

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 17 (112)

12 – 25 сентября  
2020 года

ГЛАВНОЕ:

МОЛОЧНИЦА

ПРАВИЛЬНАЯ  
ОСАНКА

КОКЦИГОДИНИЯ

## СОЛОДКА ГОЛАЯ

ДАСТ ОТПОР КАШЛЮ И АРТРИТУ

СТР. 6

## БОЛЬ В КОПЧИКЕ

ОТКУДА БЕРЁТСЯ И КАК УНЯТЬ

СТР. 12-13

## СИДИМ ПРАВИЛЬНО

БЕРЕЖЁМ ОСАНКУ

СТР. 22

## КЛЕТЧАТКА

КАКИЕ ДАРЫ ОСЕНИ ЕЮ БОГАТЫ



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 0017



6

УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ТАЛИИ

СТР. 15

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ИЗЖОГА

ГОРЯЧИЙ СИМПТОМ  
КОВАРНОГО НЕДУГА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ● УЛЫБКА – СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

*После развода с мужем я совсем перестала радоваться жизни. Одна растила троих детей, рвалась на двух работах. Не до радости тут. Старшая дочка в прошлом году поступила на психолога, и тут заявляет мне недавно: «Мама, улыбайся, даже когда не хочется. Улыбка спасает». Да как улыбаться-то, если не радостно? Фикция какая-то.*

Варвара Серова, г. Чебоксары

**А** вот австралийские ученые с вашей дочкой

вполне солидарны. По их мнению, даже вынужденная, искусственная улыбка может обмануть мозг и сделать человека счастливее. Объяснили исследователи это тем, что улыбка активизирует определенные мышцы на щеках человека, и это вызывает положительные эмоции в мозге. Психологи, взяв эту информацию на вооружение, тоже все чаще советуют людям улыбаться без причины, если плохо, даже, если не получается справиться с какой-то работой. Это самое простое, что мы можем сделать для укрепления собственного психического здоровья.

– Вот вам таблетки, пить по одной три раза в день.

– Я их пить не буду! У меня от ваших таблеток больничный быстро заканчивается.



## ● А ЧТО РИСУЕТЕ ВЫ?

*Когда я сижу на рабочей планерке, все время что-то рисую у себя в блокноте. Заметила, что так поступают и другие мои коллеги. А вот интересно, что бы сказали психологи о таких рисунках, ведь все они что-то значат? Или это просто способ скоротать время?*

Ольга Карандашева, г. Москва

**У**ченые действительно считают, что подобные рисунки (сделанные во время совещания или телефонного разговора, например) могут многое рассказать о том, кто их сделал. Например, считается, что круги и спирали выводят в блокноте те, кого в настоящее время не волнуют чужие проблемы. А сами рисунки помогают «художнику» справиться с небольшим личным кризисом и контролировать эмоции. Превращенный в солнце круг может быть свидетелем более глубоких проблем.

Рисунки с элементами креста могут рассказать о чувстве вины их автора. А вот рисуют их, по наблюдениям исследователей, чаще женщины.

Те, кто привык изображать сложные геометрические фигуры, как правило, открыто выражают свою точку зрения, у них хорошо развито логическое мышление. Такие люди зачастую лидеры по натуре и неплохие управленцы.

«Математики», рисующие цифры, вероятно, нуждаются в деньгах. Авторы «шахматных полей» в записных книжках не могут найти себе места.

Полное жизни ветвистое дерево на страничке в блокноте – свидетель жизнерадостности своего автора. А вот чахлое дерево с тонким стволом и тонкими ветками предупреждает о расстройстве и потерянности «художника». Звезды и парусные суда свидетельствуют о настойчивости и оптимизме того, кто их нарисовал.

## ● ОТПУСК НЕОБХОДИМ!

*Внучка устроилась на новую работу и вот уже второй год без отпусков. Частенько и по выходным работает. Я у моря живу, раньше она всегда ко мне летом на пару недель, а то на подольше приезжала. А теперь все некогда. Говорю ей, что без отдыха нельзя, а она мне все ладит: «Ба, подожди, вот проект закончим... вот повышение получу...». «Болезнь, – говорю, – какую-нибудь ты получишь, а не должность». Но не верит.*

Валентина Г., Ростов-на-Дону

**М**едики и ученые единодушны в этом вопросе – положенный ежегодный отпуск необходимо отгуливать полностью! Так, согласно исследованиям специалистов, люди, посвящающие работе более 55 часов в неделю, на 33% больше подвержены инсульту. У них на 30% выше риск получить сердечный приступ, чем у тех, кто трудится 35–40 часов. Удручающая статистика. Между тем, у людей, кто даже просто находится в ожидании отпуска, выше производительность труда и уровень эндорфинов в крови – они чувствуют себя счастливее. А сам отпуск становится не просто отдыхом, а инвестицией в собственное здоровье. Вот почему наслаждаться им важно в полной мере и по возможности менять обстановку во время отдыха.



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

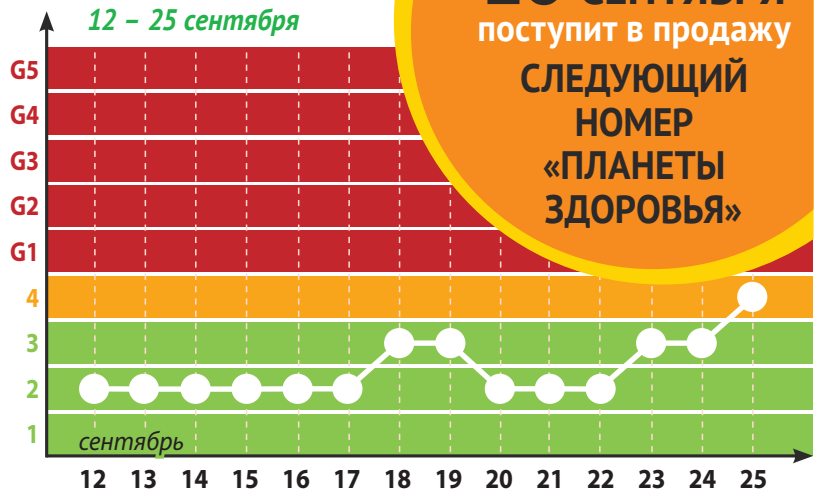
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

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

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

25 сентября 2020  
возможны возмущения  
магнитосферы Земли



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

## А вы уже заменили хлеб на хлебцы?

Сегодня на полках магазинов широко представлен не только хлеб, но и хлебцы. В чем польза данного продукта? И какие хлебцы лучше выбрать?

Многие знают, что хлебцы – полезный, диетический продукт. Давайте разберемся, какой состав должен быть у хлебцев, чтобы они приносили пользу организму.

### ТОЛЬКО ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО БЕЗ МУКИ И САХАРА

Важно смотреть на состав хлебцев, представленных на рынке. Полезные хлебцы являются диетическим и низкокалорийным продуктом, поскольку они производятся из цельного зерна, не содержат муки, дрожжей, сахара, за исключением потребления которых человеку нужно следить. Цельное зерно гораздо лучше для пищеварения и только в нем, в отличие от муки, сохраняются все полезные свойства злаков. Иными словами, цельнозерновые хлебцы – это медленные углеводы, которые дарят долгоиграющую энергию.

### ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ

Хлебцы являются источником пищевых волокон – клетчатки, которая благоприятно влияет на пищеварение, поддерживает здоровую микрофлору кишечника.

Нутрициологи призывают обращать внимание на состав хлебцев, в котором должна быть крупа, отсутствовать мука и сахар, и смотреть на содержание пищевых волокон: хорошим источником клетчатки считается от 4 граммов на 100 граммов продукта (среднее содержание клетчатки в цельнозерновых хлебцах от 9 до 15 г). С такими продуктами можно легко набрать суточную норму пищевых волокон, поэтому цельнозерновые хлебцы станут отличным выбором для здорового питания всей семьи.

### БЕЗ ГЛЮТЕНА

На данный момент на российском рынке очень ограниченное количество продуктов, которые имеют официальный статус «без глютена». Большинство видов хлеба содержат глютен, и хорошим заменителем здесь выступают как раз цельнозерновые хлебцы, достаточно большой ассортимент которых подойдет людям на безглютеновой диете.



Цельнозерновые хлебцы Dr.Körner без глютена и с высоким содержанием клетчатки

Кроме того, отказ от глютена может облегчить жизнь людям с проблемным кишечником. Нужно искать хлебцы со специальной маркировкой: на упаковке продукции без глютена размещается официальный знак «Перечеркнутый колос» и указывается регистрационный номер, что гарантирует прохождение данной продукцией исследований в аккредитованных лабораториях, специализирующихся на определении остатков аллергенов в пищевых продуктах.

### АЛЬТЕРНАТИВА ХЛЕБУ И КОНДИТЕРСКИМ ИЗДЕЛИЯМ

Хлебцы – отличный продукт для тех, кто хочет оздоровить свой рацион и для тех,

кто соблюдает диету с целью снижения веса, ведь цельнозерновые хлебцы – современная альтернатива хлебу, а сладкие хлебцы с разными вкусами могут сделать перекус привычным сладким, но не таким калорийным, как традиционные кондитерские изделия. В одном хлебце всего от 15 до 30 ккал, а в кусочке торта в 150 г, пусть даже низкокалорийного, примерно 400 ккал.

Хлебцы не только полезный, но и вкусный продукт, который можно употреблять как самостоятельно, так и с различными продуктами и намазками. Главное правильно выбирать хлебцы!



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

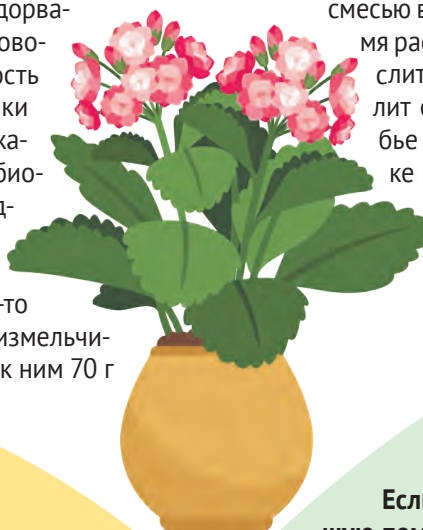
**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

pz@kardos.ru  
127018, г. Москва,  
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,  
ООО «Издательская группа  
«КАРДОС»

(«Планета здоровья»)  
8 (499) 399 36 78

## ✉ КАЛАНХОЭ БОЛЬ В ПОЧКАХ УСПОКОИТ

Дочка моя недавно с моря прикатила и привезла с собой цистит и пиелонефрит в придачу. Говорит, дорвалась до солнца и моря после тяжелого трудового года, часами из воды не выходила. Глупость несусветная, конечно, но что уж после драки кулаками махать? Лечиться надо, некогда жалеть о том, что уже случилось. Врач ей антибиотики прописала, а я параллельно свое средство добавила. И иммунитет поддержать, и воспаление побыстрее снять. Растет у меня на окне чудо-лекарь – каланхоэ. Вот его-то в помощь и призвала. 200 г свежих листьев измельчила, добавила к ним 70 г



сахарного песка и убрала укупоренную крышкой банку со смесью в теплое место на один час. Сахар за это время растворился, отстоялся сироп. Его необходимо слить в стакан, где уже до половины емкости налит отвар шиповника. Давала дочке это средство дважды в день после еды по столовой ложке в течение двух недель. Быстро моя пловчиха-курортница на поправку пошла. А я и рада.

Евгения Р.,  
Московская  
обл.

**ЖЕНСКИЕ  
ШТУЧКИ:**

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ ВМЕСТО МЫЛА

Пятна от тонального крема на воротнике можно удалить с помощью пены для бритья.

Ольга Томина, Орловская обл.

### УТЮЖОК ВМЕСТО УТЮГА

Если мне нужно быстро разгладить небольшую помятость на блузке, а времени ставить гладильную доску нет, я использую утюжок для волос. Им можно воспользоваться, даже если блузка уже надета.

Алина Никонова, г. Новая Москва

## ✉ ГИМНАСТИКА ДЛЯ БАБУШКИ

Забегала как-то в гости к бабушке, а бабулечка что-то грустная совсем. Стала ее расспрашивать, она и рассказала, что на днях ее соседка упала и сломала шейку бедра, теперь лежит дома, врачи к ней ходят. А возраста соседка такого же, как бабуля моя, вот та совсем и сникла. Запекла я бабуле сырников в духовке, творог – прекрасный источник кальция, и пообещала, что буду приходить каждый день, делать с ней зарядку от переломов. Уже полгода занимаемся, бабушка оживилась, даже сама стала в магазин за хлебом ходить и гулять снова начала. А зарядка совсем простая.

● Сесть на устойчивый стул, затем подняться с него, помогая себе руками. Начинать следует с пяти вставаний, постепенно увеличив количество до 15 вставаний за одно за-

нятие. Это помогает держать в тонусе мышцы.

● Для подвижности лодыжки свое упражнение: снова сесть на стул, ступней правой ноги упереться в пол, левую оторвать от пола, вытянуть параллельно полу или поднять на доступную высоту, максимально потянуть



носочек ноги от себя, затем – на себя. Начинать выполнение с 4 раз, постепенно увеличивая до 15 выполнений. Повторить с правой ногой.

● Чтобы не подводило равновесие. Встать ровно, руки опустить вдоль тела, ноги вместе. А теперь упражнение: глаза открыты, голова ровно; затем закрыть глаза, голова ровно; затем открыть глаза, голова немного наклонена назад; затем закрыть глаза, голова немного наклонена назад. Глаза открыть, одну ногу оторвать от пола, постоять так 5–10 секунд, затем глаза закрыть. Стоять еще 5–10 секунд. Повторить со второй ногой.

Ну и, конечно, купила бабушке своей витамины, которые доктор посоветовал. Бабулечка моя еще ого-го! Готовимся с ней к 80-летнему юбилею.

Инна Васильева, г. Екатеринбург



# СПАСИТЕЛЬНЫЙ «КАЛЬЦИД» или яичная скорлупа из баночки

Что делали люди, когда еще не были изобретены таблетки и капсулы? Из поколения в поколение передавались бесценные знания о пользе трав, минералов и других материалов, подаренных природой. Яичная скорлупа давно зарекомендовала себя в народной практике, как средство, наделяющее прочностью кости и способствующее восстановлению костей и суставов после несчастных случаев.

Современная наука подтвердила ее прекрасную репутацию. Исследования состава и свойств яичной скорлупы велись с 50-х годов прошлого века. Наиболее досконально изучали ее венгерские ученые под руководством Иштвана Кромпехера. Они тщательно расшифровывали минеральный состав и доказывали, что яичная скорлупа может способствовать выведению радионуклидов из организма.

Ученые также доказали, что органический кальций в форме карбоната в составе яичной скорлупы хорошо усваивается организмом, как натуральное, а не химически синтезированное вещество.

## ИДЕАЛЬНЫЙ ОРКЕСТР

Почему же кальций из яичной скорлупы настолько благосклонно принимает наш организм? Да потому, что он поступает к нам не в «солевой» версии, а в составе сыгранного «оркестра», участники которого обеспечивают максимальный успех своему солисту. Это минералы, которые природа бережно заключила в драгоценную яичную скорлупку и

### ВСЁ ОТ ЯЙЦА

*«Ab ovo», – говорили древние, что означало «всё от яйца». И были, безусловно, правы, ведь яйцо – не только символ начала жизни, но еще и символ бессмертия и воскресения.*

*Двадцатый век расширил сакральную символику этого удивительного дара природы. Теперь мы понимаем, что яйцо – это символ, а яичная скорлупа – реальный источник нашего здоровья!*

так необходимые человеку для здоровья: фосфор, кремний, калий, натрий, железо и т.д. Кроме них, скорлупа богата аминокислотами, помогающими лучшему усвоению минералов. Таким образом, организму намного легче принимать продукт, созданный и сбалансированный по составу самой природой, а не его синтетические аналоги.

Но как быть людям, которым некогда самостоятельно собирать и толочь яичную скорлупку в оздоровительных целях?

## ЗДОРОВЬЕ ИЗ БАНОЧКИ

Сегодня уже нет необходимости готовить «снадобье» из толченой яичной скорлупы в индивидуальном порядке. За вас это сделали российские ученые, которые на основе яичной скорлупы, содержащей ряд ценнейших микроэлементов и витаминов, создали биологически активные добавки «Кальцид» и «Кальцид + Магний».

Препарат «Кальцид» существует на аптечном рынке уже 18 лет и пользуется неизменным спросом благодаря уникальному сбалансированному составу, демократичной цене и доверию потребителей. А на пустом месте оно никогда не возникает.

Препарат «Кальцид» представляет собой таблетки, состоящие из порошка яичной скорлупы (23 микроэлемента), витаминов D3 и С. Таким образом, комплекс «Кальцид» – это препарат, который содержит кальций, а также минералы и витамины, которые помогают ему максимально полно усваиваться. Он рассчитан на длительное применение с профилактической целью – не допустить дефицита кальция в организ-



СРЕДНЯЯ  
ЦЕНА  
ОКОЛО

160  
руб.

Позаботьтесь о своем здоровье,  
а «Кальцид» позаботится о вас!  
Спрашивайте в аптеках  
Вашего города!

ме и способствовать укреплению костной ткани.

Препарат «Кальцид + Магний» – это усиленная формула «Кальцида». Комплекс содержит не только кальций и облегчающие его усвоение минералы и витамины, но и магний, а также дополнен рядом витаминов и может рассматриваться как поливитаминная и полиминеральная общеукрепляющая добавка к пище. В составе препарата – порошок яичной скорлупы, магний, биотин, витамин D3, С, А, Е, никотинамид, витамин группы В (В1, В6, В9, В12). Такие добавки лучше принимать 2–3 раза в год курсами по 45–60 дней.

Тем, кто пока не знаком с этими комплексами, данная информация поможет сориентироваться и сделать правильный выбор, «подстелить соломки» для собственного здоровья.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**ПОЛЕЗНАЯ ТЕОРИЯ**

Ученые выяснили, что входящие в состав корня солодки голый флавоноиды расслабляют гладкую мускулатуру, избавляя от болезненных ощущений при спазмах. Содержащаяся в растении глицирризиновая кислота не только придает солодке известный многим сладковатый привкус, но и оказывает противовоспалительное, противоаллергенное и антисклеротическое действие (замедляя образование холестерина). Наконец, такие органические соединения, как сапонины, выступают в роли дезинфицирующего средства, а еще отлично разжижают мокроту в дыхательных путях при бронхолегочных заболеваниях.

# Лечебная СЛАДОСТЬ

**КОРЕНЬ СОЛОДКИ ГОЛОЙ –  
КЛАДОВАЯ ПОЛЕЗНЫХ  
ВЕЩЕСТВ...**

**...и уже наши далёкие предки знали это! Мы же сегодня, имея возможность купить солодку практически в любой аптеке, можем полагаться на достоверные знания светил медицинской науки.**

**2 грандиозные вещи делаются грандиозными средствами. Одна природа делает великое даром.**

**Александр  
Герцен**

**ОТ КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ**

Слегка приторный сироп солодки, как правило, содержит спирт, пусть и в небольшом количестве. Поэтому для избавления от кашля и простуд (а это, пожалуй, самое частое применение солодки) лучше использовать части растения, засушенные самостоятельно или продающиеся в сушеном виде в аптеке.

1 ст. ложку высушенных корней всыпать в эмалированную посуду и залить 1 стаканом воды. После поместить на паровую баню на 20 минут. Когда настой остынет до комнатной температуры, процедить его и довести до первоначального объема, долив теплой кипяченой воды. Употреблять при кашле 4 раза в день по 1 ст. ложке после еды. Хранить настой в холодильнике не более двух дней!

Если вы купили фильтр-пакеты с солодкой, все еще проще – залейте 3 пакетика стаканом кипятка и дайте настояться 20–30 минут. Принимайте по той же схеме.

**И  
ДЛЯ КОЖИ  
ЧИСТОЙ**

При дерматите и экземе могут помочь примочки с солодкой. Порошок сушеного корня всыпать в крутой кипяток в соотношении 1:10 и оставить в термосе на ночь. С утра процедить, а после смачивать в этом настое ватные диски и прикладывать на пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

**ПРИ АРТРИТЕ**

Если мучает артрит, корень солодки может помочь значительно облегчить болезненные симптомы.

2 ч. ложки растолченных корней обжарить на сковороде (без масла, конечно же), добавить 2 стакана кипятка, укутать и оставить настаиваться на 8 часов. Принимать по 1 ст. ложке, раз в день после еды.

**ЕСЛИ МУЧАЕТ  
ГАСТРИТ**

При гастрите хорошо регулярно готовить желудочный чай. В чашке следует заварить 20 г корня солодки, 20 г аптечной ромашки, 5 г мяты перечной и 5 г Melissa лекарственной. Одной чашки в день после еды будет достаточно.

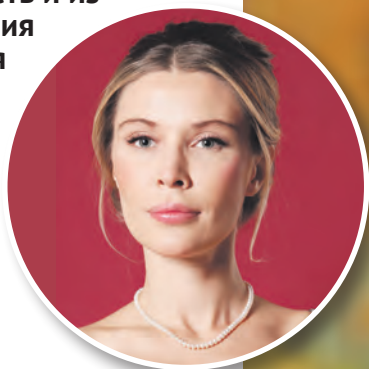
**МУЖЧИНАМ  
НА ЗАМЕТКУ**

При проблемах с простатой (аденоме, как называли ее раньше, или гиперплазии предстательной железы, как называют теперь) в течение трех недель по согласованию с доктором можно пропить следующее средство: 1 ст. ложка солодки на 0,5 л воды; прокипятить 10 минут, охладить, процедить, пить по 3/4 стакана три раза в день до еды. За год можно провести пять таких курсов, после каждого делая перерыв на пару недель.

**Юрий Александров**

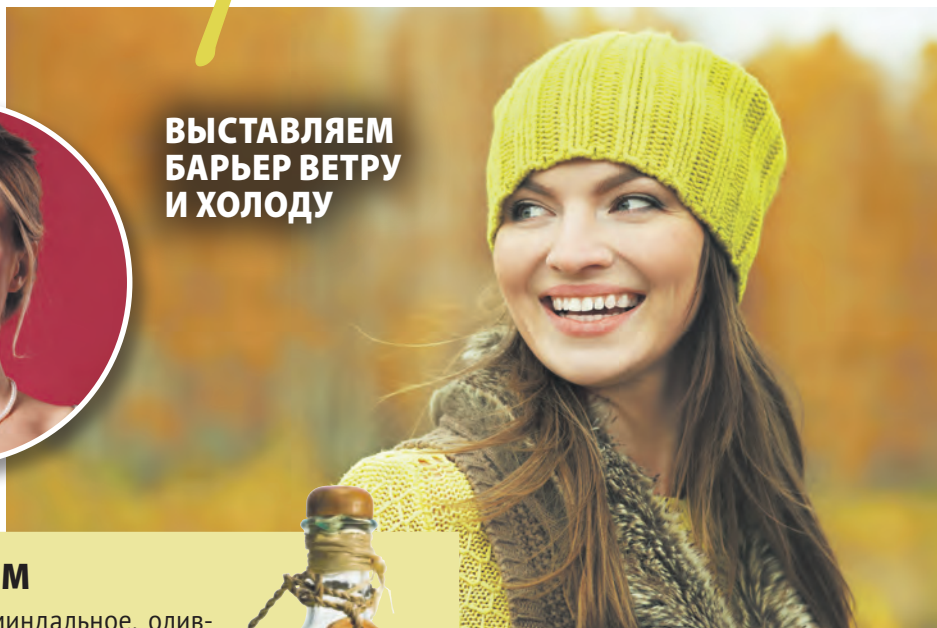


Крайне важно грамотно увлажнять кожу не только в тёплое время года, но и когда на улице ветер, холод и даже стужа. А все это совсем скоро будет активно транслироваться за окнами домов и офисов. Если нам важно сохранить свою привлекательность и избежать шелушения и обезвоживания кожи, прислушаемся к советам нашего эксперта – актрисы театра и кино и просто красивой женщины, знающей толк в уходе, Дарьи Погодиной.



# УВЛАЖНЯЕМ КОЖУ грамотно

**ВЫСТАВЛЯЕМ БАРЬЕР ВЕТРУ И ХОЛОДУ**



## ПРИСМОТРИМСЯ К МАСЛАМ

Отлично увлажняют кожу масла – миндальное, оливковое, масло макадамии – любое, подходящее типу вашей кожи. Наносите 2 раза в неделю на очищенную кожу лица и оставляйте минут на 40. После умойтесь прохладной водой. То же и с волосами, из всего вышеперечисленного получают прекрасные маски.



## НЕ ЗАБУДЕМ ПРО ПИЛИНГ

Раз в неделю пользуйтесь домашними пилингами, например, кофейным, совмещая эту процедуру с массажем лица и тела. Это способствует регенерации кожи.

## КАРТОШЕЧКА К КАРТОШЕЧКЕ



Тонизируйте кожу, используя специальные маски. Моя самая любимая – из картофеля. Этот клубень богат важными микроэлементами и витаминами B1, B2, B6, C. Нужно отварить крупный картофель, еще горячим помять его, добавить яичный желток и 2 ст. ложки теплого молока. Смесь нанести на лицо и подождать 20 минут, а потом умыться сначала очень теплой, а затем холодной водой. Кожа становится гладкой и упругой практически сразу.

## ДАДИМ БОЙ ФОТОСТАРЕНИЮ

Всегда помним, что солнцезащитные средства нужны нашей коже круглый год, так как защищают ее не только от воздействия ультрафиолета, но и от фотостарения.

## СПРОСИМ У ВРАЧА ПРО ВИТАМИНЫ

Возьмите за правило регулярно пить витамины, поскольку их недостаток отражается как на иммунитете, так и на здоровье в целом. Введите в свой рацион больше овощей и фруктов. Кожа скажет за это «спасибо».



## ОБРАТИМСЯ К ПРИРОДЕ

Хорошо тонизируют кожу крема с морскими водорослями, экстрактами женьшеня, моркови, плюща. Средства с маслами кипариса, розмарина, можжевельника – отличный вариант. В магазинах можно купить лавандово-морковное масло или увлажняющий бальзам с дарами моря. Маска с минеральными солями улучшает обмен веществ, питает кожу, придает упругость и уменьшает покраснения.



Светлана Сидорчук

# РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ:

Каждый из нас хоть раз сталкивался с таким неприятным явлением, как изжога, и... не придавал этому совершенно никакого значения. А зря, ведь жжение за грудиной и в пищеводе может быть одним из симптомов достаточно распространенного в наше время и довольно грозного недуга – рефлюкс-эзофагита.

## ЭКСПЕРТ

Как ему противостоять, рассказывает врач-гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр» **Ольга СИЛИНА**



Фото из личного архива Ольги Силиной

## ВОСПАЛЕНИЕ И ЖЖЕНИЕ

– *Ольга Ивановна, так как же связаны изжога и рефлюкс-эзофагит?*

– Во-первых, это совершенно разные вещи. Эзофагит – воспаление слизистой оболочки пищевода, которое происходит из-за повторяющегося заброса в пищевод содержимого желудка. Изжога же – ощущение жжения в горле или за грудиной. Такого диагноза, как изжога, нет, есть диагноз – неэрозивная гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), которая и определяет пациентов, страдающих изжогой. А рефлюкс-эзофагит является одной из стадий этого заболевания.

– *Получается, изжога – главный симптом этой болезни?*

– Не только она. Человек может ощущать какую-то тяжесть или дискомфорт в верхней части желудка после еды или натощак. Но чаще всего это ощущение ко-

ма в горле. И первое, что думают люди, когда сталкиваются с этим, что это проблемы с щитовидной железой. Поэтому они проходят УЗИ щитовидки и обращаются к эндокринологам. А дело-то совершенно не в щитовидке, страдает ведь пищевод.

Очень часто эзофагит протекает вообще бессимптомно. Человека ничего не беспокоит, и вдруг на гастроэндоскопии у него находят эрозию или язву пищевода.

## ЯЗВА И ПИЩЕВОД БЕРРЕТТА

– *Выходит, что язва – крайнее проявление эзофагита?*

– Действительно, это так, но не будем забывать и про пищевод Берретта. Длительное нелеченое воспаление слизистой оболочки

пищевода приводит к перестройке слизистой желудка по кишечному типу. Это и называется пищевод Берретта. А это уже предраковое заболевание, резко повышающее предрасположенность к опухолям пищевода. Именно поэтому надо своевременно обследоваться и лечиться.

– *Почему же возникает рефлюкс-эзофагит?*

– Существует очень много факторов, предрасполагающих к появлению этого заболевания. На первом месте лишний вес, курение и неправильное питание. На втором – различные заболевания желудка и желчного пузыря. А чаще всего страдают от эзофагита женщины с избыточным весом.

## ПОД РАЗНЫМИ ЛИЧИНАМИ

– *В чем опасность наплевательского отношения к изжоге?*

– Сама по себе изжога не опасна, если знать причину ее появления. Ведь мы можем ощущать изжогу как из-за неправильной двигательной функции пищевода, так и по причине заброса нейтрального содержимого в желудок. В этих случаях изжога, по сути, не несет никакой опасности.

А вот если она возникает чаще, чем раз в неделю, то с ней уже надо бороться, определять причину и лечиться. Не надо забывать, что это главный симптом неэрозивной гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. И опасность как раз возникает тогда, когда эту болезнь никто не лечит. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу, пройти обследования и определить схему лечения.

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Если вас мучает изжога чаще, чем раз в неделю, срочно обращайтесь к врачу!







Продолжение.  
Начало на стр. 8

## РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ:



тацидные средства, блокаторы гистамина, ингибиторы протонного насоса, ферментные препараты и др.

### БЕЗ КОНТРОЛЯ

– Почему нельзя принимать антациды без назначения врача?

– Современные антациды достаточно безопасны, в основном это препараты на основе водорослей, а соотношение оксидов магния и алюминия в них более щадящее, чем в их предшественниках. Конечно, при длительном приеме определенное количество этих металлов может всасываться и вызывать какое-то от-

равление, вопрос не только в этом.

Такие препараты отпускаются безрецептурно и предназначены для самостоятельного приема, весь вопрос частоте и дозе их приема. У меня тоже они лежат в сумке, и раз в три недели при возникновении какого-то дискомфорта в желудке или изжоге я их принимаю. Но когда возникает необходимость в антацидах несколько раз в день, то это говорит о том, что проблему надо решать по-другому – обследоваться и лечить основное заболевание, а не гасить жжение.

### МЕНЯЕМ ПИТАНИЕ

– А поможет ли диета противостоять рефлюкс-эзофагиту?

– В профилактике гастроэзофагеальной рефлюксной болезни главное соблюдать принцип механического и химического щажения. Понятно, что здесь все-таки нарушение двигательной функции пищевода. Так, если вы хватанули из холодильника холодного компота, то, естественно, потом начнутся спазмы. Или наоборот, многие любят чай – кипяточку попить, а это ожог слизистой, который только продлевает время лечения эзофагита.

Следующий принцип – регулярность. К сожалению, многие очень долго работают, а на работе не всегда находят время, чтобы поесть. После раннего завтрака они весь день проводят без еды, а вечером приходят домой

Но чаще всего ко мне приходят пациенты и говорят, что прочитали в интернете, что рефлюксный эзофагит не лечится. А аргументируют это тем, что, пока они пили лекарства, все было хорошо, а перестали – и все началось заново.

Конечно, ведь так я могу помочь вам лишь снять симптомы. А чтобы выздороветь, мало пить одни таблетки, необходимо еще все-таки немного поменять образ жизни. Так что, если вам надо сбросить 10 кг лишнего веса, а вы ничего для этого не делаете, знайте, что, пока вы их не сбросите, рефлюксный эзофагит так и будет с вами.

Так что, эзофагит вылечить однозначно можно, но для этого недостаточно лишь приема лекарственных препаратов, необходимо провести пересмотр всего образа жизни. В этом-то и сложность.

– Как проходит лечение?

– Если говорить про лекарственную терапию, то она, в первую очередь, призвана снижать кислотность желудочного сока, а также защищать от вредных воздействий слизистую пищевода и повышать скорость опорожнения пищевода. Для этого применяются ан-



### НА ЗАМЕТКУ

- проявления рефлюкс-эзофагита существенно усиливаются после того, как человек ляжет. Изжога почти не беспокоит в стоячем или сидячем положении;
- при сильном болевом приступе рефлюкс-эзофагита принимать пищу лучше стоя, а после еды как минимум три часа не ложиться, можно ходить или сидеть. Так пища быстрее попадает в желудок и быстрее выводится из желудка в кишечник;
- иногда признаки фарингита, такие как заложенность в носу, появляются из-за того, что кислое содержимое желудка раздражает горло и в нем першит;
- тесная одежда и пояса способствует усилению симптомов рефлюкс-эзофагита. Ремень передавливает пищеварительный тракт, что может вызвать новый рефлюксный приступ;
- спортивная активность после еды вызывает извержение содержимого желудка вверх в пищевод, что приводит к сильной изжоге. Поэтому к спортивным занятиям нужно приступать минимум через час после еды;
- лучший спорт для тех, кто страдает эзофагитом, тот, при котором тело сохраняет ровное положение – катание на коньках и велосипеде, например;
- кисель, банан, нежирный йогурт или легкий творожок прекрасно подходят для завтрака человека, страдающего изжогой, так как запускают процесс пищеварения.



# КОГДА ИЗЖОГА НА ПРЕДЕЛЕ

с ужасным чувством голода и, естественно, начинают много кушать. И даже, если в их еде заведомо не присутствует каких-то вредных продуктов, желудок перерастягивается и возникают обратные перистальтические волны. Поэтому так важно регулярное дробное питание. Есть надо часто, небольшими порциями, так, чтобы желудок усвоил всю пищу. Попробуйте соблюдать идеальный физиологический режим, как у младен-

ца – принимайте пищу каждые 4–5 часов.

Запомните, что раздражающими пищевод продуктами являются все острые, соленые и копченые съестные запасы. Часто олигосахариды раздражают всю слизистую. Яблоки, лук, чеснок и редис – рекордсмены по их содержанию.

Еще одна причина изжоги – запоры. Напомню, что запор – стул реже, чем один раз за 48 часов. Поэтому, чтобы профилактировать

эзофагит, надо следить за стулом. Вся пищевая трубка – единый орган, если кишечник не очищается, то, естественно, обратные перистальтические волны вернутся назад. Так что, кишечная трубка должна вовремя очищаться.

Конечно, в возникновении эзофагита определенную роль играет и наследственность. Но это не говорит о том, что это заболе-

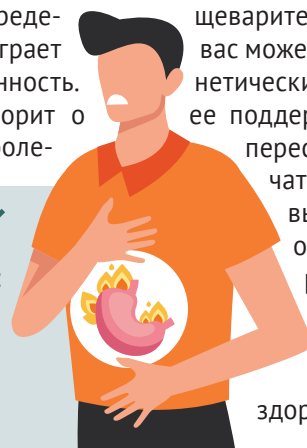
## ВАЖНО!

Без лечения эзофагит может протекать годами и приводить к образованию рубцов на слизистой пищевода.



вание обязательно будет и у вас, если им страдали родители. Просто надо знать, что пищеварительная система у вас может быть слабой генетически, а значит, нужно ее поддерживать. Так что перестаньте нервничать, ведите здоровый образ жизни, откажитесь от курения и алкоголя, следите за своим весом и питанием и будьте здоровы!

Наталья Киселёва



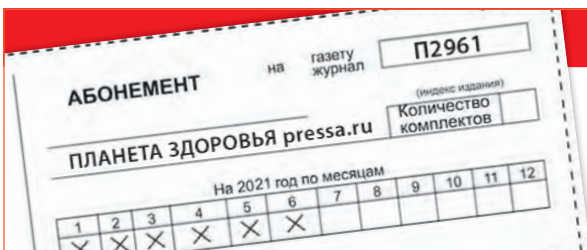
## ЦИФРЫ

- каждый третий житель развитых стран хоть раз в жизни, но сталкивался с проявлениями эзофагита,
- 10% пациентов, подвергшихся эндоскопическому исследованию, имеют воспаление пищевода,
- у 20% больных рефлюкс-эзофагитом развивается пищевод Берретта.

## ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября по 20 декабря 2020 г. открыта ПОДПИСКА на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**



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

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

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

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

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

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



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)

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

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О БЛИЗКИХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ В ДРУГОМ РЕГИОНЕ**

## ВРАЧИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ

### ТРАВМООПАСНАЯ ОБУВЬ

Зачастую мы склонны жертвовать комфортом и безопасностью ради привлекательности и моды. Выбираем броские модели обуви, стараясь гнать мысль о ее небезопасности. А между тем, специалисты давно составили список самой травматичной обуви, о котором полезно вспоминать, отправляясь в магазин за вожаденной покупкой.



**Туфли на шпильке** – наиболее частая причина падений и травм среди всех возможных моделей. Каблук выше 5 см автоматически становится травмоопасным. Ноги быстро начинают уставать, присутствует сильное давление на пальцы ног, голеностоп, сосуды и поясницу. А это может, помимо возможного падения, привести к образованию межпозвоночных грыж, проблемам со связками, вывиху голеностопа, формированию лордоза и остеохондроза.

**Обувь на платформе** – толстая жесткая подошва таких моделей не позволяет стопе анатомически изгибаться при ходьбе. Ноги устают, не в лучшую сторону меняется походка. Да и падения с платформы – случай нередкий. А плюсом при ношении такой обуви легко получить боль в спине и ногах, атрофию мышц стопы, плоскостопие и подвывих голеностопа.



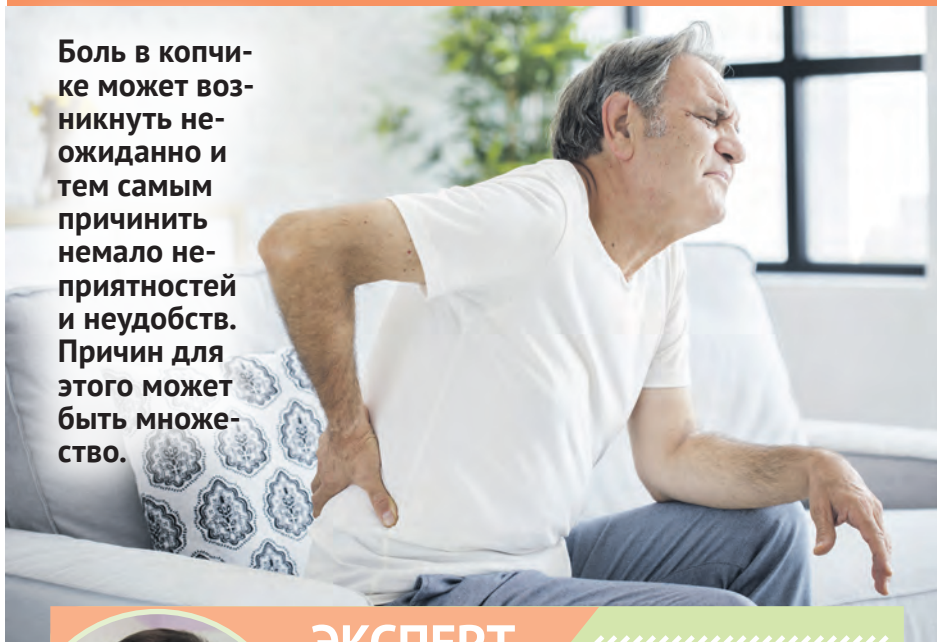
**Балетки** – очень тонкая подошва создает высокую ударную нагрузку на ноги из-за плохой амортизационной способности. Если долго ходить в балетках, ноги начинают болеть – болят стопы, колени, позвоночник. А со временем могут развиваться дегенеративные процессы в хрящевой ткани.



Если долго ходить в балетках, ноги начинают болеть – болят стопы, колени, позвоночник. А со временем могут развиваться дегенеративные процессы в хрящевой ткани.

# КОКЦИГОДИНИЯ:

**Боль в копчике может возникнуть неожиданно и тем самым причинить немало неприятностей и неудобств. Причин для этого может быть множество.**



## ЭКСПЕРТ



О них, а также о том, что делать в такой ситуации, и о профилактике кокцигодии рассказывает **доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН.**

фото – Наталья Неклюдова

### БОЛЬ ОТ «ВАТРУШКИ»

– **Игорь Александрович, почему же может вдруг заболеть копчик?**

– Кокцигодия – именно такой медицинский термин обозначает боль в копчике. Она может быть острой или колющей, пульсирующей или в виде спазма мышц, может отдавать в таз, в боковую поверхность бедра, голень, половые органы и прямую кишку. А уж причин ее появления еще больше, чем симптомов. Я как травматолог-ортопед придерживаюсь своей теории, считая, что самыми распространенными причинами появления кокцигодии являются травмы, в результате которых может возникнуть перелом в области копчика и вывих между копчиком и крестцом.

– **А может ли кокцигодия быть незаметной?**

– Нет, механизм травмы очень яркий. Обычно к нам обращаются после

катаний с горок на «ватрушках» или катания на лыжах. Мы проводим рентгенограмму и компьютерную томографию и назначаем лечение.

### ПОЧЕМУ «ХВОСТ ОТВАЛИВАЕТСЯ»

– **Только ли травма может вызвать эту боль?**

– Еще одна причина боли в копчике – образование так называемого копчикового хода. Из-за микротравмы или отсутствия гигиены в области анального отверстия или прямой кишки возникает воспалительный процесс и формируется абсцесс, который нужно вскрывать. Этим занимаются хирурги-проктологи.

Они же лечат заболевания прямой и сигмовидной кишки – геморрой, проктит, трещины заднего прохода, рак прямой кишки, которые также могут способствовать возникновению болевого синдрома.



# ПОЧЕМУ БОЛИТ КОПЧИК

Боль в копчике чаще всего встречается у людей **55–75 лет**

Также боли в копчике могут наблюдаться вследствие появления злокачественных образований в пояснично-крестцовой или крестцово-копчиковой области.

Бывает причина боли и чисто гинекологического характера, например, при эндометриозе боль отдает в область копчика.

Не будем забывать и про остеохондроз. Боли и онемение в области копчика могут возникать при поражении пояснично-крестцового отдела позвоночника.

## ЧЕМ ОПАСЕН НЕДУГ

– *Когда нужно обращаться к врачу?*

– Без сомнения, после травмы больной обязательно побежит к врачу. Это и понятно, если травма, значит, надо сразу же обследоваться. Но если

**У** женщин из-за анатомической особенности строения малого таза боль в копчике возникает в несколько раз чаще, чем у мужчин.

возникает боль без причины, все равно надо обращаться к доктору. Здесь надо разбираться, искать причины. Обезболивающие-то выпить можно, они снимут болевой синдром, но само заболевание не вылечат, позже болевой синдром опять возвратится. Поэтому надо искать причину.

– *Чем опасно не обращать внимание на эту боль?*

– Вся опасность в том, что при нарушениях копчикового отдела позвоночника нередко страдают и соседние органы и системы. Начнем с того, что ограничивается физическая активность, могут возникать проблемы с актами мочеиспускания и дефекации и даже со сном. Кроме того, так появляется благоприятная среда для распространения инфекции. А вот вам и формирование копчикового хода.

Если причина боли – остеохондроз, то выраженный болевой синдром может отдавать в нижнюю конечность и в ягодицу. А при синдроме грушевидной мышцы у человека будет болеть нога, ему будет тяжело ходить и тяжело спать. В любом случае, надо искать причину и обращаться для этого к врачу!

## ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ!

– *А если не лечить травму?*

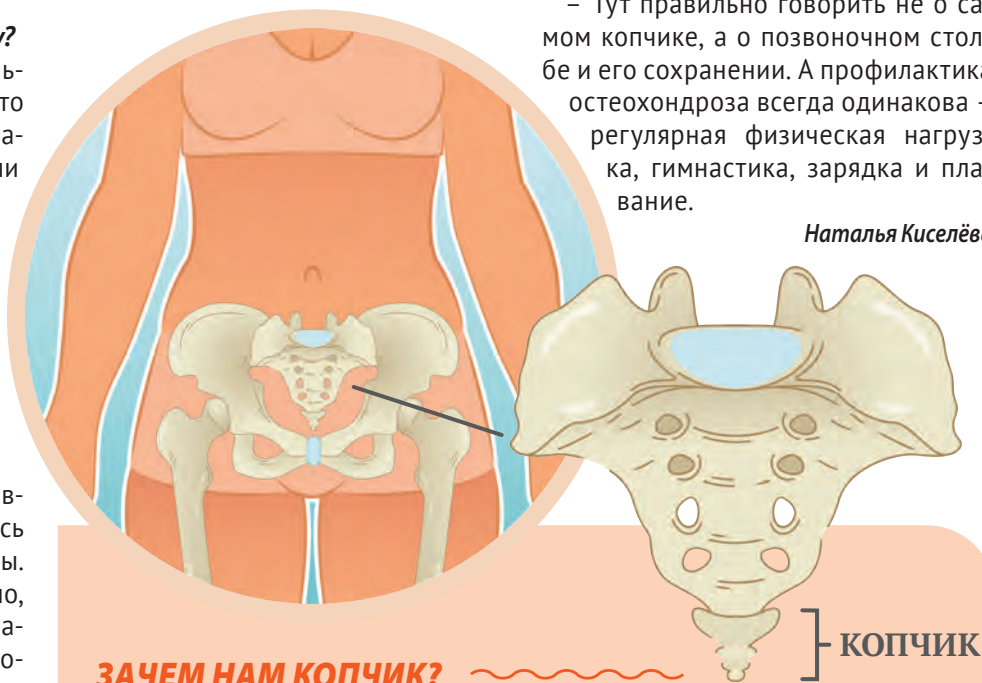
– Боль, сама как таковая, говорит о том, что следует обратить на себя внимание. А это, в первую очередь,

означает записаться на прием к врачу. Если этого не сделать, то болевой синдром будет и дальше развиваться. При остеохондрозе он иногда проходит и сам, а вот во всех остальных случаях, когда заболевание начинает прогрессировать, боль будет нарастать и влиять в последующем как на походку, так и на возможность сидеть.

– *Как же сохранить свой копчик здоровым?*

– Тут правильно говорить не о самом копчике, а о позвоночном столбе и его сохранении. А профилактика остеохондроза всегда одинакова – регулярная физическая нагрузка, гимнастика, зарядка и плавание.

Наталья Киселёва



## ЗАЧЕМ НАМ КОПЧИК?

Копчиком оканчивается позвоночник человека, и с исторической точки зрения копчик – это рудиментарная часть хвостового скелета, образованная двумя – пятью костными сегментами. Но это вовсе не значит, что «хвостик» бесполезен. Как самая нижняя часть позвоночного столба копчик служит местом прикрепления мышц, сухожилий и связок таза, а потому несет очень важную функциональную нагрузку. К примеру, помогает стабилизировать вес, когда человек сидит, удерживает много мышц, сухожилий и связок, участвующих в работе мочеполовой системы и кишечника. Плюс к копчику крепится часть мышечных пучков большой ягодичной мышцы, которая, в свою очередь, отвечает за разгибания бедра.

Функций у копчика немало, а потому не приходится удивляться, что иногда эта часть позвоночника «уствует» и начинает ныть и болеть.

Из почти 300 видов плесневых грибов, существующих в природе, можно насчитать около 20-ти наиболее распространённых и встречающихся на еде. К нашему несчастью, практически для всех них сравнительно низкая температура в холодильнике – не препятствие для бурного роста...



## РЕЗАТЬ ИЛИ ВЫБРАСЫВАТЬ?

КАК ПОСТУПАТЬ, ЕСЛИ НА ПРОДУКТАХ ПОЯВИЛАСЬ ПЛЕСЕНЬ



### ОПАСНЫЕ ПЯТНЫШКИ

Главная опасность плесени – в продуктах ее метаболитов. Это токсины, которые способны не только вызывать аллергические реакции и сбои в работе желудочно-кишечного тракта, но и провоцировать серьезные поражения печени и почек.

Тут, пожалуй, стоит следовать главному правилу: не так жалко выкинуть хороший продукт, как страшно съесть плохой... Но будем объективны: не у каждого финансовое состояние позволяет выбрасывать еду из-за маленького пятнышка плесени. Одни продукты, подвергшиеся воздействию плесени, еще можно спасти, другие, к сожалению, нет.

### НЕТ МЕСТА ДЛЯ ЖАЛОСТИ

Так, категорически нельзя употреблять в пищу при наличии плесени:

- термически обработанное мясо,
- блюда из птицы, бекон и вареную колбасу,
- макароны,
- каши,
- мягкие сыры (кроме специальных видов сыров с полезной голубой и белой плесенью),
- творог,
- йогурты и сметану,
- варенья и джемы.

В этот же перечень включим хлеб, выпечку, бобовые,

орехи, разнообразные мягкие овощи (помидоры, огурцы) и мягкие фрукты (персики, нектарины).

Все эти продукты и блюда отличаются высоким содержанием влаги, вследствие чего плесень может глубоко проникать в них. Даже если вы удалите плесень с поверхности, вы никак не сможете избавить продукт от невидимых для глаза микотоксинов. Мягкая и жидкая текстура продукта спо-

собствует не только распространению плесени, в ней стремительно размножаются патогенные бактерии.

Так что как бы жалко вам не было любимого варенья, снять с него пару ложек с плесенью будет недостаточно. Вы не можете быть в точности уверены – распространились ли микотоксины и болезнетворные бактерии на 50% оставшегося объема или на 100%... А, значит, придется выбросить все.

К слову, наиболее опасные токсины образует ореховая плесень. Их невозможно уничтожить даже кипячением или заморозкой.

### СЛОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Продуктов, которые можно спасти от плесневой агрессии – не так много. Это сырокопченые и вяленые колбасы и окорока – плесень можно соскрести с их поверхности, а для безопасности срезать слой еще примерно в 1 см. Твердые сыры, твердые овощи и фрукты (капуста, морковь, некоторые виды груш) следует обрезать, не касаясь непосредственно плесени, на 2–3 см по всем направлениям от плесневого пятна.

Плотная текстура таких продуктов не позволяет плесневым грибам быстро распространяться в них. И все же, хотя бы для собственного спокойствия, ту же грушу с обрезанным бочком лучше съесть сами, но не давайте детям. Желудок и кишечник взрослого человека еще способны справиться с незначительным присутствием микотоксинов в пище (но только с незначительным!). Детей такому риску подвергать не стоит.

Юрий Александров

### ПЛЕСЕНЬ И ЗДОРОВЬЕ

Доказано, что плесневые грибы могут являться причиной астмы, пневмонии, синусита, сухого кашля, кожных высыпаний, расстройств желудка, головных болей, носовых кровотечений. К тому же постоянное воздействие плесени может в значительной мере подорвать иммунитет человека. Попадание плесени в организм человека, отравление плесенью называется микозом.





# Упражнения для тонкой талии

СКАЖЕМ НЕТ «СПАСАТЕЛЬНОМУ КРУГУ»!

Когда мы говорим о лишнем весе, очень важно помнить, что изменений в рационе для похудения недостаточно: мышцы и тело должны быть в тонусе. К тому же физическая активность помогает избавляться от избыточного веса намного быстрее.

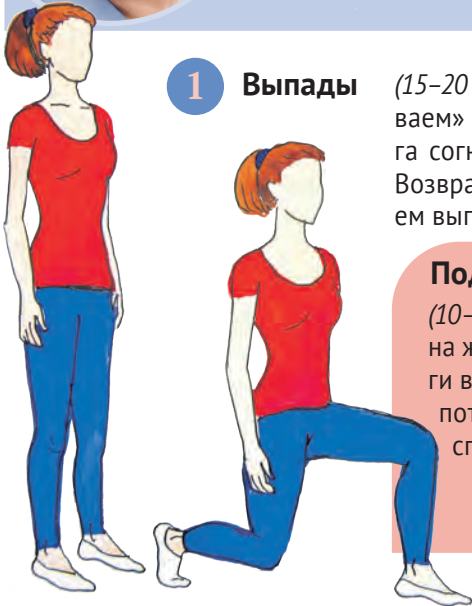
## ЭКСПЕРТ

А какие упражнения благотворнее всего скажутся на нашей талии, расскажет эксперт газеты – пластический хирург Владимир ПЛАХОТИН.



### 1 Выпады

(15–20 раз). Ноги на ширине плеч. «Выбрасываем» вперед левую ногу на 90 см, правая нога согнута в колене по направлению к полу. Возвращаемся в исходное положение и делаем выпад на правую ногу.



### 3 Подъем таза

(10 раз). Лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Поднимать таз вверх необходимо так, чтобы не отрывать верхнюю часть спины от пола.



### 5 Бег на месте

(5 минут). Главное в этом упражнении: поднимать колени на максимальную возможную высоту, идеальный вариант – до уровня талии.



### Подъем ног

(10–15 раз). Исходное положение – лежа на животе, руки под подбородком. Ноги вместе. Сначала поднимаем одну ногу, потом – другую. Главное, не допускать сгибания ног в коленных суставах при поднятии.



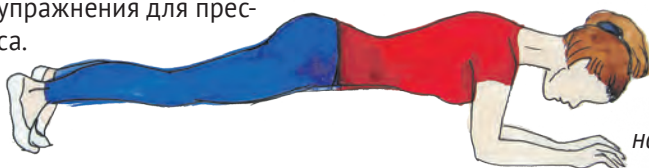
### 6 Планка

(2 минуты). Завершить домашнюю тренировку можно при помощи такого эффективного упражнения, как планка. Она отлично воздействует на мышцы живота. Это одно из самых эффективных упражнений по сжиганию калорий: всего за 2 минуты нахождения в планке вы потратите в 2 раза больше калорий, чем делая упражнения для пресса.

### На заметку новичкам

Для непосвященных и новичков планка кажется достаточно простым упражнением. Однако выполнение планки требует не только сосредоточенности и усилий. Чтобы получить желаемый эффект, планку необходимо выполнять правильно. Она требует постоянного контроля за своим телом. Поэтому на начальном этапе планку лучше делать перед зеркалом или просто записывать себя на смартфон, чтобы понимать, где именно вы допускаете ошибки. Планку нужно делать регулярно: хотя бы через день, чтобы мышцы «запомнили» нагрузку.

Исходная поза – лежа на коврике, лицом вниз. Подъем начинаем с рук: сгибаем их под углом в 90 градусов, в то время как ноги опираются на кончики пальцев. В результате ваше тело, опирающееся на согнутые в локтях руки и вытянутые ноги, стоящие на кончиках пальцев, должно выглядеть как прямая линия.



Ольга Бельская

Рисунки – Светлана Данилова

## Дана АБЫЗОВА:

## СПОРТ

Премьера остросюжетной мелодрамы «На твоей стороне» телеканала «Домашний» на старте, но Дана Абызова и Дмитрий Ратомский – актёры, снявшиеся в главных ролях, – уже приступили к съёмкам второго сезона проекта. Дана Абызова, играющей в сериале врача-нейрохирурга, такие нагрузки по плечу. Она не просто придерживается здорового образа жизни, но серьёзно увлекается триатлоном – спортом на преодоление. Преодолеть съёмочный марафон в 48 серий ей помогает спортивный характер в том числе.

## РЕКОРДЫ ПО ПЕРЕОДЕВАНИЮ

– Дана, признайтесь, есть среди ваших коллег еще актрисы, которые бы так же серьезно занимались спортом, как вы? Я лично не знаю. Разве что Юлия Высоцкая...

– Мне трудно сказать за всех, поэтому отвечу за себя. В детстве со спортом меня вообще ничего не связывало. Занялась им тогда, когда оставила Малый драматический театр в Петербурге и отправилась, как говорится, в свободное плавание. Я тогда немного снималась и могла позволить себе заняться чем-то еще. Несколько лет назад я увидела двухчасовой документальный фильм о триатлоне и просмотрела его на одном дыхании. Когда картина закончилась, возникло ощущение, что у меня за спиной выросли крылья. Я влюбилась в этот вид спорта, нашла тренера, приобрела экипировку и стала ходить на тренировки каждый день. В результате уже через полгода у меня случился первый международный старт на Кипре. Уча-

ствовала тогда в спринте. Кто не знает, в триатлоне есть 4 дистанции – спринт, олимпийская дистанция, железная половинка и железная дистанция.

– Спринт – самая короткая?

– Да, это 750 метров заплыва, 25 км – велосипед и 5 км – бег. Все это идет непрерывно друг за другом, есть только короткие остановки на переодевание. В транзитных зонах, где это происходило, я «била» рекорды: сказался опыт работы в театре, где приходилось между сценами быстро переодеваться. На дистанциях я была не такая быстрая (смеется).

## ПОВОД ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ

– На какие дистанции вы еще выходили?

– На олимпийскую, которая в два раза больше спринта. Самая длинная дистанция – железная, она предполагает 226 км.

тренировки. И я тренировалась – один день бежала, другой плавала, третий на велосипеде, а потом в один день устраивала бриктренировки (комбинированные), сочетающие все три вида спорта.

## В РАБОТЕ Я ЧЕЛОВЕК ЖАДНЫЙ

– Почему говорите об этом в прошедшем времени?

– Потому что пришло время, когда работы стало значительно больше, и я перестала везде успевать. В смысле работы я человек жадный, мне все хочется попробовать. Даже если это очередная мелодрама, мне

М ясу предпочитаю рыбу, молочные продукты не употребляю, даже йогурты.

“

И здесь я пас. Поскольку у меня нет суперспортивных данных, триатлоном я занимаюсь исключительно для своего удовольствия. Когда удастся что-то преодолеть, выйти на дистанцию, о которой раньше и не мечтала, испытываю невольную гордость. Ведь для того, чтобы это случилось, нужны серьезные

все равно интересно. В каждой новом проекте встречается человек или группа людей, у которых есть чему поучиться. И этот опыт мне дорог. Поэтому, когда работа стала занимать все мое время, совмещать ее с занятиями триатлоном стало невозможно. Первое время я пробовала это делать, вставала в половине пятого



# ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ХАРАКТЕР

утра, пробежала 15–20 км и потом ехала на съемочную площадку. Но скоро поняла, что от хронического недосыпа у меня не хватает сил, и занятия спортом идут уже во вред здоровью. Так пришлось в триатлоне взять паузу и ограничиться утренней йогой либо зарядкой. Иногда в редкие выходные мне удается поплавать или побегать. Но в ближайшей перспективе выходных мало предвидится, поскольку начинаются съемки еще в двух многосерийных проектах.

## МЕЧТАЮ СНЯТЬСЯ В ЭКШЕНЕ

– Для вас в занятиях спортом важен результат или сам процесс?

– Скорее результат.

Я получаю удовольствие, когда, например, мне вручают финишерскую медаль (смеется). А сам процесс – это терпение и работа над собой. Мне важно доказать себе, что могу. Если я что-то придумала, то должна это выполнить. Здесь главное, чтобы была мотивация, чтобы ее хватило, так как разные бывают обстоятельства.

– Спортивные навыки использовали на съемочной площадке?

– Сейчас я снимаюсь в продолжении сериала «Анна-детектив», где мне пришлось плавать кролем, нырять в бассейн и бегать. Я очень этому рада. Мечтаю сыграть в каком-нибудь экшене, где много экстрима, психологического в том



фото – Дмитрий Гаврилов

числе. Чем больше амплитуда ощущений, тем интереснее работать.

## ЛЮБЛЮ ПОЖИТЬ ДИКАРЁМ

– Спорт, известно, «затачивает» характер, вырабатывает здоровые привычки. Отдых тоже предпочитаете активный?

Сейчас много экоотелей, расположенных на берегу тихих озер, где можно пожить дикарем, на костре готовить еду, купаться. В последнее время нам это нравится больше, чем цивилизованный отдых в пятизвездочном отеле.

Чем больше амплитуда ощущений, тем интереснее работать.

“



– Да, мы любим путешествовать. Каждый год в конце декабря вместе с мужем (актер Алексей Морозов, прим. автора) дней на 10 стараемся выбраться в Европу. Поскольку я родилась и выросла в Риге, и почти все мои родственники – католики, для меня католическое Рождество – праздник особый.

Если появляются выходные, предпочитаем их проводить за городом. Раньше ездили под Петербург в Репино и Комарово, во время карантина открыли для себя Карелию. Сейчас много экоотелей, расположенных на берегу тихих озер, где можно пожить дикарем, на костре готовить еду, купаться. В последнее время нам это нравится больше, чем цивилизованный отдых в пятизвездочном отеле.

Единение с природой дает несравнимо больше сил.

– Знаю, что вы вегетарианка. Трудно отказываться от привычной еды?

– Я очень люблю Макдональдс, хрустящее, вредное вроде чипсов. Но, как правило, это вредное прибавляет килограммы, округляет отдельные места. Но я стараюсь придерживаться правильного питания. Мясу предпочитаю рыбу, молочные продукты не употребляю, даже йогурты. Если пью молоко, то только растительное – овсяное, рисовое, миндальное. Мне это нравится. Но я не призываю других следовать за мной. Это мой путь, а каждый должен пройти свой.

Наталья Анохина

Растительная пища издавна является основой нашего рациона и важным столпом здоровья. Правильный подход к употреблению этого поистине волшебного питательного вещества – залог здоровья кишечника и всего организма в целом.

## ЭКСПЕРТ

О том, для чего нам нужна клетчатка и как грамотно включить ее в рацион, расскажет наш эксперт –

заместитель главного врача ГОБУЗ «Центр медицинской профилактики» г. Великий Новгород, врач-диетолог, врач медицинской профилактики, врач аллерголог-иммунолог, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Новгородской области Антонина САВОЛЮК.

фото – Дмитрий Тришин

## ЗАЧЕМ НАМ ГРУБЫЕ ВОЛОКНА

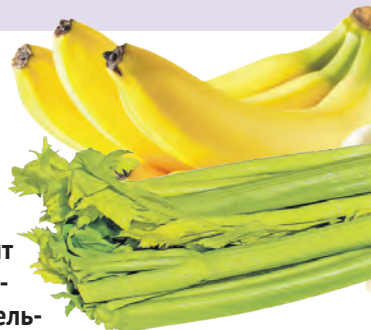
Чем разнообразнее микрофлора кишечника, тем крепче иммунитет и тем лучше работает ЖКТ. Так, одни бактерии вырабатывают витамины, другие – фитогормоны, третьи расщепляют токсины, четвертые – сахара. И чем это сообщество внутри нас разнообразнее, тем крепче наше здоровье. Вот почему так важно уделять особое внимание содержанию в своем рационе клетчатки.

В кишечнике человека два вида микрофлоры – полостная и пристеночная. Та, которая находится в полости кишок, фиксируется на грубых волокнах, они создают некую мочалку, в которой и живут полезные бактерии. Далее идут все более и более нежные волокна, которые являются пищей для различных видов микроорганизмов, а их около 200 млн. И для каждой группы «жителей» микробиоты нужна «своя» клетчатка.

# КЛЕТЧАТКА – ЗАЛОГ

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Чем более грубые волокна в растительной пище, тем больший процент клетчатки там содержится. Например, сельдерей ею богат в большей степени, чем банан в пересчете на граммы. Но это не значит, что сельдерей надо есть в три горла, а о бананах вообще забыть. Всегда помним – каждой бактерии своя клетчатка! Так, даже вареная и сырая морковь – это пища для разных видов микроорганизмов.



ку. Ориентировочно. У всех разный кулак, поэтому для каждого и порция будет индивидуальной.

Еще одна условная норма – пять порций клетчатки в день – овощей (4 порции) и фруктов (1 порция). Но даже если в какой-то из дней вы съедите 4 порции фруктов и одну овощей – ну вот оказались вы там, где в изобилии прекрасные фрукты – это точно не повредит, а принесет только пользу.

Вести подсчеты, сколько каких волокон съели, ни к чему, да это и невозможно. Поэтому измеряем порции кулачком – быстро и удобно. А самое главное – соблюдаем пищевое разнообразие. Обязательно должно быть в каждом приеме пищи и в течение дня как можно больше различных видов растительной пищи. Сюда входят и грибы, которые тоже содержат пищевые волокна и являются прекрасным субстратом для микрофлоры. И водоросли, которые ценны своим многообразием – у них есть и грубые волокна и альгинат, который тоже является едой для микроорганизмов. Поэтому важно стараться дать организму разнообразный набор, а он уже сам выберет то, что ему необходимо.

## СКОЛЬКО СЪЕСТЬ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Усредненно, в день нам нужно около 30 г клетчатки. К сожалению, до этой нормы мы зачастую не дотягиваем. Да и акцент многие годы на этом не делался. Стремилась улучшить вкусовые качества пищи, ее аромат и цвет. На это было направлено и большинство селекционных разработок. В настоящее время стараются витаминизировать новые сорта фруктов, овощей, ягод. Сделать акцент на полезных кислотах. Но клетчатка все еще плетется в кильватере селекционных изысканий. Это пока отдано на откуп самих потребителей. Но в последнее время стали говорить о ее ценности, и это большой плюс.

Как же понять, сколько съесть того или иного продукта? Можно мерить порцией, например, по вашему кула-



# ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА



## МЫ НЕ КОРОВЫ И НЕ УДАВЫ

А вот считать общий объем съеденной пищи нужно. Так, одна порция еды взрослого человека не должна превышать 400 мл. Если вы не уверены в съедаемом объеме, возьмите свою чашку, нанесите метки и померьте, какова ваша разовая порция. Но не хитрим, считаем все – и бутерброд, и салатик. И очень важно соблюдать интервальное питание. Мы не коровы, чтобы весь день жевать, и не удавы, чтобы питаться один раз в неделю.

Поймите, если желудок перерастянут, то он не замечает сигналов о переполнении и растягивается все больше. Возвращать его в нормальный размер – процесс долгий, но возможный. И никакие операции по уменьшению объема желудка не срабатывают. Все равно придется начать с подсчета количества съеденной еды.

## ПРАВИЛО ТРЁХ ЧЕТВЕРТЕЙ

Любую порцию еды поделите на 4 части. Одна четверть – это животный белок и простые углеводы вместе, три четверти – растительная клетчатка в сыром или термически обработанном виде. Это максимально правильные пропорции. Например, тарелка борща – там морковь, картошка, капуста, свекла, томатная паста, лук, чеснок, зелень и при этом небольшой кусочек мяса, ложка сметаны и кусочек ржаного хлеба. Вкусно и полезно. А главное, разнообразно. Если творожная запеканка, то пусть она будет с яблоками и морковью, изюмом, где фруктов и творога 1 : 1. Клетчатку мы доберем соусом из свежих ягод, скажем, 100 г клубники, или отдельно съедим половинку банана.

## СОРВАТЬСЯ ТОЖЕ МОЖНО

Отступления от правильного питания тоже нормальны. Человек ест ведь не только для того, чтобы пополнить запасы энергии. У еды много функций, и они все должны быть учтены. Еда должна приносить удовольствие, сохранять социальную, образовательную, эмоциональную функции, семейные ценности, традиции. Пробовать новые блюда в гостях, лакомиться экзотикой на отдыхе, поддержать компанию на дружеской вечеринке – это нормально. Главное, не делать подобных срывов основной своего рациона.



## НЕ КЛЕТЧАТКОЙ ЕДИНОЙ...

Если вам прописали диету с повышенным содержанием клетчатки, например, при запорах, можно употреблять продукты, обогащенные грубыми волокнами. Отруби, просто клетчатка в чистом виде, злаковые зародыши, всевозможные семена. Но это временный компромисс – до решения проблемы. Затем все равно необходимо вернуться к более разнообразному рациону. И не забывать пить воду, иначе сухая клетчатка просто встанет «колом» в кишечнике.

Ольга Бельская

## ДАРЫ ОСЕНИ В ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ

Рейтинг продуктов по содержанию клетчатки (на 100 г):

Грибы белые сушеные	26,2 г
Грибы лисички	7 г
Инжир сушеный	18,2 г
Курага	18 г
Урюк	17,6 г
Чернослив	9 г
Изюм	9,6 г
Горох лущеный	10,7 г
Фасоль	12,4 г
Фасоль стручковая	3,4 г
Шиповник	10,8 г
Абрикос	2,1 г
Айва	3,6 г
Арбуз	0,4 г
Брусника	2,5 г
Яблоки	1,8 г
Груша	2,8 г
Голубика	2,5 г
Облепиха	2 г
Смородина черная	4,8 г
Рябина черноплодная	4,1 г
Слива	1,5 г
Виноград	1,6 г
Баклажаны	2,5 г
Капуста белокочанная	2 г
Кинза (зелень)	2,8 г
Огурец	1 г
Помидор	1,4 г
Редька черная	2,1 г
Тыква	2 г
Перец болгарский	1,9 г
Кабачки	1 г



# Блондинки

## КУДА УШЛА ЛЮБОВЬ?

– Ты не должна опускать руки, подруга, – Нинка, стоя в прихожей, обняла меня, когда мы допили кофе, и она собралась бежать дальше, совершать подвиги супер-жены и многодетной мамы.

Нина всю свою семейную жизнь считала подвигом и откровенно полагала, что охлаждение моего мужа по отношению ко мне – только моя личная «недоработка» как жены: недостаточно слежу за собой, мало читаю умных женских книг, мало устраиваю «романтиков».

– Горячая ванна, вкусный ужин, свечи, музыка... Светик, ну, кого я учу? Ты же у меня умница! – уходя, прощепетала Нина голосом Сюзанны из фильма «Самая обаятельная и привлекательная».

«Да-да, Сюзанночка», – мысленно ответила я Нине, закрывая за ней дверь. Может быть, она действительно права? С тех пор, как Андрюшка закончил школу, поступил в Петербургский университет и уехал, мы с Семёном все больше и больше стали отдаляться друг от друга. Он чаще стал задерживаться на работе, в выходные то в гараже, то в командировке, на море сто лет не были, а я ведь так мечтала... Да что море? Я забыла, когда мы последний раз ходили в кино или в гости. Я так устала от постоянного одиночества и холодной постели. Куда делось наше счастье, куда ушла былая любовь?

## СВЕТКА, ЖГИ!

– Светлана, вы точно решили? Прямо платиновая-платиновая? Или, может, скандинавский блонд? – пыталась меня парикмахер Ольга, глядя на мое отражение в зеркале.

– Да, Оленька, как Мэрилин Монро! Я решила! – смело отчеканила я, ткнув

*Без любви муж и жена уже не семья, а просто сожители.*

Антон Чехов

**Кофе в блестящей медной турке медленно закипал, наполняя кухню бодрящим ароматом осеннего утра. В окно радостно светило солнышко, обещая тёплый и солнечный день, а подруга, взглянувшая ко мне на «поболтать», принесла с собой в подарок море позитива и имбирные пряники.**

## ЗАВТРАК С ПОДРУГОЙ, УЖИН В ОДИНОЧЕСТВЕ

– Это что-то новенькое или из твоих старых запасов? Пахнет просто умопомрачительно! – мечтательно пропела Нинка, закидывая ногу на ногу и нетерпеливо теребя в руках кофейную чашечку.

– Андрюшка подарил, он же на каникулах в кофейне бариста подрабатывал, – ответила я, нарезаю сыр и раскладывая на блюде рядом с вялеными томатами.

– Какой молодец! И заработал, и маму не забыл порадовать, помнит, какая ты неисправимая кофеманка. Чудесный у тебя сынок, Светка! Не то, что мои оболтусы, на шее сидят и ножками болтают.

– Нин, ну что ты прибедняешься, в самом деле? Хорошие у тебя дети! Прекрасные, талантливые, помощники! И муж – мастер на все руки, – искренне удивляясь словам подруги, парировала я.

В Нинином характере была особенность обесценивать положительные

качества и заслуги близких, ей всегда всего было мало: и любви, и денег, и заботы детей.

Нинка оценила похвалу, адресованную ее мужу, и решила развить тему, начав расписывать в красках подробности их супружеской жизни.

– Ой, Светик, у нас тут с Мишкой такой «романтик» был... – с ударением на гласной «и» произнесла Нина.

Впрочем, Нинкину лавстори услышать я не успела. В гостиной залился звонкой трелью мой мобильник, и я выбежала из кухни. Проведя пальцем по светящемуся дисплею с надписью «Любимый», я услышала громкий голос мужа: «Света, я задержусь сегодня, у нас переговоры. Тут такой дурдом, долго сейчас рассказывать! К ужину не успею, так что ужинай без меня, окей? Ну, все, пока-пока!». Семён мгновенно отключился, поэтому свое растерянное и тихое «Хорошо... Целую...» слышала только я сама и пустая комната, посреди которой я стояла с телефоном в руках.

*Порой за счастье нужно бороться даже с самим собой.*

Джейн Остин



# хотят на море

пальцем на самый светлый оттенок в палитре.

Через 2 часа я вышла из салона совершенно преображенная и счастливая. Во мне как будто заново поселилось солнце, большое и горячее, готовое согреть все и всех вокруг. По пути в большой торговый центр, где я собиралась купить все необходимые для шикарного ужина продукты, я увидела маленький магазин, в витрине которого красовался наряд, по смелости сравнимый только с моей новой шевелюрой. За долю секунды я поняла, что он будет мой. Интуиция меня не подвела: светлое шелковое платье и черная косуха сидели идеально, подчеркивая все достоинства фигуры.

*Любовь столь всеильна, что перерождает и нас самих.*

Фёдор Достоевский

Классические лавковые лодочки, купленные в магазинчике напротив, сияли как туфельки Золушки из любимой детской сказки. Образ был завершен! Мой новый обалденный образ! Образ новой меня. «А теперь, жги, Светка, жги! Пусть старая пресная жизнь сгорит в лучах твоего яркого солнца, а на свет возродится из пепла птица Феникс вашей с мужем любви!» – сказала я себе и летящей походкой направилась в сторону дома.

На пороге квартиры я ошарашенно замерла. В гостиной горел свет, вкусно пахло едой и откуда-то доносились нежные джазовые аккорды. Пройдя на кухню, я увидела Семёна с кухонным ножом в руках: он как раз нарезал торт. На окне в вазе благоухали цветы, а в духовке

*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»)



аппетитно шкворчали мясные рулетки с шампиньонами – наше любимое с мужем горячее блюдо. Увидев меня, муж на мгновение онемел и какое-то время стоял, раскрыв рот. Потом вдруг очнулся, подлетел, сгреб в охапку, и уткнувшись лицом в мои волосы, прошептал:

– Джентльмены предпочитают блондинок, а блондинки хотят на море! Я билеты купил...

– А как же твоя работа?.. – начала было я, но муж не дал мне договорить, нежно тронул мои губы своими, и я утонула в его нежности.

Светлана

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Еврейская кухня



Домашний повар<sup>СВ</sup>

КУХНИ  
НАРОДОВ МИРА  
НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

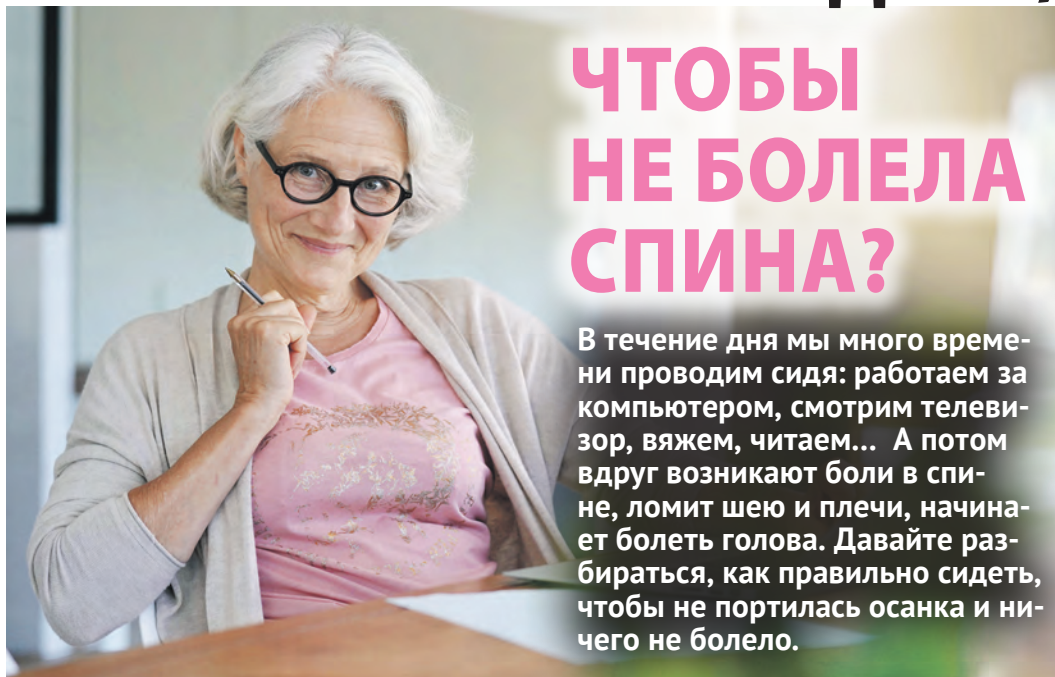
**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

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

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

\* При их наличии на складе

# КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ,



## ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА СПИНА?

В течение дня мы много времени проводим сидя: работаем за компьютером, смотрим телевизор, вяжем, читаем... А потом вдруг возникают боли в спине, ломит шею и плечи, начинает болеть голова. Давайте разбираться, как правильно сидеть, чтобы не портилась осанка и ничего не болело.

### ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Организовать рабочее место правильно – важнейшая задача для тех, кто заботится о своем здоровье. Несколько простых правил, которые помогут минимизировать усталость и избежать проблем со здоровьем:

- сидим на стуле, опустив ноги вниз (не подгибая их под себя и не забрасывая ногу на ногу); спина прямая;
- следим за правильным положением таза: сидим на седалищных буграх – двух костных выступах таза;
- грудная клетка располагается над тазом, плечи расслаблены;
- соблюдаем правило «прямых углов»: стопы стоят на полу, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов; бедра параллельны, а голени перпендикулярны полу; запястье и рука находятся на одной линии, локти согнуты под углом 90 градусов и находятся близко к телу;
- кисти рук и локти имеют опору (подлокотник или стол); угол «кисть – поверхность стола» составляет 30–40 градусов;
- затылок на одном уровне с задними нижними ребрами и крестцом;
- верх монитора компьютера немного выше уровня глаз, а центр экрана располагается чуть ниже уровня глаз; расстояние от глаз до экрана – 45–70 см.

### Помните!

В такой правильной позе сложно усидеть долго, но долго и не надо! Важно менять положение тела каждые 20 минут. Как только тело начнет посылать вам сигналы (затекание, боль, усталость), пора сменить позу. В идеале встать и пройтись, размяться, сделать несколько упражнений (наклоны, повороты головы и туловища, приседания).

### ПРИ ВЯЗАНИИ

Многие любят вязать или вышивать, удобно устроившись в кресле, полулежа или полусидя, приняв комфортную, но часто перекошенную позу. Положение позвоночника в таких случаях трудно назвать правильным.

Во время выполнения мелких ручных работ под поясницу нужно подложить валик или подушку, чтобы не было нагрузки на позвоночник. Сидеть лучше на стуле за столом, с прямой спиной, касаясь корпусом спинки стула, положив изделие на стол прямо перед собой. Это поможет избежать перекоса таза, зажатия вен и артерий нижних конечностей. Расстояние от глаз до работы должно составлять не менее 35–40 см.

### ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

Длительное статичное нахождение в сидячем положении нарушает не только работу сердечно-сосудистой системы и мозгового кровообращения, но и приводит к развитию геморроя. На самом деле телевизор можно смотреть, сидя с пользой для здоровья. Достаточно заменить любимый диван или кресло на большой спортивный мяч – фитбол. Сев на мяч и приняв позу кучера, можно превратить просмотр телевизора в полезную тренировку. На фитболе можно покачиваться, приседать, при этом сидение на мяче обяжет вас держать спину прямо и поможет избежать статичной нагрузки на позвоночник. Кроме того, во время домашнего киносеанса на фитболе можно без особых усилий сжечь 400–500 ккал.



Елена  
Васина

### Помните!

Безопасное расстояние, на котором можно смотреть телевизор – это 5 диагоналей телевизора (в см). В среднем около 4 метров – это идеальное расстояние для просмотра телевизора.



У вас остаются корочки от мандаринов? А может, вы любите свежесваренный кофе и ежедневно выливаете кофейную гущу? На самом деле и мандариновые корки, и кофейная гуща, да и другие, на первый взгляд, ненужные отходы могут послужить прекрасным удобрением для комнатных цветов.

### БАНАНОВАЯ КОЖУРА

Ее очень любят растения за наличие в составе калия и других питательных веществ. Есть множество вариантов ее приготовления и использования.

- Банановые шкурки хорошо промыть и высушить в духовке или на батарее. Засохшие банановые корки поместить в кофемолку и измельчить. Полученным порошком можно посыпать сверху почвогрунт или при пересадке растения смешать с субстратом в пропорции 1:10.

- Можно не измельчать банановые шкурки, а при пересадке растений поломать их вручную на более мелкие кусочки и поместить на дно горшка.

- Свежими банановыми шкурками можно протирать листья растений для придания им блеска.

### МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Само название говорит за себя. Если у вас остатки минералки, их всегда можно вылить в горшок с цветком. Минералка должна быть без газов!



### ЦИТРУСОВЫЕ КОРКИ

В них содержится много витаминов С, А, Е, эфирных масел, пектиновых и минеральных веществ. Единственное, что следует учитывать – цитрусовые способствуют закислению почвы, и не всем растениям это придется по вкусу. Кислую почву любят папоротники, пальмы, фикусы, азалия, герань, цикламен, шеффлера и др. А бальзамину, гloxинии, диффенбахии, маранте, сенполии, спатифиллуму, традесканции, циссусу и другим это может не понравиться.

Для приготовления удобрения цитрусовые корочки не крупно нарезать, заполнить ими половину банки, залить до верха кипятком и оставить на сутки. После чего корки выбросить и долить чистой воды до первоначального объема. Этим настоем поливать комнатные цветы.



### ПРАВИЛА УДОБРЕНИЯ

- Если растение только пересажено, вносить удобрения рекомендуется не ранее чем через 2–3 месяца.
- Перед внесением удобрений лучше предварительно полить растение обычной отстоянной водой.
- Ослабленные или больные растения лучше не подкармливать или вносить очень слабый раствор.

### КОФЕЙНАЯ ГУЩА И ЧАЙ

Кофе поможет почву сделать более рыхлой. А еще – нейтрализовать щелочную среду, если растения предпочитают более кислые или нейтральные почвы. Спитой чай и кофе также хороши для мульчирования почвы и удобрения. 1 стакан чая заливают 3 л горячей воды и настаивают 5 дней, помешивая. Процеживают и используют как подкормку. Кофейную гущу можно подсушить в духовке, после чего разложить по пакетам и при необходимости использовать.

### ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Является прекрасным органическим удобрением. Она содержит витамин В, а также никотиновую кислоту, которая перерабатывает кислород, азот, серу. Никотин стимулирует образование корней.

Для создания полезного отвара потребуется 50 г луковой шелухи, которые необходимо залить 2 л кипятка. Прокипятить в течение 10 минут. После чего дать настояться в течение 4 часов. Процедить и можно поливать. Этим отваром можно опрыскивать растения для обеззараживания и в качестве профилактики от нашествия вредителей.



Святой Игнатий Богоносец так писал о Богородице: «В Ней соединялось естество ангельское с человеческим».

# Рождество Богородицы

Ежегодно 21 сентября Православная Церковь отмечает Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

## СОБЫТИЯ ПРАЗДНИКА

Потомок царя Давида Иоаким с женой своей Анной был известен в Назарете тем, что вся жизнь этой четы была полна благоговейной любви к Богу. И Господь избрал их стать прародителями Спасителя мира.

Иоаким и Анна трудились и жили в достатке. Одно удручало семейство – отсутствие детей. В это время, более двух тысячелетий назад, каждый ветхозаветный праведник ждал приход Мессии, надеясь через свое потомство приблизиться к помазаннику Божьему. Случилось так, что однажды, принося по

традиции дары Богу, Иоаким был укорен служителем храма, что он не достоин даже принести дары, так как «не создал потомства Израилю». Иоаким был потрясен и расстроен этими словами, и, горюя, праведник удалился в горы, где в пустынном уединении и постничестве просил о даре Господнем.

## АНГЕЛЬСКАЯ ВЕСТЬ

Жена Иоакима, праведная Анна, узнав о пустынном уединении мужа, стала в посте и молитве с еще большим рвением просить Бога о даровании ей ребенка. В одно из таких молитвенных бде-

ний ей явился Ангел и сказал, что молитвы ее услышаны Господом и их семья будет дарована девочка: «Зачнешь и родишь дочь благословенную, выше всех земных дочерей. Ради нее благословятся все народы земные. нареки ее Мария». Радостная Анна пообещала отдать дитя на служение Господу.

Эту же весть в пустыне Ангел передал Иоакиму во время его молитвы. А знаменем верности слов пообещал, что Анна встретит его у Золотых ворот Иерусалима.

## ИСПРОШЕННОЕ ЧАДО

Все случилось, как и сказал Ангел, – праведные супруги Иоаким и Анна встретились у Золотых ворот и вернулись домой в Назарет. По прошествии времени у Анны родилась Дочь, которую назвали Марией. По прошествии года Иоаким устроил пир, на котором друзьям, священникам и старейшинам представил Марию, которую все благословили.

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

## КАК ПРАЗДНОВАТЬ РОЖДЕСТВО БОГОРОДИЦЫ?

– В этом году праздник Рождества приходится на понедельник. Как его лучше отметить, ведь мы все работаем?

Петрова, г. Коломна

Праздник Рождества непереходящий. Но по церковной традиции он имеет 1 день предпразднства и 4 попразднства, то есть продолжается с 20 по 25 сентября. Во время этих дней в Богослужения включаются молитвословия, которые посвящены празднуемому событию – Рождеству Богородицы. Святой Андрей Критский, который составил на праздник слова и канон, говорит в нем, что Рождество Богородицы является для всех христиан и Церкви Божией значимым и радостным торжеством. В каноне он говорит, что «веселится небо и радуется земля».

Начать празднование можно с посещения службы в воскресенье. По благочестивой традиции на Руси к празднику готовились, приглашали гостей. После службы накрывали праздничные столы. В городах, где были храмы в честь Рождества Богородицы, после службы были праздничные гуляния, устраивались ярмарки. Благочестивой традицией и сегодня является посещение храма в праздничные дни.

Хотя день праздника и выпадает на понедельник – поста в этот день нет, разрешено употреблять любую пищу.

## КСТАТИ

### ПЕРВЫЙ ПРАЗДНИК ГОДА

Рождество Богородицы – первый большой праздник наступившего 14 сентября нового церковного года. С рождением Марии, которую назовут Престолом Бога, Дверью, через которую в мир явится Спаситель, начинается и история Нового Завета.



# МЕДИЦИНСКИЙ РЕНЕССАНС

Эпоха Возрождения стала важным этапом для становления медицины. Это был период накопления знаний о природе человека, о различных заболеваниях и методах их лечения. Благодаря успехам в анатомии и хирургии, а также деятельности выдающихся медиков эпохи был подготовлен научный прорыв для многих достижений, которыми мы пользуемся и сейчас.



## 1 СОЮЗ ИСКУССТВА И НАУКИ

Его кисти принадлежат около 800 оригинальных рисунков костей, мышц, сердца и других органов человека, а перу – подробное их описание. Изучив пропорции человеческого тела, этот выдающийся человек классифицировал мышцы и попытался с точки зрения законов механики объяснить их функции. Его рисунки актуальны и в наши дни, ведь это первые анатомически верные изображения тела человека, его органов и систем. «Это был лучший анатом своего времени в мире», – писал о нем выдающийся английский врач, хирург и анатом профессор Вильям Гентер. Кто этот гений?

- французский анатом, физиолог, художник и скульптор Поль Рише,
- итальянский художник и ученый Леонардо да Винчи,
- немецкий художник и анатом Готтфрид Баммес.

## 2 РОДОНАЧАЛЬНИК «САМОИЗОЛЯЦИИ»

Считая, что существует живое размножающееся заразное начало, выделяемое больным организмом, этот исследователь первым ввел термин «инфекция». Этот же врач выделил два пути передачи заразы: через соприкосновение с больным или через предметы быта и по воздуху при помощи мельчайших невидимых частиц. А потом предложил изолировать больных и проводить дезинфекцию, помечать двери домов, где находились заразные пациенты, закрывать лавки и государственные учреждения во время эпидемий и даже ограничивать посещение храмов.

- венецианский врач, писатель и ученый Джироламо Фракасторо,
- итальянский врач, хирург и анатом Леонардо Боталло,
- английский врач и натуралист Джон Кайус.

## 3 ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

А этот врач, вошедший в историю медицины, доказал круговое вращение крови в организме, что стало одним из важнейших открытий медицины и биологии. Первым измерил величину систолического объема, частоту сокращений сердца и общее количество крови в теле овцы и выяснил, что за две минуты вся кровь должна пройти через сердце, а в течение получаса через него проходит количество крови, равное весу животного. Отсюда следовало, что кровь возвращается к сердцу по замкнутому циклу. Кто открыл теорию кровообращения?

- английский врач, анатом, физиолог и эмбриолог Уильям Гарвей,
- французский анатом, физиолог и врач Биша Мари-Франсуа Ксавье,
- врач, естествоиспытатель и философ Парацельс.

## 4 ЗУБНЫХ ДЕЛ МАСТЕР

Его книга «Хирург-дантист или трактат о зубах», вышедшая в 1728 году, стала толчком к появлению и развитию хирургической стоматологии. Работа включала описание более 100 разновидностей болезней зубов и ротовой полости, а также повествовала об основах протезирования, обосновывала важность здоровых и крепких зубов и их взаимосвязь с другими органами человека. Позже этот врач изобрел бормашину, зубные штифты и даже протезы из металлокерамики, которые стали прообразом современных моделей. Как звали этого дантиста?

- французский доктор Пьер Фошар,
- французский хирург, считающийся одним из отцов современной медицины, Амбруаз Паре,
- итальянский анатом и хирург Адриан ван ден Спигель.

## КСТАТИ

### МНОГОГРАННО ТАЛАНЛИВЫЙ

Получив блестящее образование в стенах францисканского монастыря, этот величайший французский писатель и гуманист эпохи Ренессанса решил посвятить свою жизнь медицине. После обучения в университетах Пуатье и Монпелье он стал врачом и перебрался в Лион. Именно здесь Франсуа Рабле, автор «Гаргантюа и Пантагрюэля», совмещал искусство врачевания с литературным творчеством.

## ОТВЕТЫ

- 1 – Леонардо да Винчи
- 2 – Джироламо Фракасторо
- 3 – Уильям Гарвей
- 4 – Пьер Фошар

# КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ МОЛОЧНИЦЕ

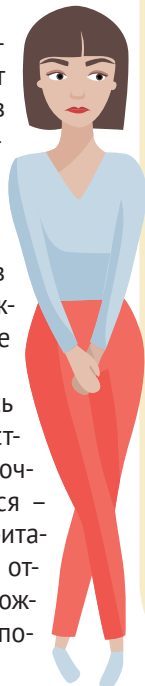
Практически каждый человек за свою жизнь хоть раз сталкивался с такой неприятностью, как кандидоз. И уж насколько неприятно даже эпизодическое проявление молочницы, так что говорить о её хронической форме. Несмотря на изобилие лекарств, помогающих справиться с этим заболеванием, важное и эффективное оружие, чтобы одержать окончательную и бесповоротную победу – это строгая, тщательно продуманная диета.

## ПОЧЕМУ ВАЖНА ДИЕТА

Самый распространенный вид кандидоза – это поверхностная форма поражения слизистых грибком *Candida*. Этот грибок в незначительном количестве всегда присутствует в нашем организме. Но стоит иммунитету ослабнуть (а такое часто бывает при гормональной встряске, антибиотикотерапии, тяжелой болезни, стрессе и так далее), как начинается быстрый рост этого вредоносного «сообщества».

Но помимо того, что иммунитет в нужный момент не задушил эту напасть в зародыше, мы сами способствуем росту и распространению молочницы – даем ей нужную пищу. Быстрые углеводы, в особенности сахар, дрожжи, крахмал – вот главные лакомства для кандиды.

И даже если удалось справиться с поверхностными проявлениями молочницы, нельзя расслабляться – ведь главное место ее обитания у нас в кишечнике. И оттуда ее выгнать гораздо сложнее – для этого требуется помощь полезных бактерий.



## НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ

Лечебный рацион потребует соблюдения на протяжении минимум 3 месяцев, а в случае хронической формы или резистентности к лекарствам следует рассчитывать минимум на 9–12 месяцев. Почему так долго? Первая задача диеты – это лишить грибок питания и тем самым помешать ему распространяться и закрепляться в организме. Но полностью вывести его из организма вряд ли получится, поэтому вторая задача – это создать условия для роста собственной полезной микрофлоры, которая просто вытеснит кандиду и не позволит ей занимать много места.

## ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА

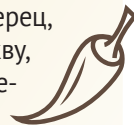
### Исключаем полностью

- Сахар, мед, фруктоза, сладкие фрукты, сухофрукты, все продукты с сахаром, искусственные подсластители.
- Продукты, вызывающие брожение – выпечка, пиво, хлебобулочные изделия, квас, вино, газированные напитки, молоко.
- Продукты, которые могут доставлять в организм дрожжи, плесень и другие грибки – жирное красное мясо, колбасные изделия, сыр, фастфуд и полуфабрикаты, копчености, консервы, соления, маринады, квашения, любой алкоголь.



### Едим регулярно

- Свежая зелень, некрахмалистые овощи, морская капуста, растительное масло, орехи, несладкие ягоды, овощи, фрукты.
- Рыбу, морепродукты, диетические сорта мяса и птицы, яйца.
- Особенно важно регулярно включать в рацион лук, чеснок, имбирь, черный и красный жгучий перец, куркуму, клюкву, бруснику, облепиху, рябину.
- Натуральные кисломолочные продукты без добавления сахара.



### Строго ограничиваем

- Строгое ограничение крахмалистых продуктов – картофеля и других корнеплодов, риса, манки, муки высшего сорта и изделий из нее (не чаще 1 раза в неделю).
- Общее ограничение углеводов в рационе – это относится даже к цельнозерновым кашам и отрубному хлебу (2–3 раза в неделю).

*По истечении 3 месяцев рекомендуется продолжить ограничение по сахару и дрожжам, при этом уже более смело добавляя в рацион цельнозерновые каши, бездрожжевой хлеб и изделия из такой муки, сыр, жирное мясо и рыбу, чай, кофе, крахмалистые овощи.*



Идеальный рецепт блюда не требует много времени и сил, а результат придётся по вкусу всем членам семьи, при этом ещё и для здоровья полезен. Наши читатели точно знают секреты приготовления, соответствующие этим требованиям, и щедро делятся своими любимыми проверенными рецептами.

# ЕДОЙ ЗДОРОВОЙ

## поправим микрофлору

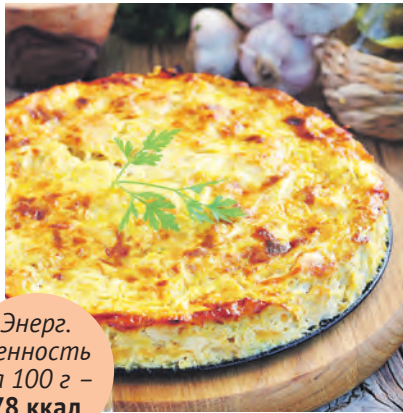


### ✉ КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 2 средних кабачка • 1 сладкий перец • 1 морковь
- 1 большая луковица • пучок укропа и петрушки
- 400 г фарша из куриного филе • 2 яйца
- соль по вкусу • 3 ст. ложки растительного масла

Лук измельчить и обжарить на масле до золотистого цвета. Кабачки и морковь натереть на крупной терке, сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой или кубиком. Кабачки посолить и отжать лишнюю жидкость. Зелень измельчить. Смешать все



овощи и зелень, фарш, добавить яйца, посолить, тщательно вымесить. Выложить на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку, разогретую до 200°C, на 30–40 минут.

*Галина Рустамова, Ставропольский край*

Энерг. ценность на 100 г – 78 ккал

### ✉ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ И АРБУЗА

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 500–600 г арбузной мякоти • пучок любого салата
- пучок рукколы • пучок кинзы • 3–4 веточки мяты
- 100 г брынзы • 1 ст. ложка кунжутных семечек
- 2 ст. ложки соевого соуса • 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 щепотки красного перца • 2 щепотки черного перца
- 2 ст. ложки лимонного сока или 1 ч. ложка уксуса 6–9%-ного

Арбуз и брынзу порезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить, нарезать произвольно или порвать руками. Смешать ингредиенты. Сделать соус: смешать масло

с лимонным соком, затем добавить соевый соус и специи, перемешать. Заправить салат и посыпать кунжутными семечками.

*Раиса Наумова, г. Казань*



Энерг. ценность на 100 г – 38 ккал

### ✉ ОВОЩНОЙ СУП

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1,5 литра воды • 200 г цветной капусты
- 200 г брокколи • 200 г белокочанной капусты
- 1 морковь • 1 небольшой кабачок • 1 луковица
- пучок зелени • 2 ст. ложки томатной пасты
- соль по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить на небольшом количестве растительного масла 5–7 минут. Добавить томатную пасту, перемешать и тушить еще 5 минут. Вскипятить воду, посолить, положить капусту, произвольно нарезанную, разобранные на мелкие соцветия цветную капусту и брокколи. Довести до кипения и варить на тихом огне 10 минут. Затем добавить кабачок, натертый на крупной терке вместе с кожурой. Варить еще 5 минут. В конце положить в суп жаренку, перемешать, варить еще 5 минут, выключить и оставить настояться на полчаса. Подавать с отрубным хлебом или сухариками.



Энерг. ценность на 100 г – 17 ккал

*Варвара Зорина, г. Рязань*

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

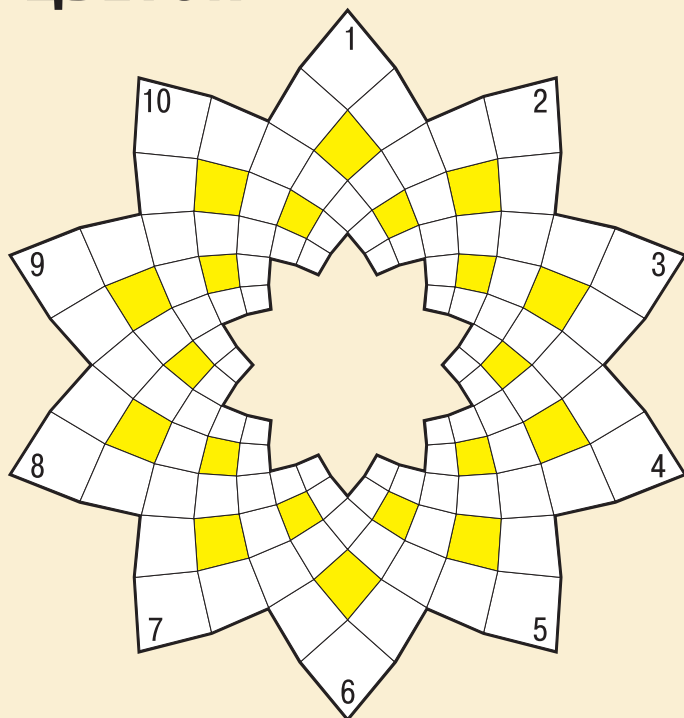


УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [rz@kardos.ru](mailto:rz@kardos.ru) или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

**Против часовой стрелки:** 1. Клязник с молодых ногтей. 2. Заливное из свиных «рожек да ножек». 3. «А в комнатах наших сидят комиссары и девочек наших ведут в ...» 4. Бомбаж консервной банки. 5. Время «заморить червячка» между обедом и ужином. 6. Изысканное на обеденном столе. 7. Показная смелость удалыца. 8. Какой бывший мел может быть гашеным и негашеным? 9. Писатель, подвергающий высмеиванию какое-либо явление. 10. Житель одной из грузинских «губерний».

**По часовой стрелке:** 1. Радуга – природное, НЛО – аномальное. 2. «Соломинка» для питья нектара у бабочек. 3. Бросок в урну косточки от персика. 4. Шотландцы маршируют под барабанный бой и этого инструмента вой. 5. Рядовой, приставленный к мортуре. 6. Выдающийся, общепризнанный деятель искусства, литературы. 7. Житель земли, где BMW выпускают. 8. Человек, которому присущи неустойчивость настроения, театральность поведения. 9. Плодово-ягодный «подросток». 10. Забавная история, от которой животика надорвешь.

## ОТВЕТЫ

**Против часовой стрелки:** 1. Ябедник. 2. Холодец. 3. Кабинет. 4. Вздуть. 5. Лондон. 6. Куханья. 7. Бравада. 8. Известь. 9. Са-тирик. 10. Аджарец. **По часовой стрелке:** 1. Явление. 2. Хоботок. 3. Кидание. 4. Волынка. 5. Путькарь. 6. Класик. 7. Баварец. 8. Исте-рик. 9. Саженец. 10. Анекдот.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

**1** В истории человечества есть немало изобретений, которые реально облегчают жизнь и используются нами и поныне. Одно из таких древних изобретений позволяет видеть сквозь стены, и до сих пор несмотря на развитие науки и техники ему нет равных. А вы знаете, что это за изобретение?

**2** В некоторых американских штатах любят угощение, которое нечасто бывает в продаже, а местные жители называют его «русские орешки». А у нас оно продается на любом базаре и в любом магазине. О чем речь?



## ОТВЕТЫ

**Задание «Найдите 5 отличий»:** цвет коврика, хвост котика, порос, птичка, узор из листьев справа.  
**Логические загадки:** 1. Это окно. 2. Семечки.





# СУДОКУ

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

поме́ре

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

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

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

послoмнее

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

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

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

oтвeты

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, 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:

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»                  ☎ 8-495-792-47-73                  м. «Марина Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»                  ☎ 8-495-543-99-11,                  м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)                  ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,                  м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»                  ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73,                  м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА»                  ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07,                  м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ»                  ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

**8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ

**reklama@kardos.ru**

ЦЕНА

Стоимость срочного объявления от **500** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. **Через «Робокассу»:** со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазине «Связной» и «Евросет» (подробности у менеджера);  
 2. **В отделениях любого банка:** ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635  
 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в журнале» и Ф.И.О.  
 Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).  
 Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

## ГОРОСКОП НА 12–25 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Аэробные упражнения на улице или в хорошо проветриваемом помещении благоприятно отразятся на здоровье Овнов. Звезды советуют по возможности реже пользоваться транспортом, заменив его на пешие прогулки.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам небесные светила советуют посетить салон красоты или заняться уходом за кожей и волосами дома. Вас ждет блестящий результат. Как и в активных занятиях спортом, фитнесом, танцами и аэробикой.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы, если ваши эмоции выходят из-под контроля, займитесь аутотренингом или устройте сеанс музыкотерапии. Планеты призывают не принимать всерьез и не проверять на себе методы нетрадиционной медицины.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам, постоянно ищущим у себя симптомы разных болезней, пришла пора посетить лечащего врача и поделиться своими опасениями. А вот стоматологу стоит нанести профилактический визит в любом случае.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Регулярные занятия спортом во второй половине сентября будут полезны для Стрельцов. Особое внимание стоит уделить здоровью позвоночника и суставов. Постарайтесь не переохлаждаться и следить за питанием.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям хорошо начинать профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. Добавьте в рацион продукты, содержащие кальций и витамин D, и не забывайте про умеренную физическую нагрузку.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Для улучшения психологического состояния звезды советуют Тельцам больше гулять, общаться с домашними питомцами. По мнению звезд, общение с животными сейчас вам максимально полезно.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют заняться профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. В этом вам поможет гипохолестериновая диета, продукты, богатые калием, а также избавление от вредных привычек.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит избегать конфликтов и споров с 10 по 20 сентября. Будьте приветливы и дружелюбны, и тогда это поможет вам стабилизировать артериальное давление и, скорее всего, нормализует сердцебиение.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам полезно ввести в рацион морепродукты и гречку. Это поможет избежать сбоев в работе эндокринной системы. А спорт и привычка чаще бывать на свежем воздухе усилят эффект от диеты.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Профилактика заболеваний печени для Козерогов пройдет успешно, если те откажутся от употребления алкоголя и начнут принимать витамины. Добавьте в свое меню продукты, богатые цинком и медью.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Ежедневные тренировки положительно скажутся как на психологическом, так и физическом состоянии Рыб. Звезды советуют избегать высококалорийных продуктов, если хотите сохранить фигуру.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



**3–16 сентября**  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

**12–13 сентября** – отличное время для начала закаливания, прохождения диспансеризации и фитотерапии под контролем врача.

**14–16 сентября** – разгрузочные дни, если это не противопоказано по состоянию здоровья, хорошо проводить именно в это время – так они принесут максимальную пользу здоровью.

**17 сентября** – время для косметических процедур, особен-



**17 сентября**  
НОВОЛУНИЕ

но для очищения кожи, маникюра и педикюра.



**18–19 сентября** – прекрасное время, чтобы попробовать свои силы в йоге и попытаться изменить рацион в сторону обогащения клетчаткой.

**20–21 сентября** – в эти дни стоит избегать переедания и гиподинамии. Старайтесь больше двигаться и употреблять больше овощей и фруктов.



**18 сентября – 1 октября**  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

**22–23 сентября** – дни хороши для отдыха, расслабления и самопознания. Качественная литература и любые обучающие курсы пойдут на пользу психологическому здоровью.

**24–25 сентября** – хорошее время для депиляции и очищения кожи, причем средства домашнего ухода порадуют эффектом не меньше салонных процедур.



## «Планета здоровья»

Pressa.ru

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

Учредитель,

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,  
г. Москва, ул. Полковая,  
д. 3, стр. 4  
e-mail: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)

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

Главный редактор:

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

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

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: [distrib@kardos.ru](mailto:distrib@kardos.ru)

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

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:  
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе

с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В., ТРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:

8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: [reklama@kardos.ru](mailto:reklama@kardos.ru)

№ 17 (112). Дата выхода:  
12.09.2020

Подписано в печать: 08.09.2020  
Номер заказа – 2020-03027  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 11.09.2020

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

Тираж 202 600 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

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

Редакция имеет право  
публиковать любые присланные  
в свой адрес произведения,  
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».





## К Никитинской неделе и гости подоспели

«У мужика в сентябре только те и праздники, что новые новины», – приговаривали наши предки. От Семёновской до Дмитровской недели сватов к красным девкам засылали, на ярмарки ездили, да тараканов хоронили. Да-да, был и таковой обычай в Туле и Серпухове. Мы тараканов оставим в покое, предлагаем поинтереснее поводы друзьям позвонить. Ведь месяц ревуна богат на красивые даты.

12  
сентября

### РАСЧЕХЛИМ ВЯЗАЛЬНЫЕ КРЮЧКИ

Ну а что, самое время. Ведь в эту дату отмечается Международный день вязания крючком. Древнейший вид творчества, который, тем не менее, наибольшего расцвета и распространения достиг только в XIX веке. Зато сколько техник нам сейчас доступно! Тунисское вязание, ирландское кружево, бриошь, тенерифе и лума... Всего и не перечислишь. Да один «бабушкин квадрат» чего стоит. И покрывала из него выходят необыкновенные, и шазюбли такие, что глаз не отвести. А главное, вязание крючком умиротворяет, гармонизирует нашу женскую энергию, приводит в порядок мысли и чувства. А на выходе еще и совершенно необыкновенные вещицы получаются – повод для гордости. И почему бы сегодня не повязать в компании единомышленниц? Да под чашечку какао с зефиринкой!



### ЕЩЁ ПОВОДЫ СОЗВОНИТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ В СЕНТЯБРЕ

12 сентября

- Всемирный день оказания первой медицинской помощи

13 сентября

- День парикмахера в России
- Всемирный день журавля

19 сентября

- Всемирный день донора костного мозга

21 сентября

- Всемирный день русского единения

22 сентября

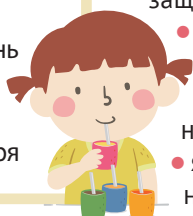
- Всемирный день без автомобиля

23 сентября

- Международный день жестовых языков

24 сентября

- Всемирный день моря



19  
сентября

### УГОСТИМ БЛИЗКИХ СОКОМ

Молодой, но уже очень популярный праздник – день сока в России – отличный повод устроить соковую вечеринку или, как подсказывает молодежь, фреш-пати. Специалисты по правильному питанию уверены – для современного человека соки являются одним из самых доступных способов получения витаминов, макро- и микроэлементов, органических веществ. А ведь клюковка лесная уже поспела, брусничка алыми боками соблазняет приготовить из нее вкусный и питательный морс. Нет под рукой этих ягодок? Так ведь сентябрь на дворе – в изобилии тыква, арбузы, сливы, яблоки, груши, томаты... Праздник сока обещает быть ярким, веселым и вкусным. А что же польза? Да сколько угодно!

- Томатный сок, например, содержит ликопин,
- свекольный – понижает артериальное давление,
- апельсиновый – кладезь витамина С, а потому защищает от вирусов и сердечко бережет;
- гранатовый способен снижать уровень глюкозы в крови,
- сливовый – обладает мягким слабительным эффектом,
- яблочный – содержит витамины группы В, минералы, железо и калий, богат полифенолами.

### ОТПРАВИМСЯ ЗА ГРИБАМИ ДА КЛЮКВОЙ

15  
сентября


Сегодня берут старт Российские дни леса – масштабный экологический праздник. Конечно, было бы совсем неплохо помимо сбора лесных даров высадить пару деревьев и убрать на опушке мусор после нерадивых отдыхающих. Так легким планетой и дышать будет легче, и дарами своими лес будет делиться еще щедрее.

Кстати, а знаете ли вы, что еще в 1894 году по инициативе Митрофана Турского – лесовода – управление народных училищ Юго-Западного края издало циркуляр «О посадке деревьев учениками народных школ на принадлежащей училищам земле». С того момента в России школьники занимались массовой посадкой лесов. Можно, конечно, возмутиться и сказать, мол, не детское это дело. Но так ли? Пусть не массово, пусть одно дерево, но это громадный вклад в дело улучшения экологии. Несложное, благородное, делающее всех нас чуточку лучше дело.

Наталья Киселёва



				"Охра" на картине осеннего парка	Глухой ... недозволенных		Подставка для нотной тетради	Профессионально машет палочкой										
Заманчивое, но пустое обещание	Родина сауны	"Букет" в объятиях жнеца		Городки на старинный лад					Главный собор в Санкт-Петербурге	Цель изменяющего нос пациента	Плетью его не перешибешь	Стенокардия - грудная ...				Откормленная морда		
Упряжь на шею	Самое место для жалюзи	Несколько соседних волосей					Фифа под ручку с хахалем				Лекарство Леопольда							
				Копье улана					Желудочный ...						Фамилия Констанци			
Столица, разделенная Днепром				Токсин, не усваиваемый организмом							Имя Сябитовой из "Давай поженимся"		Колорадские на картошке			"Болид" гонщика-юниора		
Одно из имен Афродиты	Прием пищи после звонка будильника								Шаг нитки между проколами иглы									
			Ленточка, вклеенная в книжный корешок		Опасное последствие	Побледневшее ...					Песнь карела							
	Крученые нити в основе шины	Корневой "эпидермис" почвы	Проводит время, "плюя в потолок"					Медведь, воспитавший Маугли				Взлетел на самодельных крыльях						
				Одежда на ... (на размер больше)			Подъезжающая к самолету лестница	Музыкант с большой гармоникой										
	Заказ для стройбригады		Это роды в хлеву - в наши дни, наяву	Катание войлока или рубка леса						Матросское "Яблочко"		Центр Южного берега Крыма	Напряжение с кряхтением			"Кочевая" поэма Пушкина		
	Мириады звезд на ночном небе							Кто имеет послабление по закону?		Имя пирата с лицом Джони Деппа								
				"... же не манш па сис жур!"	Сваленная на пол охапка белья							Носит "прическу" над губой				Всё то, что рождает улыбку		
	Прошел чистилеще с Вергилием	Челентановое имя	Звук, обделенный объемом					Дефис большой протяженности	"Испарина" на растениях		"Гладильщик" в руках хозяйки							
Больница для безнадёжных больных				"Тикай, братва!"							Переметная котомка							
	Основатель ЦРУ	Гриб, что скукоженный старичок	Машина для проката металла					Объект лечения у душевнобольных										
	Кошка, гуляющая по тайге				Почка чайного куста					Восьмиугольник	"Путы" от колдуна							
	Совокупность юридических норм	Комочек из аптечки								"Помада" для кирзачей								
				Бренди родом из Греции	Трус дрожащий с длинными ушами	Чертовский приют на дне реки			Вечеринка чопорной знати									
	"Надел" земли до 1917 года				Краска глинистого цвета													
				Основа нашатыря														
Липкая лента, заменяющая кляп	В его честь назван резус-фактор	Басков для мамы				Нанесенная змейей рана												
					Фраза, заключенная в кавычки													



А	Т	А	Л	И	П	К	А	К	М
С	Л	К	Л	В	О	К	О	С	
К	В	И	М	В	Н	Л	О	С	
В	Х	О	Э	Р	В	Н	И		
В	И	С	О	В	И	Р	Ц		
С	А	К	С	Т	Э	М	И	С	
Р	В	Н	С	И	Т	Р	С	О	
Н	О	Л	А	Т	К	О	Н	А	Т
В	Л	С	С	Т	И	Р	Е	Л	В
Л	Ю	Л	Л	Ж	Н	О	М	Э	В
Р	Э	Н	А	В	Л	Р	Р	Е	Н
П	Э	Н	А	В	Л	Р	Р	Е	Н
Т	Я	И	Л	А	К	В	С	С	Р
Т	С	И	Н	В	А	В	Р	В	О
Р	А	К	И	Т	И	В	Т	Н	У
Н	Л	К	О	И	Ц	Л	Р	В	В
К	О	Ж	Е	Т	О	П	Р	А	В
Я	В	В	В	В	Р	Т	О	В	И
А	В	Э	О	Р	А	К	И	Т	О
Х	Л	Е	О	К	О	С	И	О	Н
В	А	В	А	И	Х	Ю	Р	И	Л
Р	Э	Ж	И	Р	И	Л	Ш	Л	С