего. А оставшаяся не нагретая ее часть сохраняет упругие свойства и обеспечивает мышцам тела надежную поддержку. Это очень



важно для людей, страдающих остеохондрозом и другими заболеваниями позвоночника.

ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНА ПОДУШКА

Наверняка хоть раз в жизни вы слышали призыв спать без подушки. Мол, это очень полезно. Выбор, конечно, за вами. Мы лишь расскажем, зачем подушка вообще нужна:

- поддерживает шейный отдел позвоночника во время сна;
- снимает напряжение с мышц шейного отдела и плечевого пояса;
- обеспечивает оптимальную работу дыхательной системы, избавляя от затекания в дыхательные пути слюны и избавляя от рефлекторного кашля;
- поддерживает нашу красоту, избавляя кожу от помятостей и веки от отеков;
- избавляет от храпа;
- помогает не развиться остеохондрозу шейного отдела позвоночника;
- обеспечивает нормальное кровоснабжение мозга.

ПРИСМОТРИМСЯ К НАПОЛНИТЕЛЮ

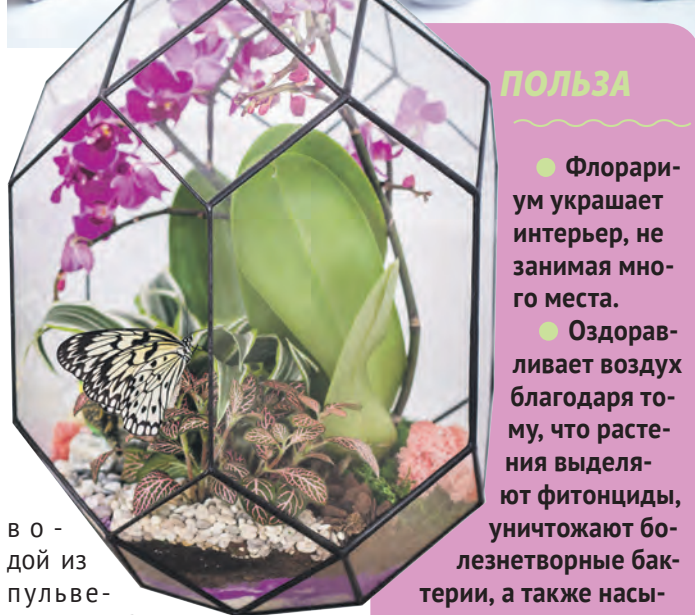
Материал	Плюсы	Минусы
Перо и пух	хорошо пропускают воздух, поглощают влагу, держат тепло	могут вызывать аллергию, со временем теряют упругость, требуют ухода
Шерсть	хорошо пропускает воздух, поглощает влагу, держит тепло, обладает некоторым лечебным эффектом	может вызывать аллергию, со временем теряет упругость, может со временем приобрести неприятный запах
Растительный наполнитель (шелуха злаков – гречихи, риса, либо шишки хмеля, душистые травы)	массажное и ароматерапевтическое воздействие	излишняя жесткость, шумность, небольшой срок службы, трудоемкий уход
Бамбук	гигиеничен, гипоаллергенен, обладает антибактериальными свойствами, можно стирать	небольшой срок службы
Латекс	обладает анатомическим эффектом, держит форму, не комкуется, долговечен, гипоаллергенен	высокая цена, плохо вентилируется, плохо впитывает влагу
Синтепон, холофайбер и т.п.	недорогой, гигиеничный, долговечный, можно стирать	небольшой срок службы, излишне мягкий, накапливает статическое электричество
Полиуретановая пена	обладает анатомическим эффектом, держит форму, не комкуется, долговечен, гипоаллергенен	высокая цена, плохо вентилируется, не впитывает влагу

Наталья Неклюдова

ОРГАНИЗУЕМ ДОМАШНИЙ САДИК *под стеклом*

Чтобы стать чуть ближе к природе и получать от нее оздоровительные бонусы, порой достаточно разбить крайне неприхотливый садик из живых растений прямо у себя дома в емкости из стекла. Предлагаем вам сегодня смастерить флорариум!

Флорариумы просты в уходе и не требуют много к себе внимания. И что замечательно – их может создать каждый по своему вкусу, даже если совсем новичок в цветоводстве.



водой из пульверизатора. За исключением растений пустынь и растений с опушенными листьями. Их листочки можно освежить от пыли мягкой кисточкой. Вовремя поливайте и удаляйте старые веточки и листики. Поддерживайте чистоту стеклянных поверхностей.

ПОДБИРАЕМ РАСТЕНИЯ

Самое главное, чтобы в одном флорариуме находились растения, которым требуются одинаковые условия. Так, растения пустынь – это кактусы, суккуленты; тропические – кротоны, фитонии, сенполии, бромелии, орхидеи; лесные – папоротники, мох. Выбирайте миниатюрные экземпляры, чтобы стеклянная емкость оставалась им по размеру, и жильцов не пришлось переселять.

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ЁМКОСТЬЮ

Подойдут банки, гладкие вазы и бокалы различных форм и конфигураций, аквариумы. Только не используйте оргстекло. Оно царапается и мутнеет со временем.

ПРИСТУПАЕМ К РАБОТЕ

- 1 На дно емкости поместите дренаж (крупнозерновой песок, галька и т.п.). Сверху выложите земляной грунт, подходящий вашим растениям.
- 2 Растения аккуратно выньте из емкостей, где они росли, отряхните от лишней земли и пересадите во флорариум. Полейте из пульверизатора.
- 3 Декорирование. Здесь подойдут декоративные камешки, цветной песок миниатюрные элементы – скамейка, мельница, лейка, фигурки животных, людей в зависимости от вашего желания и фантазии.

УХОД

При необходимости опрыскивайте листочки чистой

ПОЛЬЗА

- Флорариум украшает интерьер, не занимая много места.
- Оздоровляет воздух благодаря тому, что растения выделяют фитонциды, уничтожают болезнетворные бактерии, а также насыщают воздух кислородом.
- Повышает влажность воздуха.
- Зеленый цвет листвы действует успокаивающе. А цветущие растения или с яркими листьями заряжают энергией.
- Уход за флорариумом является хорошей профилактикой нервных расстройств, умиротворяет, нормализует давление, благотворно влияет на зрение.

Ольга Бельская



Хорошо тем, у кого есть земельный участок – можно выращивать полезный урожай и обеспечивать семью витаминами. А что делать тем, у кого весь участок – это несколько подоконников в квартире? Выход есть, причем сейчас он, как говорится, в тренде. Выращивание и употребление в пищу микрозелени – весьма полезное занятие, давайте разбираться, почему.

КТО ТАКАЯ И ЧЕМ ЗНАМЕНИТА?

Микрозеленю называются юные росточки злаковых, зеленных, овощных, бобовых растений, которые собирают для употребления в пищу на стадии 1–2 листов. Высота растеньица при этом достигает 3–15 см. Преимущество этого крошечного угощения в том, что именно на этой стадии роста содержание в росточке питательных веществ, витаминов и минералов достигает максимума. При этом все они находятся в биодоступной форме, то есть хорошо усваиваются организмом.

Триумфальное шествие микрозелени началось с модных зарубежных шеф-поваров, которые придумали добавлять нежные росточки рукколы, базилика, мангольда непосредственно в блюда и готовить на их основе изысканное угощение. Затем спектр растений для выгонки «микрорингов» расширился, и технология выгонки оказалась простой и понятной. Вот тут-то и стала юная зеленушка активно поселяться не на ресторанных, а на домашних подоконниках.

СМОТРИ, НЕ ПЕРЕПУТАЙ!

Микрозелень и проростки являются разными продуктами. Проросток – это проросшее семечко, его употребляют в пищу целиком. Микрозелень – это растения с 2 листьями, в пищу идет только надземная часть. Оба этих продукта очень полезны, но каждый по-своему.

МИКРОЗЕЛЕНЬ –

ТОП-10 ПОЛЕЗНОЙ МИКРОЗЕЛЕНИ

- **Свекла:** обладает тонизирующим действием, налаживает пищеварение и стимулирует обмен веществ.
- **Руккола:** содержит ударную дозу витамина С, полезна для укрепления иммунитета, стимулирует пищеварение.
- **Редис:** выводит лишнюю жидкость, стимулирует аппетит и обмен веществ.
- **Дайкон:** рекордсмен по содержанию серы – «минерала красоты», продлевающего молодость нашей кожи, волос и ногтей.
- **Соя:** богата витаминами группы В и витамином С, очищает сосуды, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему в целом.
- **Подсолнечник:** имеет нежный вкус, подходит для детского меню, богат витамином А и лецитином, оказывает бодрящее и омолаживающее действие.
- **Базилик:** содержит витамины группы В, каротин, аскорбинку, нормализует работу ЖКТ, способствует хорошей усвояемости пищи.
- **Люцерна:** богата железом, магнием и кальцием, благотворно влияет на нервную систему и работу мозга, очищает сосуды, снижает холестерин.
- **Шпинат:** выводит токсины, очищает кровь и сосуды, при регулярном употреблении благотворно влияет на давление и уровень сахара в крови.
- **Клевер:** кладесь витаминов и минералов, хорошо влияет на все системы организма, оказывает мощный общий оздоровительный эффект.



ПОШАГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ:

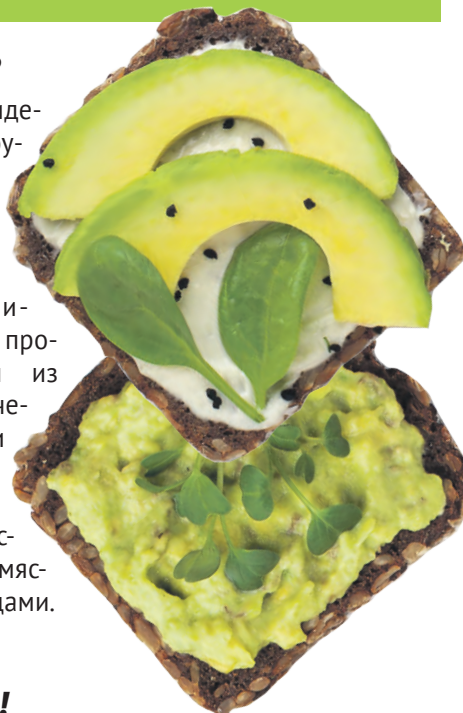
- 1 Приобретите любой грунт для овощных или зеленных растений.
- 2 Подготовьте неглубокую емкость для выращивания, которую потом можно будет прикрыть крышкой. Также можно использовать торфяные стаканчики, баночки из-под йогуртов и т.д. – только придется все равно поставить их в общую емкость.
- 3 Насыпьте на дно емкости почву слоем 1,5 см.



МАКРОПОЛЬЗА!

С ЧЕМ ЕЁ ЕДЯТ?

Микрозелень будет идеальна в салатах и бутербродах. Она подходит как добавка в пиццу и выпечке, облагораживает собой простые рецепты из круп. Отлично сочетается с творогом и сыром, блюдами из яиц. Горьковатые травы прекрасно сочетаются с мясными, рыбными блюдами.



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Нельзя употреблять в пищу микрозелень следующих растений: томаты, баклажаны, перец, картофель и другие растения семейства Пасленовые. Они содержат токсины, способные вызвать отравление и сбой в работе ЖКК и нервной системы. Не следует выращивать в качестве микрозелени огурцы, тыквы, кабачок, арбуз, дыню – молодые ростки имеют горький вкус.

Ольга Бельская

ЭКОНОМНО!

Почву, на которой выращивалась микрозелень, можно использовать повторно без внесения удобрений.

- 4 Используя пульверизатор, обильно увлажните субстрат отстоянной водой комнатной температуры.
- 5 Высейте семена по всей поверхности, стараясь оставлять между ними небольшие промежутки.
- 6 Придавите семена ладонью и сверху насыпьте еще 0,5 см субстрата. Еще раз придавите ладонью.
- 7 Увлажните посеы водой из пульверизатора.
- 8 Закройте емкость прозрачной крышкой либо затяните пищевой пленкой.

- 9 Поставьте емкость в теплое темное место, ежедневно проверяйте наличие ростков и увлажняйте из пульверизатора.
- 10 Как только семена проклюнутся (обычно это 2–4 дня), перенесите емкость на светлое место при комнатной температуре.
- 11 Не допускайте пересыхания почвы, при поливе используйте пульверизатор, чтобы не вымывать семена.
- 12 Росточки, которые уже достигли «зрелости» и дали 2 листочка, можно срезать с помощью острых маникюрных ножниц.

СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

КУХОННЫЕ ХИТРОСТИ

1 Деревянная ложка или лопатка, положенная сверху кастрюли, не позволит «убежать» кипящей жидкости (супу, бульону, воде, в которой варятся макароны или пельмени).



2 У вас в планах серьезный кулинарный марафон? Застелите перед началом готовки газовую плиту фольгой. Так вы сэкономите время и силы на ее последующем отмывании.



3 Легко отделить желток от белка, можно так: аккуратно разбейте скорлупу и переложите его содержимое в плоскую тарелку, возьмите чистую, пустую полуторалитровую бутылку, сожмите ее и поднесите к желтку, аккуратно ослабьте нажатие. Вуаля! Желток в бутылке, белок – в тарелке.



4 Приготовьте кофе желаемой крепости и разлейте напиток в формочки для льда, заморозьте. Летом, в жару вы сможете готовить потрясающие молочно-кофейные коктейли за 20 секунд. Достаточно залить пару кофейных кубиков льда молоком.





ЧУВСТВА В РИФМЕ

На остановке

Как тесен мир –
 Вчера на остановке
 Я встретила тебя...
 А ты не изменился ничуть.
 Лишь только волос слегка
 посеребрился,
 И грудь
 Не так отчаянно наружу рвется из
 пальто.
 Нет, нет, не то...
 Меня прости за это описание.
 Я просто не ждала тебя увидеть.
 А потому признанье
 Действительности скомкано
 слегка.
 Моя рука
 Еще дрожит.
 Твое рукопожатье, спустя часы,
 Нисколько не забыл.
 И не остыв.
 Как будто только что,
 Ты мне так нежно снова улыбался.
 Опять не то.
 В душе моей остался
 Печальный отзвук голоса времен.
 А ты как сон.
 Я так хочу, чтоб сном ты мне
 казался.
 И вновь рождался
 Под сенью звезд,
 Где я лечу, любви твоей полна.
 Жена
 Я не твоя, увы...
 Но я в тебе звездой отражена.

Анна Мишина, г. Москва



*Присылайте нам
 свои истории!*

Электронная почта:

pz@kardos.ru.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва,

ул. Полковная, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа

«КАРДОС» («Планета здоровья»)



Лю-
 бить –
 это не
 значит
 смотреть друг
 на друга, лю-
 бить – значит
 вместе смо-
 треть в одном
 направлении.

Антуан де
 Сент-Экзюпери

Муж уехал на дачу и пил там уже вторую неделю. «Меня уволили», – сообщил он как-то вечером, собрал сумку и укатил. Мне уже сто раз влетело от мамы и подруг, что я не поддержала, не помогла, не подставила плечо в сложной ситуации. Но никто из них почему-то ни словом не обмолвился о той сложной ситуации, в которой оказалась я.

ЛИШЬ УСМЕХНУЛСЯ И УШЁЛ

Мишка пил давно. Но об этом мало кто догадывался. Он это свое пагубное пристрастие никак не афишировал, я тоже молчала, стыдясь признаться близким, в каком аду живу уже четыре года.

– Видели очи, что руки брали, – сказала мне как-то знакомая врач в стационаре, куда Мишка попал с алкогольной интоксикацией.

А я всего-то посетовала на то, что никак не могу уговорить мужа на лечение от алкоголизма.

Видели, все мои глаза видели. Да только Мишка мой совсем другим был, когда мы семью создавали. Заботливым, любящим, ответственным. Стала бы я двоих детей рожать от него, будь это не так?

После рождения детей Мишку как подменили. Что ни попроси, все, как назло, наперекосяк делает. Я как белка в колесе кручусь, а он даже хлеба нормально купить не может.

Первый звоночек прозвенел, когда Михаил получил повышение по работе. Участились со-
 вещения и переговоры, неиз-

менно заканчивающиеся фуршетями, с которых Михаил начал возвращаться во все более невменяемом состоянии.

Первое время на мои увещевания, просьбы и слезы он лишь отшучивался и посмеивался. Потом стал злиться и кричать. А вскоре ударил. И не просил он у меня прощения, когда протрезвел, лишь усмехнулся и ушел на работу утром.

Ну а теперь вот увольнение. Должна ли я его была поддержать? Да я на седьмом небе от счастья была, что он на дачу укатил. Оставил меня и детей в покое. Идти нам с ними некуда, а потому такое мужнино решение меня даже обрадовало.

НА ДАЧУ ЕХАЛА ТАЙКОМ

– Вот ты сидишь тут, а у Мишки твоего баба какая-то обретается уже вторую неделю, – чиховстила меня мама, позвонив по телефону. – А я тебе говорила, чтобы ты мужа без присмотра не оставляла. Где это видано, чтобы муж с женой по-отдельности бытовали?

*От любви есть только одно сред-
 ство: любить еще больше.*

Генри Дейвид Торо

Муж без присмотра

– Мам, да откуда ты знаешь про бабу-то? – не поверила я.

– А соседка по даче тетя Паша звонила, она твоего благоверного с евоной пассией новой и углядела, а ты все сидишь, тетеха.

На дачу я поехала тайком, пока дети были в школе. Никому не сказала. В дом не пошла, за ветлой у забора схоронилась, откуда дом хорошо было видно.

– Катька, – ахнула я, когда счастливая парочка умастилась на крыльце с кружками, из которых шел пар.

– Вкусно, – зажмурился муж, – никогда такого кофе не пил. – И Катьку за бок цап и к себе притянул.

И ведь трезвый как стеклышко. Катька сперва зарделась от удовольствия, к мужу моему прильнула, а потом как будто с лица спала.

– Как же мы, – говорит, – Наташе о нас скажем? Она подруга мне, нехорошо это все.

– Наташка давно меня

не любит, – муж таким знакомым жестом запустил пяттерную в волосы и взлохматил их, – как дети родились, она с головой в материнство ушла. Мы ведь с тех пор ни разу и отдохнуть вдвоем не съездили, в ресторан не сходили. Думал, заживем после моего повышения, денег-то прибавилось. А она все чем-то недовольна. То хлеб не тот купил, то рубашку сыну не ту надел. Я ее как-то попытался на прогулке за руку взять, а она руку выдернула, фыркнула. Я с тех пор



Любви всего мало. Она обладает счастьем, а хочет рая, обладает раем – хочет неба. О любящие! Все это есть в вашей любви. Сумеете только найти.

Виктор Мари Гюго

и пить начал. Любил ее сильно. Не мог вынести ее холодности. Думал, совсем пропаду. А тут ты.

И побрела я тихонечко обратно на станцию. Мишка был счастлив, это я видела по его взгляду. И Катька счастлива была тоже. Да и мне бы радоваться. Разве не мечтала я о разводе последние четыре года? Мне бы радоваться, но почему же так грустно?

Наталья

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**НОВЫЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 8 МАЯ!**

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

12+ Реклама

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



12+ Реклама

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 8 МАЯ!

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

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>

Если Бог слепил из глины первого человека, неудивительно, что и по сей день у нас к глине остаётся почитательное отношение. Впрочем, мифы и предания нас сегодня интересуют мало...

МНОГОЛИКАЯ ЛЕКАРША

Глина бывает красной – содержащей железо, желтой – богатой калием, белой – имеющей в составе цинк, голубой – насыщенной радием. Все ее виды применяют в косметологии, а два последних еще исстари использовали и для лечения самых разных заболеваний.

Цинк – отличный антиоксидант, защищающий наши органы и ткани от преждевременного старения. Радий – обладает превосходными дезинфицирующими свойствами. Но даже не зная этого, наши далекие предки с успехом применяли глину в терапевтических целях. Их опыту можем последовать и мы, благо, что лечебная глина продается в аптеках.

● ПРОЧЬ МОЗОЛИ И ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ!

1 ст. ложку лечебной глины (лучше – голубой) залить 1 л кипятка. Как только раствор немного остынет, его можно использовать. При помощи глиняной воды можно избавиться от пяточных шпор или застарелых мозолей. Опустите в раствор ноги и держите в нем не более 25 минут. После процедуры смойте остатки глины и укутайте ноги теплым полотенцем.

● ПРИ РАДИКУЛИТЕ И ВАРИКОЗЕ

Следующее средство – глиняные примочки. Их используют при ушибах, радикулите, растяжении связок, варикозном расширении вен.

На столе разложите кусок льняного либо хлопкового полотна. Сверху выложите на него глиняную массу (глину смешать с водой до получения густой кашицы) слоем в 2–3 см, и разровняйте ее, чтобы обеспечить плотное прилегание примочки к телу. Накладывая примочку на больной участок, сверху закрепите ее на теле при помощи бинта. Но еще перед этим между телом и примочкой обязательно проложите марлевую салфетку: так вы избежите неприятных ощущений по завершении процедуры. Примерно через 2 часа вы почувствуете легкое жжение на проблемном участке, это будет означать, что глина высохла и примочку можно снимать.

ВСЕ ЦВЕТА ЛЕЧЕБНОЙ ГЛИНЫ

Поговорим о пользе проверенных временем рецептов с научной точки зрения

● ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Также глиняной водой можно облегчить боли в суставах. Рецепт, как и от мозолей, только в раствор рекомендуется добавить 2–3 перемолотых зубчика чеснока. Затем, намочив раствором мягкую чистую ткань, натрите ей болезненную область.

● УТИХОМИРИМ СУСТАВНУЮ БОЛЬ

На очереди – глиняное масло и аппликации! Для приготовления глиняного масла размешайте глину с растительным маслом до консистенции жидкой сметаны. Этой смесью натрите больные суставы 2 раза в день, чередуя процедуру с легким массажем. Длительность курса – до исчезновения болей, но не дольше 3 недель.

Что касается глиняных аппликаций, их применение в терапии чрезвычайно широко, правда, есть одно «но». Накладывать глину на кожу (именно это отличает аппликации от примочек) желательнее все же, посоветовавшись с врачом, или непосредственно под руководством специалиста по грязелечению.

● ОТ ГИПЕРТОНИИ

Впрочем, к одному из рецептов вы можете прибегнуть самостоятельно. Так, глиняные аппликации на затылочную область головы на полчаса в день на протяжении 2 недель помогут нормализовать работу сосудов и значительно облегчат симптомы гипертонии.

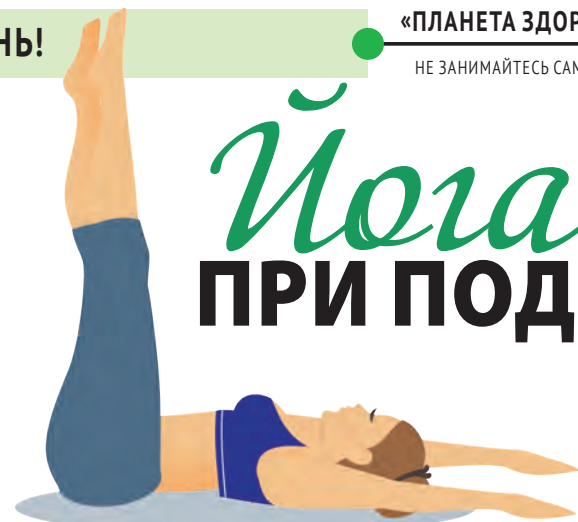
Юрий Александров

Восточные практики представлены множеством перевернутых поз. А это отличная профилактика болей и отеков за счет улучшения кровообращения без чрезмерной нагрузки на стопы.

Асаны (позы) йоги помогают наладить обмен веществ, снять нагрузку с почек. А, как известно, именно сбой в их работе ведет к накоплению мочевой кислоты в организме, а соответственно, и к подагре. К тому же для выполнения представленных ниже асан не потребуется особой физической подготовки. Освоить их под силу каждому.

КОГДА НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ

Не раньше, чем через 4 дня после прекращения острых симптомов – уменьшения боли, покраснения и припухлости.



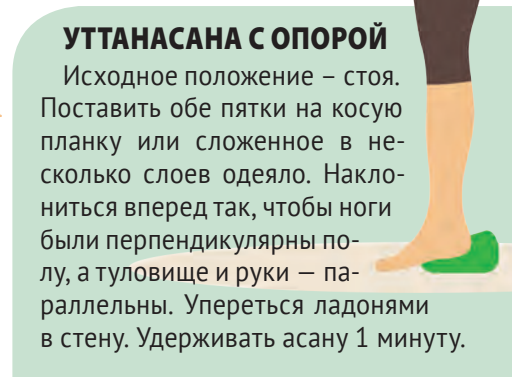
УРДХВА ПРАЗАРИТА

Сесть боком к стене и на выдохе перенести ноги на стену, спину опустить на пол. Руки вытянуть над головой. Полностью расслабиться. Удерживать асану 5–10 минут, дыхание ровное, дышать животом.

Йога ПРИ ПОДАГРЕ

УТТАНАСАНА С ОПОРОЙ

Исходное положение – стоя. Поставить обе пятки на косую планку или сложенное в несколько слоев одеяло. Наклониться вперед так, чтобы ноги были перпендикулярны полу, а туловище и руки – параллельны. Упереться ладонями в стену. Удерживать асану 1 минуту.



КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

Ежедневно. Только регулярное выполнение комплекса упражнения приведет к позитивному результату.



СУПТА ПАДАНГУШТХАСАНА

Лечь на спину, стопами выпрямленных ног упереться в стену. Согнуть правую ногу и накинуть ремень на стопу. Распрямить правую ногу и потянуть ее на себя с помощью ремня. Зафиксировать асану на 30 секунд (с опытом – на 1 минуту). Ногу опустить. Повторить с левой ногой.

Негативных ощущений при выполнении упражнения возникать не должно. Поднимайте ногу на ту высоту, которая возможна и комфортна в данный момент. Активно помогайте себе ремнем и руками.

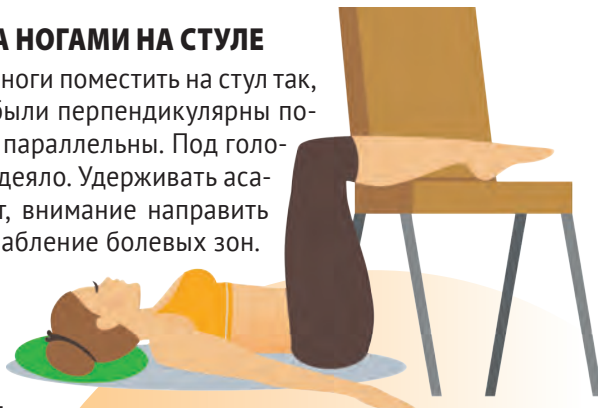
АДХО МУКХА ШВАНАСАНА С ОПОРОЙ

Приготовить четыре кирпича для йоги: два под ладони (низкая грань) и два под стопы (по диагонали у стены). Войти в позу «собака мордой вниз» и потянуться всем телом вверх. Удерживать позу от 20 секунд до минуты (напряжение не должно вызывать болезненных ощущений, оно должно быть приятным телу).



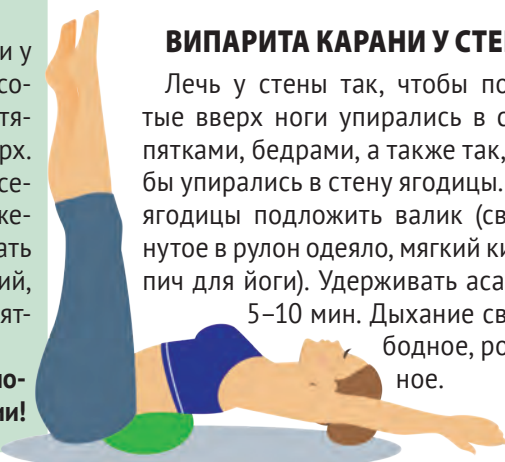
ШАВАСАНА НОГАМИ НА СТУЛЕ

Лечь на пол, ноги поместить на стул так, чтобы бедра были перпендикулярны полу, а голени – параллельны. Под голову положить одеяло. Удерживать асану 5–10 минут, внимание направить на расслабление болевых зон.



ВИПАРИТА КАРАНИ У СТЕНЫ

Лечь у стены так, чтобы поднятые вверх ноги упирались в стену пятками, бедрами, а также так, чтобы упирались в стену ягодицы. Под ягодицы подложить валик (свернутое в рулон одеяло, мягкий кирпич для йоги). Удерживать асану 5–10 мин. Дыхание свободное, ровное.



После выполнения комплекса упражнений не спешите кидаться делать дела по дому или работать в огороде. Дайте телу прийти в себя, спокойно походите по квартире на носочках, внешней стороне стоп. Обязательно пейте воду во время занятий и после – суставы не терпят «пересушивания». Помните – хрящ на 80% состоит из воды!

Делайте зарядку и будьте здоровы!

Любовь Анина

! Не выполнять при повышенном давлении!

Вера – целительница души, упованием окрыленная и любовью согретая.

Феофан Затворник

ВЕРА НАША – ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ДУШ НАШИХ



ЕСТЬ ЛИ БЛАГОСЛОВЕНИЕ БЕЗ ИКОНЫ

? *Сейчас живем на даче. Дочь пришла со своим молодым человеком, попросила благословить за день до свадьбы. А на даче иконы нет, и пришлось благословить без иконы. Теперь гложут сомнения, может, надо было отложить, вдруг без образа недействительно родительское благословение? Может, надо как-то еще раз благословить?*

Анна Ивановна Д., Москва
Материнское благословение на брак можно дать и крестным знамением. Если хотите – можно и иконой благословить. Благодетельный обычай – благословить молодую пару иконами

Спасителя и Пресвятой Богородицы, Петра и Февронии Муромских. Отдать иконы можно на венчание.

КАК ПРАВИЛЬНО ГАСИТЬ СВЕЧУ В ЦЕРКВИ

? *После службы мы на блюдали такую картину. Бабушка погасила свою свечу – накрыла чем-то и забрала с собой. Есть ли какие-то правила, что надо делать со свечкой, если она не догорела, а ты уже уходишь из храма, и чем ее надо гасить?*

Татьяна Т., Воронеж
Возжигание свечей в храме – это часть службы, приношение жертвы Богу. Свечи ставят либо до начала службы, либо после ее оконча-

ния, не стоит во время службы передавать и ходить по храму. Это не канон, но правило хорошего тона. Тушить свечу можно любым способом. Можно не тушить самому и оставить после службы гореть. Можно затушить и забрать с собой, зажечь ее при домашней молитве.

МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬСЯ В ОДИН ДЕНЬ

? *Решили с мужем покрестить сына. Стали советоваться с родными. Выяснилось, что и я не крещеная. Могу ли я вместе с сыном в один день принять Крещение?*

Ольга Д., Московская обл.
Нет запретов креститься в один день. Согласуйте в храме, как будет проходить Таинство Крещения.

И помните, что вам, как и вашему сыну, для участия в таинстве Крещения необходимы крестные родители – крестная мать и крестный отец.

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

ПОДРОБНОСТИ

ЗАЧЕМ ОСВЯЩАЮТ ИКОНЫ?

– Купила икону в ювелирном магазине. В гости пришла приятельница и спросила, освятила ли я ее? Я ее святой водой окропила, думаю, что достаточно. Надо ли освещать иконы, на них же размещены лики святых?

Наталья Владимировна,
Владимирская обл.

Икона свята потому, что изображает святых. В Русской православной церкви есть благочестивая традиция освещать иконы в храме. Появилась эта традиция в те времена, когда в иконописи стали проявляться заимствования из светской и западной живописи. Освящение иконы – свидетельство о ее соответствии канонам, подлинности изображения святого.

Следует помнить, что икона – это место молитвенной встречи со Спасителем. Христиане не поклоняются иконе, а почитают ее как святыню, как окно в Царствие Небесное, обращаясь к Христу Спасителю и Его святым.

Кстати, на VII Вселенском соборе (787 год), где узаконили иконопочитание, и было записано, что «честь, воздаваемая иконе, относится к ее первообразу, и поклоняющийся иконе поклоняется ипостаси изображенного на ней».



ЦИТАТА // Что такое любовь

«Любовь – долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит», – так писал о любви Апостол Павел.

Начавшаяся Великая Отечественная война разоряла и опустошала целые территории, несла разруху и страдания, горе и беды, болезни и боль. Всё это способствовало распространению острых кишечных заболеваний и дизентерии, тифопаразитарных заболеваний, особенно сыпного тифа, а также малярии, вирусного гепатита и других инфекций.



КАК БОРОЛИСЬ С ЭПИДЕМИЯМИ

*в годы
Великой
Отечественной войны*

ИНФЕКЦИЯ, СТОЙ!

Уже в первые месяцы Великой Отечественной войны была разработана единая доктрина по санитарно-противоэпидемической защите личного состава войск, что предусматривало создание на местах чрезвычайных полномочных противоэпидемических комиссий, а также контрольных пунктов на дорогах и железнодорожных станциях, изоляционно-пропускных пунктов и банно-прачечных дезинфекционных комбинатов и отрядов. Кроме того, были оперативно сформированы санитарно-эпидемиологические отряды, обмывочно-дезинфекционные роты, инфекционные подвижные госпитали. На фронте развертывали работу санитарно-эпидемиологические лаборатории. Для выявления инфекционных больных проводились повзводные и подворные обходы как в частях, так и среди населения.

ФАГИ ПРОТИВ ХОЛЕРЫ

Конечно, война есть война, и вспышки инфекций были, но не поднимались до уровня эпидемий. Так, с ноября 1941 года по март 1942 года на Южном фронте была туляремия, а на освобожденных от фашистских агрессоров территориях – сыпной тиф. Причем враги-нацисты применяли специальные мероприятия к распространению сыпного тифа среди мирного населения. Но благодаря усилиям советских медиков вспышка страшной болезни была остановлена. Дугой пример отличной работы фронтовых врачей и санитаров – оперативно и очень грамотно проведенные проти-

воэпидемические мероприятия предотвратили вспышку холеры в Сталинграде: ежедневно холерный фаг вместе с хлебом принимали 50 тысяч человек, по радио читали статьи по профилактике желудочно-кишечных заболеваний, а колодцы с водой тщательно хлорировали.

ВАКЦИНА ДЛЯ ТЫЛА И ФРОНТА

Такое страшное инфекционное заболевание, как сыпной тиф, который, казалось, победила советская медицина, возвратилось во время Великой Отечественной войны. И такая вакцина появилась. Вспомните кто ее разработал?

- Алексей Пшеничнов и Борис Райхер
- Николай Пирогов
- Николай Семашко

Вспомнили? Да, именно первый ответ верный. В 1942 году пермские гениальные врачи-ученые Алексей Пшеничнов и Борис Райхер разработали вакцину против сыпного тифа, придумав оригинальный метод заражения кровососущих насекомых. Они сконструировали специальную «кормушку» для вшей, где те заражались естественным путем. В 1942 году вакцина Пшеничнова и Райхера была готова, для этого ученые использовали взвесь из растертых зараженных бактериями личинок вшей. Стоит отметить, что вакцина Пшеничнова-Райхера использовалась для профилактики сыпного тифа не только в воинских частях, но и у мирных граждан. Для фронта поставлялась и вакцина, изобретенная талантливейшим и прославлен-

ным врачом-ученым Марией Кронтовской в московском Центральном институте эпидемиологии и микробиологии.

ПЕНИЦИЛЛИН ЗИНАИДЫ ЕРМОЛЬЕВОЙ

В это сложно поверить, но уже начиная с 1943 года на фронте применялся советский пенициллин. А синтезировала его в 1942 году великий микробиолог с мировым именем Зинаида Ермольева.

Правительство СССР понимало, что рассчитывать на необходимые для фронта поставки западного препарата, открытого Александром Флемингом, не приходилось. Нам нужен был срочно наш пенициллин. Истории известен такой факт – только 93-я проба плесени с антибактериальными свойствами, выращенная на картофельных очистках в бомбоубежище в подвале московского жилого дома, оказалась достаточно эффективной.

Как назывался советский пенициллин Ермольевой?

- пенецилон
- крустоцин
- ренецелин

Повторимся, начиная с 1943 года, качественный отечественный антибиотик, спасший тысячи и тысячи жизней раненых на фронтах Великой Отечественной. Кстати, наш отечественный антибиотик оказался в 1,4 раза действенней западного аналога (пенициллина). А назывался наш отечественный пенициллин – крустоцин.

Наталья Киселёва

Сказка или быль – ХУДЕТЬ, НЕ ГОЛОДАЯ?

Не есть после шести, считать калории, есть только красные овощи – или нет, лучше только зелёные, – столько диет вокруг, и каждая из них про голод и дискомфорт. А что, если попробовать не голодать? Существует ли такая диета, чтобы блюда были сытными, вкусными и даже после шести? Да, такая диета существует. Называется она кето-диета.

ЧТО ЗА СЛОВЕЧКО ТАКОЕ – «КЕТО»?

«Кето» происходит от слова «кетоз». Кетоз – процесс в организме, который запускается из-за нехватки углеводов, эдакий запасной способ получить энергию. Во время кето-диеты человек значительно снижает количество потребляемых углеводов, организм бьёт тревогу, но в панику не впадает. Он начинает расщеплять жиры, и в результате образуются кетоновые тела – они-то и являются альтернативным источником необходимой для жизни энергии.

КЕТО-ДИЕТА – С ЧЕМ ЕЁ ЕДЯТ?

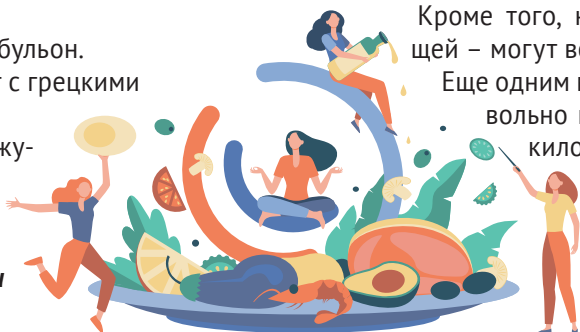
Самое важное – полностью исключить из рациона углеводы. Не только печенье, варенье, выпечку, но и крупы, фрукты, сладкие овощи (морковь, свеклу, картофель). Можно есть зелёные овощи, но их потребление необходимо минимизировать (до 20–30 г в сутки). Срываться нельзя – иначе организм привыкнет к резким скачкам сахара и будет постоянно ждать углеводов. Необходимый нам процесс кетоза не запустится.

Что можно есть? – Можно и нужно есть жиры, белки. Включите в меню яйца, мясо, рыбу, орехи, молочную несладкую продукцию, зелёные овощи.

Например, ваше меню на один день может выглядеть так:

- **Завтрак** – яичница с ветчиной.
- **Перекус** – кусочек сыра, зеленое яблоко.
- **Обед** – куриный бульон.
- **Перекус** – творог с грецкими орехами.
- **Ужин** – грибной жульен, салат из зеленых овощей.

Выглядит не так уж и сложно, не правда ли?



ПЛЮСЫ ДИЕТЫ

В обычной жизни кетоновых тел в человеческом организме очень мало, они спокойно замещаются глюкозой – дополнительная энергия организму не нужна. Процесс кетоза запускается также во время полной голодовки, однако голодовка – это огромный стресс для организма. В отличие от кето-диеты, которая исключает резкий переход от голода к обычному питанию.

То есть на время кето-диеты мы исключаем лишь углеводы, продолжая при этом получать все необходимые организму вещества и микроэлементы. Кроме того, мы не испытываем чувство голода, не вводим организм в состояние стресса и продолжаем вести привычный нам образ жизни.

К тому же вероятность срывов на углеводы минимальна из-за насыщенного рациона, обилия жиров и белков. И потерянный вес не вернется, поскольку не было резкого перехода при отказе от углеводов и во время возвращения к своему обычному питанию.

МИНУСЫ ДИЕТЫ

Во-первых, процесс запуска кетоза происходит очень резко, что может негативно сказаться на печени. Поэтому кето-диета противопоказана беременным и кормящим женщинам, диабетикам, людям с хроническими заболеваниями.

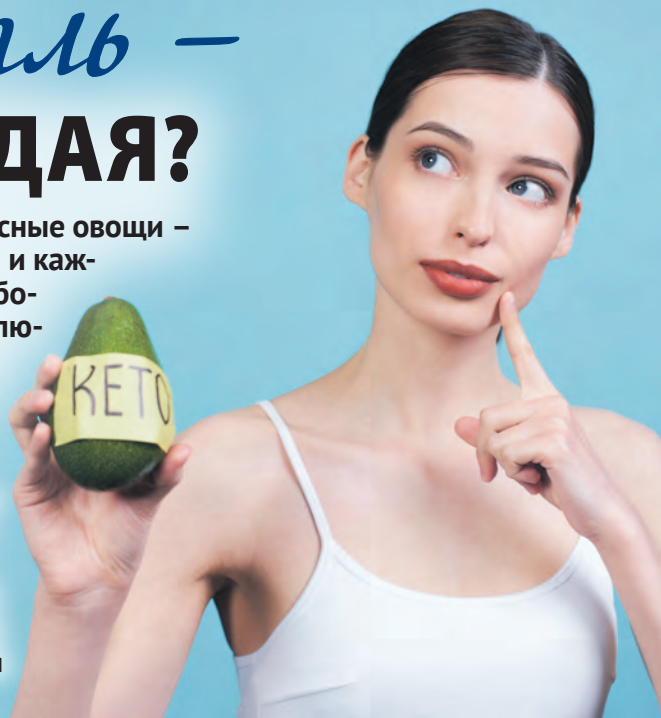
Во-вторых, на время кето-диеты возможен неприятный запах ацетона изо рта. Однако это явление индивидуально, у кого-то запах может быть практически незаметен или отсутствовать вообще. Кроме того, с этой проблемой можно бороться: необходимо пить от двух литров воды в сутки, чтобы ацетон выводился быстрее.

Кроме того, на организме может сказаться недостаток овощей – могут возникнуть проблемы с пищеварением.

Еще одним минусом является скорость потери веса – она довольно низкая. Из-за обилия жиров и белков в рационе килограммов в неделю уходит не так уж и много.

Диетологи рекомендуют консультироваться с врачом перед переходом на кето-диету, так как в каком-то смысле она является достаточно экстремальной.

Ольга Бельская



Питаться на кето-диете можно очень разнообразно, и мы хотим поблагодарить наших активных читателей за предложенные нам рецепты! Готовьте с удовольствием, приятного аппетита!

ПИЦЦА

Ингредиенты на 4 порции:

- 250 г тертой моцареллы
- 2 ст. ложки сливочного сыра
- 1 яйцо • 100 г муки пшеничной
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 ч. ложка чеснока (порошка)
- 1 ч. ложка приправы прованских трав • соль по вкусу

Разогреть духовку до 200°C. Моцареллу и сливочный сыр смешать в одной миске и поставить в микроволновую печь при 700 Вт на 45 секунд. Затем добавить в миску яйцо, муку, разрыхлитель, специи, соль и тщательно перемешать.

Выложить тесто на большой лист пергамента, накрыть другим листом и раскатать тесто толщиной примерно 0,5 см. Снять верхний пергамент, переложить тесто на противень и выпекать около 10–15 минут.

Вынуть из духовки. Можно добавить любимую начинку, соус – и отправить пиццу выпекаться еще на 5–7 минут.



Энерг. ценность на 100 г – 249 ккал

Ольга Синицына, г. Серпухов

КОТЛЕТКИ ИЗ ЛОСОСЯ

Ингредиенты на 2 порции:

- 150 г консервированного лосося • 1 яйцо
- 2 ст. ложки майонеза • 1 долька чеснока
- молотый имбирь на кончике ножа • соль – по вкусу
- 2 ст. ложки растительного масла • 1 спелый авокадо
- 80 мл сметаны • 2 ст. ложки лимонного сока
- кинза – по вкусу • 2 ст. ложки воды

Из банки с лососем слить сок, мелко порубить чеснок. В большой миске смешать рыбу, яйцо, майонез, имбирь, соль и чеснок. Из полученной смеси мокрыми руками сформировать четыре котлетки, на разогретую сковороду налить оливковое масло и обжарить в нем котлетки с двух сторон.

Приготовить соус. Для этого в блендере смешать мякоть авокадо, кинзу, сметану, лимонный сок и столовую ложку оливкового масла. Если соус получился слишком густым, можно немного разбавить водой.

Энерг. ценность на 100 г – 566 ккал

Пётр Рыбников, г. Москва



ПОЕШЬ ЖИРНОЕ, сбрось лишнее

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТУНЦА И АВОКАДО

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 банка консервированного тунца
- 1 шт. спелого авокадо • 2 ст. ложки майонеза
- 25 г тертого твердого сыра • 30 г пшеничной муки
- 100 г сливочного масла • 1 ч. ложка лука (порошка)
- 1 ч. ложка чеснока (порошка)

Слить воду из банки тунца и выложить его в объемную миску. Добавить к тунцу сыр, майонез, специи и тщательно перемешать. Вилкой размять мякоть авокадо и добавить его к тунцу. Из полученного фарша сформировать двенадцать шариков и обвалить их в миндальной муке. Растопить масло на сковороде и обжарить шарики со всех сторон.



Энерг. ценность на 100 г – 185 ккал

Варвара Петрова, г. Балаково

КЕКСЫ В КРУЖКЕ

Очень простой и вкусный рецепт десерта для тех, кто ну никак не может отказаться от сладкого.

Энерг. ценность на 100 г – 219 ккал

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 ст. ложки кокосовой муки
- 2 ст. ложки какао
- 2 ст. ложки эритритола
- 2 яйца • 2 ст. ложки растопленного сливочного масла
- 2 ст. ложки молока
- 0,25 ч. ложки разрыхлителя



В миске смешать все сухие ингредиенты, добавить яйца, молоко и растопленное масло. Тщательно перемешать и переложить тесто в кружку. Поставить кружку в микроволновку примерно на две минуты. Нужно следить – кекс будет готов, когда тесто поднимется и предпримет попытку «побега»! Достать кружку, дать ей немного остыть, вынуть кекс, разрезать его на две половинки – и можно подавать к столу!

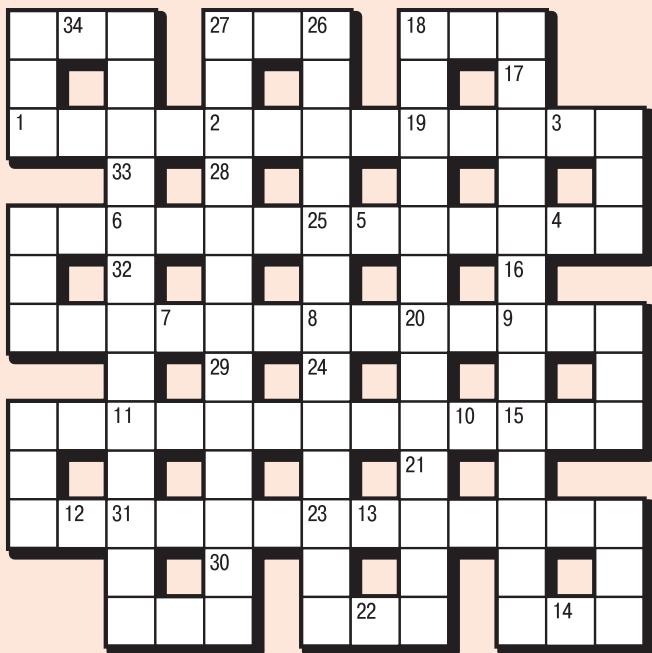
Анастасия Рябчикова, г. Зеленоград

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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



КРОССЧАЙНВОРД



1. Имя для Кристи. 2. Вояж по стране, рассчитанный на доброту водителей. 3. «Половик» на целую комнату. 4. Французский бокс. 5. Голливудский герой из джунглей, чье имя у нас стало собачьей кличкой. 6. Работник типографии, который не раз одной неправильно взятой буквой менял весь смысл текста. 7. «Окошечко» фотопленки. 8. Князь в стране священных коров. 9. Герой поэмы «Витязь в тигровой шкуре» Шота Руставели. 10. «Подмастерье» в мастерской химика. 11. Ватная «губка», впитывающая кровь. 12. Хлыст казака. 13. Военный корабль, с которого можно взлететь. 14. Волна, страдающая гигантоманией. 15. Дурак на Горбунке верхом. 16. «Лепта» гражданина в казну государства. 17. Надпись о секретности. 18. Приказ собаке вступить в драку. 19. Кадр для диапроектора. 20. Звезда Голливуда Кэмерон ... 21. Дрессированные в цирке. 22. «Скаун» Ходжи Насретдина. 23. Рассел, ставший гладиатором. 24. Ящик для избирательных бюллетеней. 25. Смазочное масло для карбюраторных двигателей. 26. Растение, из которого и масло получают, и одежду шьют. 27. Бывает и кротким, и буйным. 28. Его можно сделать крылом или веслом. 29. Балахон после душа. 30. «Конферансье» на свадебном пиру. 31. Неполомки в шарнирных соединениях человеческого тела. 32. Навес от солнца, лишенный гласных. 33. Где на стадионе перед игрой изображены два нуля? 34. Вчера в колхозе нашем судили подлеца, пускай не портит стадо паршивая ... (частушка).

ОТВЕТЫ

1. Азата. 2. Автостоп. 3. Ладас. 4. Сават. 5. Траван. 6. Наворщик. 7. Кадр. 8. Раджа. 9. Автандил. 10. Лаворанш. 11. Тамонт. 12. Найдаль. 13. Авианосец. 14. Лунама. 15. Иван. 16. Налог. 17. Груфф. 18. Фас. 19. Слайд. 20. Луиз. 21. Зверу. 22. Ишак. 23. Кроу. 24. Урна. 25. Ав-мол. 26. Лен. 27. Нрав. 28. Вмах. 29. Халат. 30. Тамба. 31. Арпум. 32. Тнт. 33. Табо. 34. Овца.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 В доме из двенадцати этажей установлен лифт. На первом этаже живет всего два человека, на втором – четыре, и так от этажа к этажу количество жителей увеличивается вдвое. На каком этаже кнопка вызова лифта нажимают чаще всего?

2 Что не может увеличить лупа в треугольнике?



ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: край лепесточки справа, лепесток тюльпана слева, ножка у него же, размер среднего листа, лепесток у нижнего лепесточка.

Задача «Найдите 5 отличий»: край лепесточки справа, лепесток тюльпана слева, ножка у него же, размер среднего листа, лепесток у нижнего лепесточка.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

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

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

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

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

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

АРБ «АДАЛЕТ»
 ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
 Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург;
 Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург
 ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 8–29 МАЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам не стоит расходовать напрасно силы, если не хотят получить стресс. Йога и духовные практики помогут справиться с нервным напряжением. От боли в руках или ногах поможет гимнастика и массаж.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

У Близнецов высок риск сбоев в работе эндокринной системы. А все из-за стресса. Вам совсем не повредит больше отдыхать, читать и смотреть позитивные фильмы. И не нервничать по пустякам.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам стоит направить часть своей энергии на физическую активность. Так вы вовремя снимете эмоциональное или физическое напряжение, улучшите циркуляцию крови. Чаще общайтесь с приятными вам людьми.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Звезды советуют Весам обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата. Избегайте перегрузок. Но обязательно больше двигайтесь. Необходимо избавиться от застойных явлений.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Звезды советуют Стрельцам употреблять больше витаминов. Введите в рацион питания больше фруктов. Стоит обратить внимание на упражнения, направленные на укрепление плечевого пояса, рук и спины.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит сдерживать свою импульсивность, чтобы избежать спазмов и нарушения кровообращения. Утренняя зарядка, контрастный душ и больше овощей в рационе помогут чувствовать себя бодрее.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



8–21 мая
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

8–11 мая – лучшая пора для ухода за телом, занятий спортом и избавления от вредных привычек. Если не хотите проблем с лишним весом, не стоит употреблять много жареной и жирной пищи.

12–15 мая – в эти лунные сутки старайтесь избегать серьезных физических нагрузок и стрессов. Придерживайтесь правильного питания, не злоупотребляйте алкоголем.



22 мая
НОВОЛУНИЕ

16–17 мая – хорошее время для проведения оздоровительных процедур для волос. Можно начинать курс детокса и выработать стратегию похудительных занятий.

18 мая – день, благоприятный для процедур по омоложению и очищению кожи. При необходимости посетите окулиста.

19–20 мая – не слишком усердствуйте с физической на-

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит поостеречься переохлаждения, так как есть риск обострения невралгии тройничного нерва. Лучше исключить из рациона соленую, жирную и острую пищу и пить соки и травяные чаи, укрепляющие иммунитет.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит обратить внимание на зарядку для суставов. Больше пить чистой воды, в меню ввести творог, кефир и орехи. Старайтесь не раздражаться, больше спать, заниматься спортом и своим хобби.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды предупреждают Дев о возможных проблемах с зубами и ротовой полостью в целом. Будьте внимательны к себе! Обратите внимание на щетку, пасту и ополаскиватель, которыми пользуетесь.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам стоит питаться регулярно и сбалансированно, исключить алкоголь и никотин, больше двигаться. Тогда нарушения в работе печени, желчного пузыря, а также в системе кровообращения вам не грозят.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

В мае у Козерогов возможно обострение хронических недугов. Берегите свое здоровье, укрепляйте иммунитет и не забывайте про физкультуру и кардионагрузки. И больше позитивных мыслей.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Дыхательные практики и водные процедуры позволят Рыбам расслабиться. В начале мая следует избегать физических и эмоциональных нагрузок. Занимайтесь гимнастикой, чтобы укрепить пресс и ноги.



23 мая – 4 июня
РАСТУЩАЯ ЛУНА

грузкой, дайте отдых душе и телу.

22 мая – стрижка сохранит здоровье волос, но замедлит их рост. Учитывайте это, принимая решение посетить парикмахера.

24–29 мая – отличное время для фитотерапии и начала курса суставной гимнастики. Начните занятия с небольшой нагрузки, дайте телу почувствовать благо от занятий.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель,

редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,
д. 3, стр. 4

e-mail: pz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.

тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВВЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального
директора по рекламе и PR:
ДАНДИКИНА А. Л.

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:

ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,

ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,

МОИСЕЕНКО Л. Н.

тел.: 8 (495) 933-95-77,

доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе

с рекламными агентствами:

ЖУЛИК 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

№ 9–10 (104–105). Дата выхода:

08.05.2020

Подписано в печать: 28.04.2020

Номер заказа – 2020-01354

Время подписания в печать:

по графику – 01.00

фактическое – 01.00

Дата производства: 07.05.2020

Отпечатано в типографии

ООО «Возрождение»

214031, Россия, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 239 700 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+

Выходит 1 раз в 2 недели.

Объем 2 п. л.

Редакция не несет

ответственности

за достоверность содержания

рекламных материалов

Фото предоставлены

Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право

публиковать любые присланные

в свой адрес произведения,

обращения читателей, письма,

иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает

согласие их автора

на использование присланных

материалов в любой форме

и любым способом в изданиях

ООО «Издательская группа

«КАРДОС».

Дорогие читатели, мы хотим предложить вам новую рубрику, а вместе с ней и новый повод для праздника. Ведь в жизни нам так часто не хватает позитива. А, между тем, найти повод собраться, созвониться, списаться и позитивно пообщаться можно в каждом дне. Конечно, май, проходит, по обыкновению, под эгидой величайшего праздника – Дня Победы. Но последний весенний месяц богат и на другие памятные даты. Готовьте чай и печенюшки, будем отмечать!



Почаёвничаем В ПРИЯТНОЙ КОМПАНИИ

ЧЕСТВУЕМ МЕДСЕСТЕР

Поздравим знакомых медсестер, ибо в этот день многие страны мира отмечают Международный день медицинской сестры.

А вы знали, что...

...учреждение должности медсестры было инициировано Николаем Пироговым, который, приехав в осажденный Севастополь в 1854 году, увидел, что врачи не справляются с тем количеством раненых, что оказалось на их попечении? Медсестрами в то время были девушки из высшего общества, которые добровольно шли на службу по уходу за больными, работая лишь за еду, одежду и жилье. Во время Крымской войны на фронте трудилось около 200 медсестер, все они получили особые серебряные медали. 17 из них погибли во время боевых действий.

«Подвиг медсестры»

Так называется один из памятников Великой Отечественной войны, установленный на Мамевом кургане. Посвящен он настоящим героям, порой ценой собственной жизни, выносившим раненых бойцов с поля боя во время ВОВ.



ПОЗДРАВЛЯЕМ ПЧЕЛОВОДОВ

А вот чай, да с медком – совсем красота!

Тем более, что в эту дату отмечается Всемирный день пчел, учрежденный генеральной ассамблеей ООН в 2017 году. О пользе меда и иных продуктов пчеловодства мы не единожды писали в нашей газете. Нет сомнения, что за одно это маленькие крылатые труженицы заслуживают уважения. Но ведь пчелы играют огромную роль и в сфере безопасности продовольствия. Каким образом? Опыляя растения и повышая тем самым урожайность сельскохозяйственных культур. Вот так скромные насекомые выполняют огромную работу. Конечно, этот день – повод поздравить и пчеловодов.

А вы знали, что...

... пчелы – коллективные насекомые, чем больше семья пчелки, тем длиннее ее жизнь;
... «разговаривают» друг с другом пчелы, танцуют, и язык пчелиного танца давно разгадан учеными;
... пчела способна почувствовать запах цветка на расстоянии 1 километр;
... пчелы влияют на вкусовые свойства овощей и фруктов, опыляя их;
... запах хозяйственного мыла пчел успокаивает.



ЗАВАРИВАЕМ КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ

А все потому, что это День калмыцкого чая. Да, конечно, праздник этот с 2012 года отмечают исключительно калмыки, но... Знаете ли вы, как полезен этот напиток? Нет? Мы с радостью расскажем. Традиционный калмыцкий чай похож скорее на первое блюдо, чем на привычный нам напиток. Как правило, хорошо заваренный чай искусные хозяйки щедро солят, добавляют в него кумыс и мускатный орех, толченный в сливочном масле или животном жире, и все это тщательно размешивается половником. А правильно заваривать и подавать чай – целое искусство. Никогда гостю не подадут несвежий напиток – это оскорбление. Чай готовят, что называется, у вас «на глазах». Движения при помешивании – слева направо – по ходу солнца.

Так чем же полезен калмыцкий чай: ● обеспечивает чувство глубокого насыщения; ● специи оказывают на организм общетонизирующее действие, снимают усталость, сонливость, апатию; ● насыщает организм кальцием и магнием, железом, калием и натрием, хлоридами, фтором, селеном, марганцем, молибденом; ● укрепляет иммунитет; ● восстанавливает силы после травм и болезней.



Всемирный день мытья рук мы будем отмечать только в октябре, но все же перед чаевничанием не забывайте помыть руки, без необходимости не выходите из дома и соблюдайте рекомендации врачей. Улыбайтесь – любые вирусы боятся позитивных людей. Будьте здоровы!

Любовь Анина

				Там Лена и Яна бегут	Кошара для отары		Имя скульптора Церетели		Атака бретера				Уныние в английском духе	Игра в мяч наездников		Хранилище сбережений населения	
Грубоватый "со-ратник" фарфора	Крепостной "хомут"		Годное для переработки вторсырье	Их лечит стоматолог					Курс брига относительно ветра	"Четверногий друг" лежебоки		Отец нитратов (хим.)					
"Неупитанная" неприязнь	Ему Никулин командовал: "Ко мне!"						Пастернак, Акунин и Гребенщиков		Конан из писателей				Шарпей или ротвейлер	Не вяжет пьяный лапотник		Балахон индианки	
				О размерах говорит этот самый ...								Геодезический эскиз	Блеск отупоженных вещей				
Убийственное хобби	Ярый борец в стане кривды		Скала "после смены поля"	"Корсет" на бочке квашеной капусты					Хищный каноюк - мышкам каюк		Горы с видом на Тихий океан				Финт уверенного водителя	Сообщение властям о заговоре	
Пиджак в костюмной иерархии	Недуг говорящего на пальцах						Крупа для самой жидкой каши		Шведский автомобиль				"Фасоль" среди грузинских блюд	Нить для армирования автопокрышек			
			Сухой "волос" голлика	Город с театром "Ла Скала"								Медведь-североамериканец	Временные "этажи" на стройке				
	Попахивание хуже некуда		Легендарный город Лас...						Легкий нагоняй					"Чипolino" в переводе		С творцом или вишнями	
				Вести, передающиеся из уст в уста			Район кормежки скота						"Кирпичик" предложения				
	Египетский фараон		На месте не усидит	Лента для заклеивания рта болтуна								Одна из тридцати "телег" поезда	Столица Литвы в 1919-1940 годы				
Рост малютки из сказки Андерсена	Поселок в Техасе						Подставка для "пятой точки"		Въездная печать в паспорте					Отдал власть Диас-Канелю	Царь при слишком дорогой победе	Курашский полуостров на Балтике	
				Знаменитый сорт арабского кофе			"Наждак" у косметолога						У какого поэта автотним Шеншин?	Лига стран - экспортеров нефти			
	Землечерпалка на приiske	Серия комиксов о Дж. Дифуле		Театр с чайкой на занавесе					Цветная добавка в белила	Сыграл Сатанеева				Мускат, поднимающий настроение			
	Люди, отвергнутые обществом						Дитя спора (поговор.)		Пушной зверек на кисточки					Имя музыканта Нормана			
				Кража с автостоянки			Шест - управлять нартами								Подруга (устар.)		
Конвой обоза	Грозная "добыча" сапера		Молоко - удой, се-но - ...				Троя - это он, славный город ...	Гоголевский монстр									
	Иглесиас-старший		Главные стандарты России					Телега с горой хвороста									
				Нулевой уровень шума													
	Дама при пулемете	Один из "этажей" торта	Внутри рекламных ламп					Добавляют в поваренную соль									
				Передвижение на транспорте					Очаг на Кавказе				Пшеница для производства макарон				
	Лихой воин с саблей	"Туше" шприцем ниже пояса	Парься в ней - будешь здоровей				Трава с полезным колосом	Сваленный к забору песок	Украшение гусара				Белая сосадка черного перца на столе				
	Столбик под шляпкой мухомора							Что дороже денег?									
	Печной "передвижник"	Портянка-лапотница						... Баню и Ромина Пауэр									
				Место работы модистки													

Е	Р	Л	Е	Т	А	В	Л	Е	М	Е
Р	А	В	А	Н	О	Ж	О	И		
Р	В	О	Л	А	В	К	Ж	О	Н	Е
С	А	В	А	К	А	Р	В	О	Н	Е
С	А	В	А	К	А	Р	В	О	Н	Е
К	А	В	А	К	А	Р	В	О	Н	Е
И	О	Н	Е	М	Е					
Н	И	Ш	И	Т	О	И	Л	Х		
З	О	В	Т	О	Л	А	О			
Л	С	О	К	Л	К					
А	К	А	Р	В	А	Т	О	Н	О	И
И	С	Р	К	О	Л	И	О	И	З	И
Н	О	В	И	Т	А	Х	М	О		
К	Е	К	О	С	А	У	Л	А	Л	А
Р	К	А	В	А	Р	С	А	У	Л	А
С	Н	А	К	А	Л	Н	А	К	О	Т
О	В	О	В	А	С	Н	С	К	О	Т
Н	Л	Е	З	Е	Р	Н	А	М	И	Т
И	О	В	Л	А	Р	Н	А	М	И	Т
А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А
К	О	С	Л	И	Т	А	Р	А	В	А
Н	Л	И	О	И	Ц	А	Р	А	Т	А
А	У	Р	З	А	В	З	А	Р	А	Ф