

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 22 (117)

21 ноября –
4 декабря 2020

ГЛАВНОЕ:

ГИПОГЛИКЕМИЯ

ИШЕМИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

ХРАП

МАГАЗИН И ВИРУСЫ

ПРАВИЛА «УМНОГО» ШОПИНГА

СТР. 16–17

ЦВЕТ МОЧИ

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ

СТР. 13

ХРАП

7 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

СТР. 15

ГИПО- ГЛИКЕМИЯ

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

СТР. 12

ЛУК

7 ПРИЧИН ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



ШАЛФЕЙ
В ДОМАШНЕЙ
АПТЕЧКЕ

СТР. 6

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ИШЕМИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА:

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РАБОТУ
«ПЛАМЕННОГО МОТОРА»

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мамы и папы! Бабушки и дедушки!

Купите нашу открытку-письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год.

Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.

В ОТКРЫТКЕ:

- ✦ Бланк письма Деду Морозу
- ✦ Новогодняя детская песенка
- ✦ Детские новогодние загадки и головоломки
- ✦ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка



Реклама 0+

В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

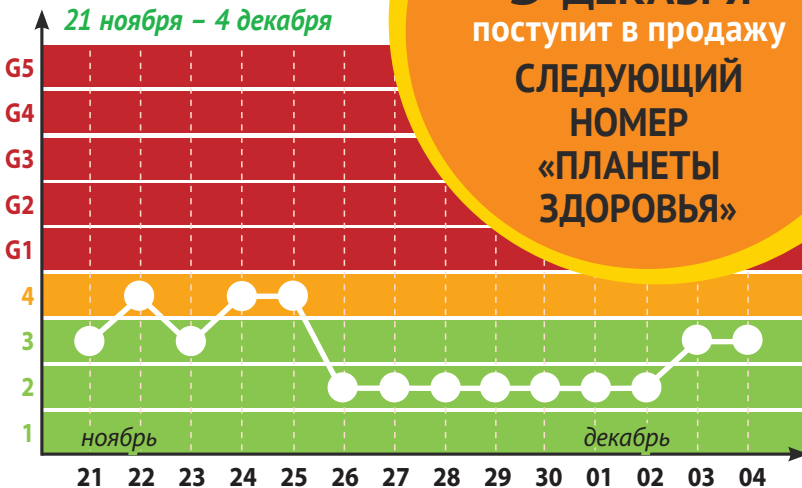
● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● 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

22, 24 и 25 ноября 2020 возможны возмущения магнитосферы Земли



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

5 ДЕКАБРЯ поступит в продажу **СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
 Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благополучием. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

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

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

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru **количество ограничено!**

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

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем
 Цена: **2499р.**

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА
 На холсте. В рамке под стеклом **39** исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: **1999р.**

«Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
 цена: **899р.**

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
 Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
 Кольцо и серьги «Защита ангела»
 Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Серьги «Русский кокошник»
 Детские серьги «Нежность с фианитом»

Бусы **699р.**, Браслеты **499р.**
 из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Лунный камень, Аметист, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Лазурит, Коралл, Гранат, Нефрит, Яшма, Обсидиан и др.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; Браслет (20см): **699р.** Цепочка(60см): **1099р.** Набор(цепочка+браслет): **1399р.**

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
 Для поддержания давления
 цена: **499р.**

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330028598 Силановская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2

Женский перстень и серьги «Творение мира»

Кольцо и серьги «Королевский бриллиант»

Серьги «Морская жемчужина»

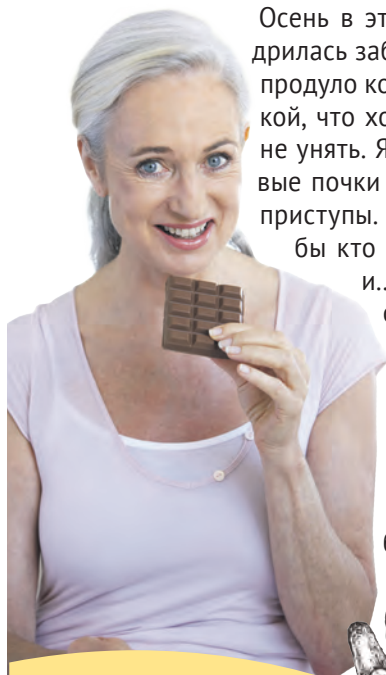
Серьги «Морская жемчужина»



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ КАШЛЯТЬ НЕСЛАДКО – СЪЕШЬ ШОКОЛАДКУ!



Осень в этом году теплая выдалась, а я все равно уму-дрилась заболеть. Хорошо, что просто простыла, наверно, продуло кондиционером на работе. Но кашель одолел такой, что хоть плачь. Особенно ночью как нападёт, ничем не унять. Я уж и молоко горячее с маслом пила, и сосновые почки заваривала. Днём получше, а ночью до рвоты приступы. Не поверите, да я и сама бы не поверила, если бы кто сказал, но помогли сушеные бутоны гвоздики и... горький шоколад. Перед сном я разжевывала один бутон пряной специи. Это непросто, сразу скажу. Он жесткий, поэтому сначала надо долго держать во рту, потихонечку разжевывая, не стараясь быстро проглотить. Да и вкус островатый, но терпимый. Вот, а ночью, когда случался приступ кашля, я рассасывала небольшой кусочек горького шоколада. Только хорошего, чтобы процент какао был не менее 72. И ведь отступал кашель. Честное слово. Я, конечно, продолжала выполнять все рекомендации врача, принимала нужные лекарства, ходила на физиопроцедуры, но вот именно от приступов мне помогли шоколад и гвоздика. Теперь буду этих незаменимых помощников всегда держать в домашней аптечке. Тем более я обожаю шоколад.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЕКРЕТ ТОНАЛЬНИКА

Чтобы подобрать идеальный оттенок тонального крема, нанесите пробник у крыльев носа, на щеки и шею. Теперь нужно выйти на улицу и оценить, как смотрится крем при дневном освещении. Если границы крема незаметны, это ваш тон.

Ольга Трепалина, г. Раменское

Дина Петровна, бухгалтер, Свердловская обл.

*Дина Петровна,
бухгалтер,
Свердловская обл.*

✉ ОТВАР ПРОСТОЙ ДАСТ КАТАРАКТЕ БОЙ

Конечно, все знают, что катаракту вылечить нельзя. Раз уж помутнел хрусталик, ждать милости от природы не приходится. Впереди операция. Но вот чтобы этот малоприятный момент не наступал чуточку дольше, можно принимать отвар трав. Это мне еще бабушка моя присоветовала. Я вот уже несколько лет пью отвар курсами, а до операции пока не дошло. Так что с удовольствием делюсь семейным рецептом. Смешать 3 ст. ложки высушенной травы хвоща полевого, 2 ст. ложки травы спорыша и 1 ст. ложку крапивы двудомной. 1 ст. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка и проварить 3 минуты на малом огне. Смесь остудить, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки перед едой три недели. Курсы проводить 4 раза в год.

Татьяна Андреевна Никифорова, г. Муром



✉ ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ ОТВАР БЕРЕЗЫ ПОМОГ

У мужа моего очень ноги потливые. Прямо лягушачьи какие-то, вечно мокрые и холодные. Но это все полбеды, так ведь они же пахнут жутким образом. Я как-то тихонечко маме на эту неприятность пожаловалась, а она мне рецепт один подсказала. Говорит, что у папы моего тоже такая проблема была, но ее удалось победить с помощью ножных ванночек из отвара трав. Для его приготовления нужно взять в равных количествах сухого сырья хвоща полевого и листьев березы. Смешать 5 ст. ложек смеси, залить 1 л кипятка и проварить на малом огне 2–3 минуты. В отвар добавить холодной воды так, чтобы температура ванночки была около 40 градусов, и подержать в ней ноги минут 10–15. Насухо обтереть и надеть чистые хлопковые носки. Делать так ежедневно, лучше вечером, до исчезновения проблемы. И знаете, эффект я заметила уже на пятый день. Ноги мужа перестали пахнуть.

*Ольга Минкова,
г. Курган*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УМНЫЙ ГАРДЕРОБ

Решившись на покупку понравившейся вещи, подумайте, с чем ее можно комплектовать в уже имеющемся у вас гардеробе. Если на ум пришло 3–4 варианта, только тогда вещь можно покупать. А разрозненные покупки так и останутся разрозненными и редко надеваемыми. Нет смысла на них тратить деньги.

Римма Суворова, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ МЫШЦ РАСТЯЖЕНИЯ УКСУСОМ ЛЕЧЕНИЕ

Я юрист, но очень люблю плотничать. Иногда так увлекаюсь, что не замечаю, как растягиваю мышцы. Потаскаешь доски тяжелые или поскользнулся вот недавно на куске линолеума в гараже, где стол мастерил, – голеностоп потянул. Всегда на такой случай держу в морозилке бутылку со льдом, чтобы сразу приложить к растянутой мышце. Но, конечно, боль обычно терзает еще несколько дней. Однако я научился бороться с ней довольно простым способом – мне помогает винный уксус. Покупаю самый недорогой, но без всяких лишних добавок. И держу запас красной глины. Ее привожу из деревни, но можно и в аптеке купить, это неприципиально. Глину нужно растереть с уксусом до образования густой пасты, которую затем наложить на больное место на 20 минут. Потом смыть холодной водой и дать пострадавшей конечности отдохнуть еще минут пять. Делать так два-три раза в день. Боль и отеки довольно быстро проходят. Да и рецепт несложный. Советую попробовать. Хотя, конечно, лучше вовсе беречься от травм.

Игнат

*Вихров,
г. Москва*



**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

НЕВИДИМКА-ПОМОЩНИЦА

Наденьте невидимку на тубик с зубной пастой или кремом и постепенно двигайте ее по мере использования средства, чтобы использовать его до последней капли.

Вера Николаевна Гринева, г. Москва

✉ ЙОГУРТ И ЛИМОН – НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ВОН

У меня повышенная кислотность желудочного сока, и, если я вовремя не поем, то появляется неприятный запах изо рта. Иногда не пропадает и после еды. Я с этой проблемой к врачу пошел. Лампочку глотал, всякие анализы сдавал, но ничего страшного доктор не обнаружила. «Это хорошо, но с проблемой-то что делать?», – спросил я у нее. И вы знаете, очень благодарен доктору, что она от меня не отмахнулась. Ведь с точки зрения врача, который каждый день сталкивается с действительно тяжелыми недугами, моя проблема представлялась пустяшной. Но гастроэнтеролог дала мне совет, который действительно работает. К обеду, когда у меня появляется запах изо рта, я полощу рот небольшим количеством лимонного сока, а затем съедаю натуральный йогурт. Благо, йогурт жена у меня сама делает, и он действительно натуральный. И пропал запах. А то уж с людьми общаться опасался. Спасибо неравнодушному врачу за дельную подсказку!

Пётр Васильев, Ленинградская обл.



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ МУЧАЕТ ЦИСТИТ? ПШЕНО НЕ ПОВРЕДИТ

Внучке моей семнадцатый годок пошел, совсем большая. Хорошая девочка, усердная, помощница и учится хорошо. Нарядоваться на нее не могу. А тут пожаловалась моя отрадушка, что цистит ее мучает, да уже не первый раз. Вроде и одевается тепло всегда, а вот надо же, напасть какая. Да что там, я сама по молодости от этой болячки страдала нередко. А потому, перепробовав массу всяческих рецептов, нашла для себя очень неплохой. Для начала при первых признаках цистита нужно начинать как можно больше пить, да желательно клюквенного или брусничного морсу. А еще я готовила чудо-кашку. 1 ст. ложку пшена на промыть, залить 1 стаканом кипящей воды. Варить крупу на медленном огне примерно 10 минут. Затем оставить настаиваться под крышкой еще на 5 минут. По прошествии времени лишнюю жидкость слить. В первый день лечения необходимо съесть по 1 ст. ложке каши каждый час. Во второй день – по 3 ст. ложки каши 3 раза в день. С третьего дня – половину стакана в день. Длительность лечения составляет 7 дней. Вот лечу внученьку свою. А то антибиотики глотает, а болячка через некоторое время снова дает о себе знать. Мы

наравне с таблетками народную м е д и ц и н у подключили, благо несложно. Лишь бы не болели детки наши.

*Екатерина
Михайловна П.,
г. Краснодар*

Ещё Гиппократ называл лекарственный шалфей священной травой и рекомендовал её для лечения самых разных заболеваний. И даже теперь, при куда более высоком уровне развития фармакологии, нежели при Гиппократе, шалфей не сдал своих позиций и всё ещё остаётся отличным фитотерапевтическим средством.

С его помощью можно унять боль, купировать воспалительные процессы, успокоить расшалившиеся нервы и укрепить иммунитет. А рецепты лекарственных средств с шалфеем, как правило, чрезвычайно просты в исполнении.

НАСТОЙ ОТ КАШЛЯ

При простуде или бронхите, сопровождающемся кашлем, можно приготовить настой шалфея. Все, что для этого потребуется, это 1 ст. ложка сухой травы и 200 мл кипятка. Залить шалфей кипятком, оставить на 40 минут. Процедить, а после принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

Если кашель сильный или же есть необходимость поскорее восстановить организм после воспаления легких, меняем кипятком в рецепте на 1 стакан молока. По вкусу в готовый настой можно добавить 1 ч. ложку меда, принимать так же, как описано выше.

Шалфей ПРИРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ

ЕСЛИ ОДОЛЕЛ МЕТЕОРИЗМ

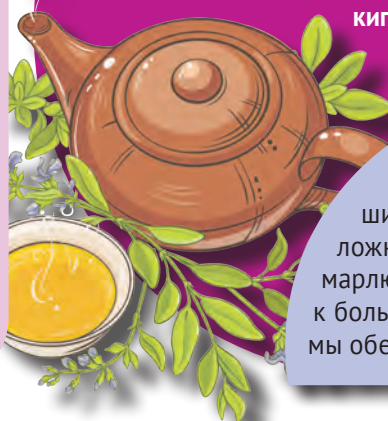
Практически идентичным настоем от кашля будет рецепт настоя шалфея для лечения метеоризма и спазмов в кишечнике, с той лишь разницей, что кипятка понадобится 300 мл, настаивать средство достаточно в течение 30 минут, а принимать – на протяжении недели по 1/4 стакана четырежды в день за 20 минут до еды.

ОТВАР ПРИ СТОМАТИТЕ

Готовить отвары из шалфея едва ли сильно сложнее. Так, для приготовления отвара для полоскания от стоматита и воспаления десен потребуется 2 ст. ложки травы залить 200 мл кипятка в эмалированной кастрюльке или стеклянной банке и в этой емкости томить отвар на водяной бане в течение 15 минут. Затем дать ему остыть примерно до 45–50 градусов и долить кипяченой водой до первоначального объема. Полоскать рот дважды в день, перед полосканием – слегка подогреть отвар (все до тех же 45–50 г р а д у - сов).

ЧАЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

И даже если вас ничего не беспокоит, но вы все же тревожитесь из-за вероятности заболеть (актуальная проблема по нынешним временам, не правда ли?), то не будет лишним раз в день заваривать чай из шалфея. 1 ч. ложку травы залить 200 мл кипятка и пить, не сильно остужая.



КОГДА МУЧАЕТ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Если же вы страдаете от болей в спине, в рецепт отвара, представленный выше, потребуется внести небольшие коррективы: на 200 мл кипятка нужно будет взять 3 ст. ложки шалфея. Когда отвар немного остынет – пропитайте им марлю или вату и трижды в день прикладывайте этот компресс к больному месту на 10 минут. Уже скоро болезненные симптомы обещают отступить.

ДЛЯ КРАСИВОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

Отвар шалфея, приготовленный по тому же рецепту, что и от стоматита, используют в борьбе с перхотью и выпадением волос. После мытья головы с шампунем ополосните волосы отваром, слегка отожмите руками и на 10 минут укутайте вашу шевелюру старым полотенцем (отвар обладает окрашивающими свойствами). Сняв полотенце, дайте волосам высохнуть, но не используйте фен.

ЧТОБЫ КОЖА СИЯЛА

Охлажденным отваром шалфея (рецепт тот же) можно смачивать ватные диски, чтобы так же, как тоником, протирать ими кожу. Так вы избавитесь от раздражений и улучшите цвет лица.



Остеохондроз, межпозвоночные грыжи, артроз суставов... Причин у осеннего обострения болевого синдрома спины может быть масса. Конечно, крайне важно вовремя узнать свой диагноз и начать лечение. Но кое-что мы можем сделать для себя и сами.

ПРИЧИНЫ ОБОСТРЕНИЯ

- перепады атмосферного давления;
- переохлаждения;
- последствия летне-осенних физических нагрузок;
- сырость;
- сидячий образ жизни;
- скудное питание.

Спровоцировать боли могут самые разнообразные факторы, но зная «врага», что называется, в лицо, гораздо легче предвосхитить его атаку и дать отпор.

ОСЕННИЕ БОЛИ В СПИНЕ: что делать?

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕВОГО СИНДРОМА

- Четко планируем свои действия на день, стараясь избегать излишних нагрузок.
- Делаем растяжку и хорошенько разогреваем мышцы перед физической нагрузкой.
- Не пренебрегаем полноценным завтраком. Это поможет сохранять тепло, если необходимо долго находиться на улице и обеспечит организм запасом энергии.
- Даже если спина уже побаливает, не пренебрегаем прогулками. Физические упражнения и активная

жизнь в целом являются естественным болеутоляющим.

- Сидим мы, стоим, ходим или занимаемся домашними делами – при любых нагрузках стараемся сохранять спинку ровной.
- Если нужно поднять груз, не гнем и не скругляем спину. Нужно присесть на корточки, взять предмет и потом распрямиться.
- Вместо тяжелых сумок на одном плече носим

рюкзак или распределяем вес на две руки равномерно.

- Избегаем нахождения на сквозняке и держим поясницу в тепле на улице.
- Стоя на остановке, в автобусе, в очереди, чаще меняем позу, двигаем плечами, выполняем наклоны.
- Совсем не лишним осенью и весной проходить курс профилактического массажа и принимать витамины и иные препараты, назначенные доктором, для здоровья позвоночника.

Светлана Сидорчук

Осень – непростое время для тех, у кого имеются проблемы со спиной. Но чего точно не стоит делать, так это хандрить и жалеть себя. Удовольствие от прогулок и общения с близкими порой куда лучше любого болеутоляющего. Не переставайте двигаться, пейте витамины, измеряйте нагрузку и будьте здоровы!

Позвоночник и суставы скажут вам спасибо!

Реалии нашей жизни приводят к резкому увеличению психологических и уменьшению физических нагрузок. При этом очень уязвимыми становятся суставы и позвоночник, стенки сосудов и кожа. Чешскими специалистами разработана уникальная серия артродиетического питания ГЕЛАРИНК™, главным элементом которого является биодоступный пептидный коллаген – основной строитель всех соединительных тканей нашего организма.

Включение ГЕЛАДРИНКа™ в программу питания позволяет придать прочность позвоночнику, укрепить связки, хрящи и достичь хорошей физической формы. Каждый из пяти видов ГЕЛАДРИНКа™ решает самостоятельные и важные задачи для нашего здоровья и продления красоты тела.

Сбалансированный и богатый витаминно-минеральный комплекс, содержащийся в ГЕЛАДРИНКе™, помогает также справляться с эмоциональными нагрузками и стрессами.

Дополнительно от приема ГЕЛАДРИНКа™ отмечается значительное улучшение состояния волос, кожи и ногтей! Ведь в его составе много коллагена!

ГЕЛАДРИНК™ – ЭТО СОВРЕМЕННАЯ ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ!



Саше-пакеты

ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ ЛЮКС

Удобно брать в поездки саше-пакеты. Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает.



ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

Это настоящий помощник, «когда ни согнуться, ни разогнуться, ни ступить, ни наступить», при дискомфорте и скованности по утрам и после нагрузок. Добавлена антигомоцистеиновая



Порошок



Капсулы

ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ

Содержит ключевые компоненты во внушительных количествах (пептидный коллаген, глюкозамин и хондроитин), что не даст «засохнуть и завянуть» коже и хрящевым тканям, позволит избежать травматизма, повысить выносливость.

Весь ГЕЛАДРИНК™ разработан и производится в Чехии.

Продается в аптеках! apteka.ru | [EAPTEKA.RU](http://eapteka.ru) | Информация на сайте www.geladrink.ru

СОГР №RU.77.99.11.003.E.000003.01.15; СОГР №RU.77.99.11.003.E.002797.07.18; СОГР №RU.77.99.11.003.E.004151.09.08. АО НПК «Катрен» 141402, г. Химки, Вашутинское ш., вл. 22 ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «Аптека»: г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. этаж, пом. 1, комн. 2; Лиц.: № ЛО-77-02-010433 от 13.08.19 г.; ОГРН: 1147746631988 БАД. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Боль за грудиной, одышка, перебои в ритме сердца... Печально, но сердечно-сосудистые заболевания до сих пор являются основной причиной инвалидизации и смертности во всём мире. И ведущая роль тут принадлежит ишемической болезни сердца. Однако, чтобы вовремя распознать патологию и своевременно начать лечение, важно знать, какие факторы влияют на развитие заболевания, и научиться распознавать сопутствующие ему симптомы.



ЭКСПЕРТ

На важные вопросы о здоровье сердца «Планете здоровья» рассказала **д. м. н., профессор, главный терапевт ЮВАО г. Москвы, врач высшей категории Наталья ОРЛОВА**



ПОД ПРИЦЕЛОМ ГЛАВНАЯ МЫШЦА

– *Наталья Васильевна, так что же такое ишемическая болезнь сердца?*

– Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – поражение миокарда, вызванное нарушением кровотока по коронарным артериям.

Сердечная мышца нуждается в непрерывном поступлении кислорода. При ИБС происходит сужение просвета коронарных артерий (артерий сердца) из-за атеросклеротических бляшек. В ряде случаев ИБС бывает связана со спазмом коронарных артерий или с поражением мелких сосудов. Поражение может затрагивать одну артерию – на одном или нескольких уровнях – или сразу несколько артерий (многососудистое поражение). Из-за снижения кровоснабжения и недостаточного поступле-

ния кислорода к сердечной мышце у человека развивается ишемия миокарда.

Острая окклюзия коронарной артерии может привести к инфаркту миокарда – омертвлению тканей сердечной мышцы. Чаще всего причиной инфаркта миокарда является тромбоз коронарной артерии.

Ишемия миокарда проявляется стенокардией – болями в области сердца, одышкой, может приводить к нарушениям ритма сердца и проводимости, хронической сердечной недостаточности.

– *А каковы причины развития такого состояния?*

– Наличие гиперхолестеринемии, артериальной гипертензии и сахарного диабета может провоцировать развитие ИБС. Такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя, а также гиподинамия, ожирение

и стрессы являются немаловажными факторами, способствующими развитию не только ишемической болезни сердца, но и других сердечно-сосудистых заболеваний. Как видно из этого перечня, все это модифицируемые факторы риска, то есть их можно скорректировать и тем самым снизить риск развития ИБС. Отмечу, что риск развития заболевания более высокий у мужчин, пожилых людей, женщин в период постменопаузы, когда снижается уровень эстрогенов, а также у лиц с неблагоприятной наследственностью, например, ранний инфаркт миокарда у родителей.

КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ

– *Что должно побудить человека, не откладывая, отправиться на консультацию к доктору?*

– Хочу начать с того, что важно понимать, что наличие факторов риска ИБС, о которых я говорила ранее, приводит к развитию заболевания, а наличие нескольких таких факторов значительно увеличивает эти риски. Так, пациенту – пожилому мужчине с отягощенной наследственностью по сердечно-сосудистым заболеваниям, страдающему ожирением и гипертонией, к тому же курящему и ведущему малоподвижный образ жизни, пора бить тревогу. Вероятность наличия атеросклероза или риска его появления в данном случае очень высок, поэтому такому пациенту нужно срочно заняться профилактикой – снижать вес, соблюдать диету, контролировать давление, отказаться от курения и заняться спортом.

Кроме того, надо обязательно проходить периоди-

СЕРДЦА: возрастная норма или опасный недуг?

ческие профилактические обследования. Это поможет выявить заболевание на ранних стадиях. В этом случае речь будет идти о вторичной профилактике, то есть о профилактике развития инфаркта миокарда.

– А может ли ишемическая болезнь сердца протекать без симптомов?

– Да, к сожалению, у части пациентов, особенно на ранних стадиях, вообще нет никаких симптомов. Особая категория – это больные с сахарным диабетом, у которых вследствие развития диабетической нейропатии происходит снижение чувствительности нервных окончаний. У таких больных даже острый инфаркт может протекать в безболевогой форме, что приводит к несвоевременной диагностике и повышает риск возникновения осложнений.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

– А как ставят диагноз «ишемическая болезнь сердца»?

– Во время опроса на приеме врач выслушает жалобы и соберет анамнез, а также направит пациента с подозрением на ИБС на дополнительные методы обследования.

Электрокардиограмма (ЭКГ) записывает электронные импульсы сердца и может «рассказать» как о текущем, так и о перенесенном инфаркте миокарда, снижении кровоснабжения миокарда, нарушении ритма сердца и проводимости.

Холтеровское мониторирование ЭКГ. Исследование, регистрирующее в течение 24 часов электронные импульсы сердца во время выполнения человеком повседневной деятельности. С помощью этого метода диагностируются скрытые сердечно-сосудистые заболевания: безболевогой форма ишемии, нарушения ритма сердца и др.

Эхокардиограмма. Исследование использует ультразвуковые волны для создания изображения сердца. Это помогает врачу оценить струк-

туру сердца, его сократительную способность, скоростные характеристики тока крови в сердце. Нарушения движения стенок являются признаком ишемии миокарда или инфаркта миокарда.

Нагрузочные тесты (тредмил-тест и велоэргометрия – ВЭМ), фармакологические пробы, стресс-ЭхоКГ позволяют выявить ИБС, если симптомы ИБС проявляются исключительно в момент физической нагрузки, при этом на ЭКГ, снятой в покое, изменений может не быть.

Коронарография – рентгеноконтрастный метод исследования, при котором в сердечные артерии с помощью длинной, мягкой трубочки (катетера) вводится специальное контрастное вещество, помогающее визуализировать сердечный кровоток и увидеть участки нарушения проходимости артерий.

Мультиспиральная компьютерная томография (МСКТ)

является неинвазивным методом, позволяющим выявить кальциноз коронарных сосудов. Данный метод исследования сосудов сердца менее точный, чем коронарография.

Магнитно-резонансная ангиография (МРА) – магнитно-резонансное обследование кровеносных сосудов, которое позволяет выявить атероматозные бляшки в коронарных сосудах.

ИНФАРКТ МИОКАРДА – УСПЕТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

– Инфаркт миокарда сегодня очень «помолодел». Отличается ли то, как переносят эту болезнь молодые и пожилые пациенты?

Читайте дальше на стр. 10



Симптомы, которые должны насторожить

БОЛЬ В ГРУДИ – основное проявление ишемии миокарда. Боль может проявляться с разной интенсивностью – от легкого дискомфорта, чувства давления за грудиной, жжения в груди до сильнейших болевых ощущений (при инфаркте миокарда).

Чаще всего боль локализуется посередине грудной клетки, как бы внутри нее. Может отдавать в левую руку, под лопатку и/или вниз, в область солнечного сплетения. Отраженная боль в плече и нижней челюсти тоже может являться симптомом ИБС.

Загрудинная боль (стенокардия) является признаком того, что сердечной мышце не хватает кислорода.

ОДЫШКА – когда сердце не в состоянии накачивать достаточное количество крови, чтобы обеспечить организм кислородом, развивается одышка при малейшей физической нагрузке.

К симптомам ИБС можно отнести и жжение за грудиной, чувство страха, беспокойства, чрезмерное потоотделение.

Все эти симптомы могут возникать спонтанно, без видимых причин, а также при физических нагрузках, психологических стрессах, переохлаждении или переедании.



Продолжение.
Начало на стр. 8

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА:

СТЕНОКАРДИЯ НАПРЯЖЕНИЯ: прислушайтесь к себе

Стенокардия – это боль в сердце при недостаточном его кровоснабжении в условиях повышенной потребности миокарда в кислороде (физическая или психоэмоциональная нагрузка). Бежите на остановку, чтобы успеть на автобус, пешком поднялись на пятый этаж или услышали неприятную новость, вызвавшую сильные эмоциональные переживания, поднялась температура при ОРВИ – все эти факторы могут спровоцировать приступ. Это и есть стенокардия напряжения. Сердце начинает «кричать», что ему не хватает кислорода, переносимого кровью, из-за сужения коронарных сосудов. Появляется чувство дискомфорта, сдавления, сжатия, распирания в центре грудной клетки.

Наличие стенокардии повышает риск развития инфаркта миокарда.

Как правило, при стенокардии напряжения боли предсказуемы. Стоит отдохнуть и успокоиться, принять выписанные доктором препараты, и они проходят. Но это вовсе не значит, что обращать на них внимание не нужно. Стенокардия напряжения требует постоянного врачебного контроля, поэтому пропускать плановые визиты к кардиологу не стоит.

– Развитию инфаркта миокарда в молодом возрасте обычно сопутствуют сахарный диабет, ожирение, гиперхолестеринемия или отягощенная наследственность. Очень часто у молодых больных ИБС протекает бессимптомно, поэтому они не связывают внезапно возникшие у них симптомы с риском развития инфаркта миокарда и не обращаются своевременно за медицинской помощью. Риск внезапной сердечной смерти у таких пациентов очень высок.

У пожилых пациентов инфаркт миокарда также может протекать в безболевогой форме, а может маскироваться за симптомами других хронических заболеваний. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу.

– **Что нужно успеть сделать до приезда скорой?**

– Если больной внезапно почувствовал сильную боль за грудиной, и при этом она продолжается более получаса, не проходит после приема нитроглицерина, если развилось обморочное состояние, мучает страх наступления смерти, – первое, что должны сделать окружающие – вызвать скорую помощь.

✓ **До приезда скорой помощи необходимо:**

- постараться успокоить больного, расстегнуть и снять сдавливающую и мешающую свободному дыханию одежду – пуговицы, ремень, галстук;
- уложить больного на спину и подложить под затылок валик или придать ему полусидячее положение;

- обеспечить приток свежего воздуха (открыть форточку, окно);

- посчитать пульс и измерить давление;

- дать таблетку аспирина. Если давление не ниже 100/60 мм рт. ст., то дать еще одну таблетку нитроглицерина.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!!!

Нитроглицерин может вызвать резкое снижение артериального давления, вплоть до обморока, и его применение противопоказано при показателях артериального давления ниже 100/60 мм рт. ст.

КАК ЛЕЧАТ БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

– **Можно ли вылечить ишемическую болезнь сердца?**

– Вылечить ИБС, к сожалению, нельзя. Но профилактика позволяет предотвратить прогрессирование недуга и снизить риск развития инфаркта миокарда. Кроме рекомендаций по здоровому образу жизни пациентам с ИБС обязательно

назначаются антиагрегантные препараты, при гиперхолестеринемии – статины, а также другие препараты, снижающие риск инфаркта миокарда и купирующие боли в сердце.

– **В каком случае назначают операцию?**

– Кроме лекарственной терапии в лечении ИБС применяют оперативные методы лечения – стентирование и шунтирование. Пациентам с частыми приступами стенокардии, которые возникают на фоне адекватной лекарственной терапии и значительно ухудшают качество жизни, а также при ранней постинфарктной стенокардии, остром инфаркте миокарда и при выявлении значительного сужения коронарных сосудов назначают коронарное стентирование.

ЧЕМ ПОДПИТАТЬ ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

– **Существует ли специальная диета для больных ИБС?**

– Всем больным ИБС рекомендована низкокалорийная диета. Она предполагает снижение употребления животных жиров, а именно сливочного масла, майонеза, жирных сортов мяса. Легкоусвоя-



КСТАТИ

СМЕЙТЕСЬ ЧАЩЕ

Смех расслабляет и расширяет кровеносные сосуды, а это защищает сердце.

ВОЗРАСТНАЯ НОРМА ИЛИ ОПАСНЫЙ НЕДУГ?

мые углеводы также должны быть сокращены – сахар, варенье, мед и другие сладости. При артериальной гипертензии, стоит ограничить потребление соли.

Рацион лучше увеличить за счет свежих овощей и фруктов – 400–500 г в сутки, а также продуктов, содержащих омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты – например, жирная морская рыба. Полезны кисломолочные продукты, молоко, творог; а также продукты с большим содержанием клетчатки – бобы, крупы и соевые.

– А можно ли заниматься спортом?

– Рекомендованы умеренные физические нагрузки, например, пешие прогулки. При появлении во время занятий боли за гру-

диной, сердцебиения, чувства слабости или усталости, обязательно отдохните, а при необходимости примите медикаменты, назначенные врачом. Вы можете сами отрегулировать интенсивность физических нагрузок таким образом, чтобы она не вызывала у вас болевые приступы, одышку или сердцебиение.

Хочу подчеркнуть, что ИБС – это не приговор. Очень многое зависит от вас! Хотите избежать осложнений и облегчить течение заболевания, не забывайте о профилактике под наблюдением врача!

Беседовала Наталья Киселёва



ОКАЗЫВАЕТСЯ

- Согласно последним исследованиям, большому риску развития сердечных заболеваний подвержены:
- те, кто любит засиживаться допоздна, даже если потом они спят восемь часов;
 - женщины, спящие ночью пять часов, в отличие от тех, кто спит восемь часов;
 - женщины в период менопаузы, когда понижается уровень эстрогенов;
 - люди, находящиеся в депрессии и окружающие себя негативными эмоциями – у них повышен риск внезапной остановки сердца;
 - высокий риск преждевременной смерти от болезней сердца связан с обхватом талии больше 88 см у женщин и 102 см у мужчин.

СТОИТ ЗНАТЬ!

У женщин, которые выкуривают в день пачку сигарет, в шесть раз чаще случаются сердечные приступы, чем у дам, которые не курят. У курящих мужчин боли в сердце в три раза чаще, чем у некурящих.

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

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

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

ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!

СКИДКА до 25%*

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

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

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

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

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

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

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

УПАЛ САХАР В КРОВИ

Как действовать?

Как известно, без глюкозы наш головной мозг не может нормально функционировать.

ЭКСПЕРТ

Чем опасно стремительное падение уровня сахара в крови и как вести себя во время приступа гипогликемии, рассказывает **к. м. н., ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА.**



ОПАСНОСТЬ ГИПОГЛИКЕМИИ

Гипогликемия – падение уровня сахара ниже нормы, это один из симптомов сахарного диабета 1 или 2 типа. Уровень глюкозы в крови падает и вырабатывается адреналин, в результате чего и возникает приступ гипогликемии. Вся опасность в том, что такое состояние развивается быстро, и человек может внезапно потерять сознание. А внешне все это напоминает состояние опьянения. Так что, зачастую приступ гипогликемии путают с алкогольным угаром, и не многие горят желанием помогать.

Задача больного диабетом и его врача – не допускать подобных состояний. Если они возникают изредка, то можно их нормализовать, подняв уровень сахара в крови. А если часто, то это уже затянувшаяся гипогликемия, могущая повлечь осложнения. Когда уменьшается снабжение глюкозой и питательными веществами клеток мозга, прогрессиру-

ет энцефалопатия (поражение головного мозга). Плюс состояние гипогликемии крайне опасно для больного с кардиальной патологией и ишемической болезнью сердца.

Как только сахар упал, включаются компенсаторные механизмы, которые повышают уровень сахара в крови, усиливается свертываемость крови, увеличивается частота сердечных сокращений. Все это увеличивает нагрузку и потребность сердечной мышцы в кислороде, появляются аритмии.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

Обычный человек при болях в сердце начинает принимать какие-то меры, например, положит нитроглицерин под язык, а такой больной ничего не чувствует и поэтому ничего не делает. А вся опасность в том, что может развиваться инфаркт миокарда. Поэтому наша задача таких глубоких гипогликемий не допускать. А в случае, если они появи-

лись, сразу идти к доктору и проанализировать, почему они возникают: может быть, не подобрано лечение или используются не те препараты. Главное, не терпеть дискомфорт и сразу обратиться за помощью.

ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ

Обычно перед приступом возникают предвестники гипергликемии:

- дрожь в теле,
- очень сильное чувство голода и холода,
- потливость,
- сердцебиение,
- раздражительность,
- головная боль.

! У каждого это состояние протекает по-своему, и каждый больной диабетом об этом знает. Важно, чтобы близкие люди знали алгоритм того, как действовать в подобной ситуации.

Наталья Киселёва

НОСИТЕ В КАРМАНЕ КОНФЕТУ

Действительно, в случае приступа нужно сразу съесть что-нибудь сладкое – быстрые углеводы. Можно сделать то, что делать диабетикам в обычной жизни нельзя – выпить теплый чай с двумя ложками сахара, съесть конфетку, банан или выпить сок. Все эти продукты резко повышают уровень сахара в крови.

ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ

При потере сознания в случае, если родственники знают, что причина в сахаре, они могут смазать десна пострадавшего сладкой водой и положить ему под язык кусочек сахара, потому что так он начинает сразу всасываться в кровь.

Жёлтый – от светло-соломенного до тёмно-янтарного – именно этот цвет мочи говорит нам о здоровье мочевыделительной системы. Но иногда цвет меняется.

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ цвет мочи

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Марина Шлыкова.



НОРМАЛЬНЫЕ АНОМАЛИИ

Иногда цвет мочи становится более темным, и это нормально, все дело в рационе, пищевых привычках и образе жизни.

● **Потемневшая моча может свидетельствовать о том, что:**

- вы мало пьете чистой воды,
- вы усиленно потеете или долго пребываете на жаре,
- испытываете повышенные физические нагрузки,
- вы длительно принимаете лекарства, например, витамины С и В или слабительные,
- ваш организм испытывает гормональную перестройку,
- вы любите есть говядину, свеклу и ревень, шелковицу и ежевику, бобовые, а также пить темные сорта чая и кофе.

● **А вот светло-желтый или бесцветный цвет мочи говорит о том, что вы, наоборот, потребляете чересчур много жидкости.**

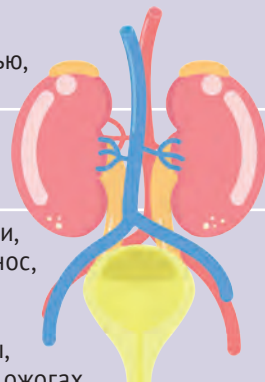
МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Стандарт цвета мочи – любой тон желтого, при этом моча должна быть прозрачной и нормального запаха. Как известно, цвет мочи меняется в течение суток, а приходит в норму через пару дней. Если естественный цвет сохраняется долго, необходимо показаться врачу. Особенно если вы выпиваете в день 1,5–2 литра воды, не испытываете повышенных физических нагрузок и не принимаете никаких лекарств. Ни в коем случае не ставьте себе диагноз сами и тем более не занимайтесь самолечением! Изменившийся цвет мочи – это лишь повод показаться врачу. Подтвердить или опровергнуть диагноз сможет только доктор после сдачи вами лабораторных анализов и прохождения необходимых обследований.



Наталья Киселёва

ЦВЕТ МОЧИ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ
Ярко-красный	<ul style="list-style-type: none"> • запущенный цистит или простатит, • аденома, • воспаление или сужение уретры, • травма или рак мочевыделительных органов, • камни в почках или мочевом пузыре, • внутреннее кровотечение, • внематочная беременность.
Розовый	<ul style="list-style-type: none"> • травма мочевыделительных органов, • дисфункция или поликистоз яичников, • нерегулярный менструальный цикл.
Красно-коричневый	<ul style="list-style-type: none"> • инфаркт почек, • опухоль почек, • отравление медью, • травмы.
Красно-желтый	<ul style="list-style-type: none"> • мочекаменная болезнь, • пиелонефрит.
Темно-желтый	<ul style="list-style-type: none"> • внутренние отеки, • хронический понос, • обезвоживание по причине длительной рвоты, • застой мочи при ожогах, • инфекции.
Темно-желтый с коричневым оттенком	<ul style="list-style-type: none"> • механическая желтуха, • гепатит.
Коричневый, ржавый, бурый	<ul style="list-style-type: none"> • цирроз, • опухоли, • гемолитическая анемия, • порфирия.
Слегка желтый или прозрачный	<ul style="list-style-type: none"> • полиурия, которая возникает на фоне сахарного диабета I и II типа или почечной недостаточности.
Неоново-оранжевый	<ul style="list-style-type: none"> • гепатит, • патологии печени.
Зеленый	<ul style="list-style-type: none"> • гнойная форма инфекций мочеполовой системы, • патологии печени, • патологии желчного пузыря или протоков, • диарея, • камни в почках.
Синий, голубой	<ul style="list-style-type: none"> • гиперкальциемия
Белый	<ul style="list-style-type: none"> • почечные камни, • осложнения болезней мочеполовых органов, • опухоли.
Черный	<ul style="list-style-type: none"> • острая почечная недостаточность, • онкология, • повреждение печеночной ткани.



Самомассаж стоп – отличное решение после дня, проведенного на ногах. При желании массаж ножек можно сделать ежевечерней процедурой, которая поможет избавиться от ощущения усталости и снимет болевые ощущения.

ЭКСПЕРТ



Как грамотно проводить процедуру, которая не только доставит удовольствие, но и принесет массу пользы, расскажет наш эксперт – массажист Владимир ЯРЕМЕНКО.

ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Массаж стоп следует проводить после небольшой разминки. Для этого необходимо походить немного босиком, постоять на носочках и пятках, затем принять в течение 15–20 минут теплую ванну для ног, лучше всего с морской солью, которая продается в любой аптеке.

ЛЕГКО И ПРОСТО

Для массажа вам понадобятся крем или специальное массажное масло.

1 Сядьте на стул или диван, положите левую ногу на правую в районе выше колена. Одной рукой (правой) делайте массаж, второй придерживайте стопу в районе подъема. Начните массаж стопы поглаживающими движениями по направлению от пальцев к пятке. Не делайте перерывов.

2 Свесив ступню с колена, вы можете приступить к массажу внутренней стороны лодыжки и пятки. Для этого необходимо правой рукой обхватить лодыжку сзади и начать массировать ее круговыми движениями при помощи большого пальца, слегка надавливая.

УСТАВШИМ НОЖКАМ массажем поможем

3 Далее нужно обхватить ногу: оставьте большой палец в районе стопы, а указательным пальцем попробуйте нащупать ложбинку между сухожилиями двух первых пальцев на ноге, слегка надавите на эту область. Точно также нужно поступить и с другими ложбинками между сухожилиями пальцев.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Массаж стоп, сделанный вечером, благотворным образом влияет на засыпание и ночной отдых в целом. Помогает наладить работу органов и систем организма. И все потому, что на стопе огромное количество нервных окончаний. Каждое из них связано с каким-то органом и частью тела.

И ОТ АНГИНЫ ПОМОЖЕТ?

Массажу стоп вполне под силу справиться и с болью в горле, для этого несколько раз в день необходимо хорошо массировать пальчики на ножках.

4 Верните ногу в исходное положение – на бедро, в области колена. И промассируйте ступню круговыми движениями при помощи большого пальца. Потом поглаживающими движениями ладони по направлению к пальцам от пятки.

ВАЖНО!
Нельзя делать массаж в том случае, если вы заметили какие-либо уплотнения под кожей стопы. Избегать массажа нужно и в тех местах, где есть родинки. Лучше отложить процедуру, если на стопах повреждена или воспалена кожа, а также имеется недавняя травма.

5 Теперь можно переходить к массажу внутренней части стопы в технике «гусеница» большим пальцем от свода стопы к плюсневой кости.

6 Закачивается про-

цедура разминающим массажем пальцев. Начинать необходимо с большого пальца, двигаться снизу вверх. В конце процедуры, когда вы уделили должное внимание каждому пальчику, размяв его, обхватите его двумя пальцами руки и слегка потяните вверх.

7 Завершите массаж стопы поглаживающими движениями, как описано в пункте №1, и переходите ко второй ноге.

! Процедура массажа в целом должна занимать не менее 10 минут. После процедуры будет полезно потоптаться по специальному массажному коврику для ног. Вместо коврика можно использовать массажный мячик для ног, который легко приобрести в любом ортопедическом салоне.

Ольга Бельская

Знаете ли вы, что по статистике приблизительно половина всех женщин и две трети мужчин после сорока лет храпят во сне? Причём страдает от ночных ругад не только храпун, но и все домочадцы. Сегодня рассмотрим 7 простых упражнений, регулярно выполняя которые, можно если не полностью избавиться от храпа, то сократить и уменьшить его интенсивность.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Храп – это не только неприятный звук, мешающий окружающим, но и заболевание, негативным образом влияющее на продолжительность жизни. Он увеличивает возможность наступления инфаркта, инсульта, риск нарушений ритма сердца, гипертонии. Современная медицина, к счастью, помогает устранить или в значительной степени снизить неприятные проявления храпа. Главное, понять, что это не просто «досадная особенность», а серьезное состояние, требующее грамотного лечения.

ОТ ХРАПА УПРАЖНЕНИЯ НАРОДОНАСЕЛЕНИЮ

«БРР-ПС-ПС И БРР-АШ, БРРР-АШ»

Помните, именно по этим звукам храпа всеми любимый Карлсон различал спящих дядю Юстаса и фрекен Бок? Просто никто не посоветовал героям знаменитой книги Астрид Линдгрен несложную зарядку от храпа. А мы своим читателям с удовольствием расскажем о несложных упражнениях, которые могут поспособствовать здоровому и тихому сну.



1 С силой прижать язык к небу (сразу за зубами, не дальше), при этом немного приоткрывая рот. Удерживать около 10 секунд.

2 Языком «вытащить» передние нижние зубы, закрыв при этом рот. Выполнять около 10 секунд.

3 Производить сосательные

движения, похожие на сосание леденца, прижимая воображаемую конфету к верхнему небу. Выполнять 10–15 секунд.

5 Нижней челюстью, приоткрыв рот, сделать 10–12 круговых движений по часовой стрелке. Затем упражнение повторить против часовой стрелки.

4 Напрягая мышцы шеи, произносить вслух звуки «у», «ы», «и». Произносить по 5 раз каждый.

6 Выдвинуть язык на максимальное расстояние вперед и вниз, удерживая его в таком положении 2 секунды. Выполнять 10 раз.

7 Сильно сжать зубами деревянную палочку или карандаш, удерживая его в течение 1–2 минут. Это упражнение выполнять перед сном.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ?

Эффект от проводимых упражнений будет заметнее при регулярных тренировках. Упражнения можно проводить как в комплексе, так и по паре разных упражнений в течение дня. Также заметим, что упражнения эффективны, в основном, при неосложненных степенях храпа. Если проблема «застарелая» или отягощенная другими сопутствующими заболеваниями, то одних упражнений может быть недостаточно для полного избавления от храпа.



ЗДОРОВЬЯ ВАМ И НОЧЕЙ БЕЗ ХРАПА!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Также полезно использовать для сна позу ребенка, наклоняя голову к коленям. Спать при этом лучше на боку на невысокой удобной подушке. Постарайтесь при этом поддерживать «правильный» здоровый вес, долечивать остаточные явления ОРВИ. Кроме сомнолога желательно посетить стоматолога, терапевта и ЛОРа для уточнения степени тяжести заболевания и решения вопроса о необходимости лечения.

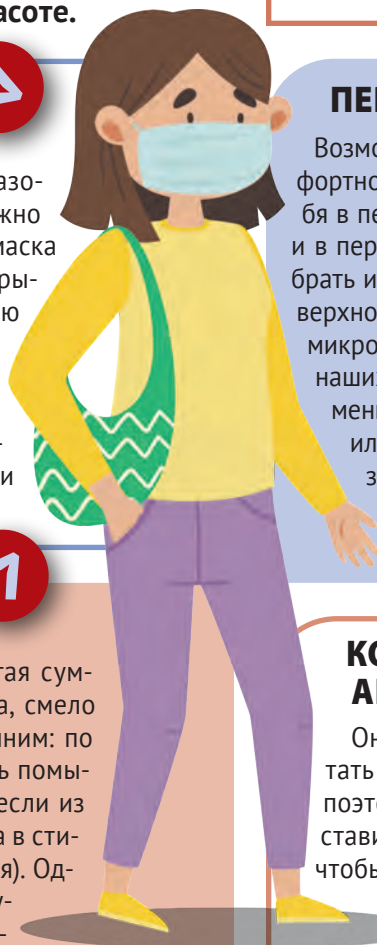
Екатерина Счастливая

В МАГАЗИНЫ ХОДИМ СМЕЛО,

В период пандемии масочный режим стал обязательной, необходимой мерой, которая снижает риск распространения коронавирусной инфекции. Но это вовсе не значит, что в жизни не осталось места красоте и позитиву. Маска – не повод махнуть рукой на свою внешность. Итак, отправляемся в магазин, безопасно экипировавшись, но не забываем и о красоте.

ЗАЩИТНАЯ МАСКА

Это может быть одноразовая медицинская маска (новая) или многоразовая, сшитая из ткани. Носить ее нужно не под носом и не на подбородке: маска должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос, рот и подбородок. Защитную одноразовую медицинскую маску не рекомендуется носить дольше 2 часов, поэтому если поход по магазинам планируется более долгим, следует взять с собой запасную маску и при необходимости поменять ее.



СПИСОК ПОКУПОК

Прежде чем пойти в магазин, предварительно составляем список покупок, которые хотим приобрести. Это позволит тратить меньше времени на посещение магазина и, быстро купив все по списку, покинуть многолюдное помещение.



ПЕРЧАТКИ

Возможно, мы не очень комфортно будем чувствовать себя в перчатках, руки могут вспотеть и в перчатках не очень удобно трогать, брать и рассматривать товар, но мы помним: трогая поверхности и товар в перчатках, возможные пыль, грязь, микробы и вирусы останутся именно на них, а не на наших руках. Кроме того, когда мы в перчатках, у нас меньше искушения прикоснуться к лицу, почесать нос или потереть глаза, а значит, меньше риска занести заразу в организм. Одноразовые перчатки после похода в магазин мы утилизируем, выбросив в мусорное ведро, а многоразовые – стираем.

СУМКА

Если у нас есть любимая матерчатая сумка для покупок, авоська или тележка, смело берем ее с собой в магазин, но помним: по возвращении домой она должна быть помыта, протерта, продезинфицирована (если из кожи или из кожзама) либо постирана в стиральной машине (если сумка тканевая). Одноразовые полиэтиленовые или бумажные пакеты выбрасываем в мусор, не жалея.

К слову, матерчатые сумки и вязаные авоськи нынче в моде. И это очень здорово, ведь они, как правило, недороги, а значит, модный аксессуар можно подобрать под любой образ.

КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК

Он понадобится нам, чтобы обработать руки, когда мы вернулись домой, поэтому санитайзер желательно поставить непосредственно в прихожей, чтобы легко было воспользоваться им сразу же, как только перешагнули порог своего дома. Ну а затем переодеваемся и моем тщательно руки с мылом.



КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

Снимать маску необходимо, держа за резинки или завязки, не прикасаясь к ее наружной части.

Сняв маску с лица, нужно убрать в специально подготовленный чистый пакет, а потом утилизировать.

ЧИСТЫЕ ПАКЕТЫ

Их желательно взять с собой на всякий случай, чтобы сложить в них использованные маски и перчатки, если необходимо их поменять и надеть новые.

ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

Пусть они будут антибактериальными или простыми влажными, они нужны нам для того, чтобы протереть ручки магазинных тележек или корзин и те места на них, к которым мы будем прикасаться, совершая покупки.

ЗАЩИТИВ СЕБЯ УМЕЛО

БАНКОВСКАЯ КАРТА

Бесконтактная оплата – современный, удобный и уже всем доступный способ оплаты покупок. Бумажные деньги – разносчик микробов, а сотовый телефон и пластиковая карта – это наши личные вещи, которые никто кроме нас не трогает, плюс их легко продезинфицировать.

МЫТЬ ЛИ ПРОДУКТЫ?

Продукты в готовой заводской упаковке можно помыть горячей проточной водой или протереть антибактериальными салфетками или тряпочкой с мыльным раствором, хотя это необязательное условие.

КАКОЕ МЫЛО ВЫБРАТЬ?

Антибактериальное мыло, безусловно, является эффективным против бактерий и вирусов. Оно содержит дополнительные антисептические компоненты (триклозан, хлорксиленол, метанол, этанол, изопропиловый и денатурированный спирт и другие). Но важно помнить, что постоянно и долго пользоваться антибактериальным мылом нельзя, поскольку оно излишне сушит кожу, а главное, уничтожает не только вредные, патогенные, но и полезные микроорганизмы.

Эксперты советуют пользоваться разными видами мыла: антибактериальным, детским, простым туалетным и хозяйственным с 72% жирных кислот и щелочей, чередуя их.

Микробы, бактерии и вирусы способны смыть абсолютно любое мыло, главное, соблюдать «правило 20 секунд»: намыливать руки мылом до образования пены и смывать по прошествии 20 секунд. Тогда у заразы точно не останется никаких шансов!

СНАЧАЛА УМЫЛИСЬ – ПОТОМ НАДЕЛИ МАСКУ!

Прежде чем надевать маску, стоит умыться с очищающим средством – с пенкой, например. Ведь материал создает влажную среду, кожа хуже дышит, это может привести к накоплению пота и жира на лице, а значит, к появлению прыщей и воспалений. Поэтому же не стоит под маску наносить закупоривающие поры средства, тональную основу с плотной текстурой.

ВАЖНО! 1-1,5 М

На подходе к магазину и внутри него старайтесь соблюдать социальную дистанцию 1-1,5 метра, а стоя на кассе и выкладывая продукты, ставьте тележку после себя, это не даст другим покупателям подойти к вам слишком близко и нарушить дистанцию.

НО КАК ЖЕ БЫТЬ С КРАСОТОЙ?

Очень просто. Кокетливо завязанный шарфик, красиво уложенная прическа, аккуратно накрашенные глаза и брови – все это добавит женственности образу и порадует отражением в зеркале. Не забывайте и о том, что маску стоит менять почаще, ведь непрерывное ее ношение может негативно сказаться на состоянии кожи. А потому не стоит отказываться и от уходовой косметики – очищающее средство, тоник, крем. То же и с ручками. Увлажнять их в холодное время года просто необходимо, тем более, что сухая кожа теряет свои защитные свойства.

А БОРОДУ БРИТЬ?

Привлекательность – это не только женская привилегия. Мужчин нам тоже приятно видеть ухоженными и следящими за собой. Хорошая новость: эпидемиологи разрешили не брить бороды и усы. Но предупредили, что, независимо от пандемии, регулярно мыть их с мылом или специальным шампунем, расчесывать и подстригать необходимо. Широкий выбор масок дает возможность выбрать именно ту, что будет плотно прилегать к лицу, независимо от наличия или отсутствия на нем растительности.

Соблюдать противоэпидемические меры, в общем-то, несложно. А следить за собой всегда приятно. И, конечно, всем нам под силу совместить две эти несложные задачи. К тому же впереди Новый год, будоражащее душу предвкушение чуда, выбор подарков для близких. Мы все прекрасны, даже под масками. Будьте здоровы и смотрите на жизнь с позитивом!

Елена Васина

ЛУК – ЦЕЛИТЕЛЬ С ГРЯДКИ

О пищевой ценности и пользе лука мы слышаны с раннего детства. Недаром народная пословица гласит: «Кто ест лук, избавлен от вечных мук». Народную мудрость подтверждает и официальная медицина. Врачи очень почтительно и с большим уважением относятся к луку, ведь он, действительно, проверенное веками подспорье в лечении множества недугов.

ИЗ ИСТОРИИ

Лук – древнейший овощ, дошедший до нас сквозь века, а родина его – Азия.

В Древнем Риме лук успешно культивировали, а древние египтяне считали его символом жизни и бессмертия. Даже пирамида Хеопса содержит надпись, упоминающую лук. Гиппократ использовал сок лука с медом при простудных заболеваниях, а Авиценна луковым соком, смешанным с куриным жиром, лечил ссадины на стопах. Наши предки при помощи лука избавлялись от мозолей и фурункулов, а также использовали его при обморожениях.

КАК ВЫБРАТЬ И СОХРАНИТЬ ЛУК?

Луковица, как известно, «одета» в несколько слоев луковой шелухи, которые называются «рубашкой». Именно на нее нужно обращать внимание, выбирая лук, – она не должна быть повреждена. Чем лучше сохранена целостность рубашки, тем лук дольше и лучше хранится. Хранить лук нужно вдали от отопительных приборов в таре, которая пропускает воздух, хорошо проветривается, например, в сетчатых мешках, корзинках или ящичках с отверстиями. Можно использовать сумки-сетки, старые колготки и чулки, как это делали наши мамы и бабушки.

1 Простуда, грипп и вирусные инфекции

Лук – известный борец с микробами, поскольку содержит фитонциды – летучие биологически активные вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии и вирусы. Именно благодаря фитонцидам лук имеет острый, едкий запах, «вышибающий» из нас слезу, и заслужил статус «природного антибиотика». Луковый сок обладает свойством растворять и выводить слизь из дыхательных путей. Кроме того, лук – источник витамина С, незаменимого для иммунитета.

2 Кариес

Фитонциды, содержащиеся в луке, способны убивать микробы во рту, как бы «санитировать» ротовую полость, снижая риск возникновения кариеса.

Кстати! Лук, сваренный с сахаром – известное народное средство от кашля.

3 Гельминтозы

Лук имеет глистогонные свойства, поэтому может быть эффективен для профилактики и лечения глистных инвазий.

КАКОЙ ЛУК МЕНЕЕ ГОРЬКИЙ?

Селекционеры утверждают, что сорта лука, имеющие **плоскую округлую форму – более острые и горькие**, а луковицы вытянутой, **удлиненной формы – полуострые и сладкие**. Однако важно помнить, что острота полезна. Чем лук острее, тем больше в нем полезных флавоноидов и фенольных компонентов, тем меньше лук портится и тем дольше хранится.



7 НЕДУГОВ, С КОТОРЫМИ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ ЛУК

4 Сердечно-сосудистые заболевания

Для сердца и сосудов полезен любой лук, но особенно красный, поскольку содержит антоцианы – вещества, полезные для сердца и сосудов. Кроме того, лук способен хоть и немного, но мягко снижать артериальное давление, поэтому полезен для людей, страдающих гипертонией.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в период обострения,
- ✗ при язве желудка,
- ✗ при остром панкреатите,
- ✗ при заболеваниях печени.

И ЛУЧШИЙ ДРУГ

Профилактика онкологии

Известно, что в луке содержится природный флавоноид кверцетин, который способен снижать риск развития рака. Источником этого вещества во всем мире считается брокколи, но лук – гораздо более доступный для нас овощ, поэтому имеет смысл особенно ценить его противораковые свойства. **Кстати**, кверцетин содержится также и в луковой шелухе, не зря напиток из луковой шелухи издревле пили на Руси как чай.

5

6 Заболевания костной и хрящевой ткани

Лук – источник полезных микроэлементов: калия, кальция, фосфора и натрия, полезных для мышц и костей, но особенно он богат серой, благотворно влияющей на хрящевую, костную и соединительную ткани.

7 Проблемы с перистальтикой

Лук – источник пищевых волокон. Улучшает аппетит, стимулирует деятельность желудка и кишечника, регулирует пищеварение.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Конечно же, самый полезный лук – это свежий, который мы так любим в салатах и закусках, например, с ароматной селедочкой или душистым салцем. А если смущает излишняя горечь, не беда! Достаточно просто ошпарить нарезанный лук кипятком, а потом можно есть и наслаждаться! Кстати, лук после термической обработки (вареный или тушеный) не возбраняется употреблять даже людям с заболеваниями ЖКТ.

ТАКОЙ РАЗНЫЙ И ПРЕКРАСНЫЙ

● **Лук-порей.** Тем, кто не особо жалуется репчатый лук из-за резкости и остроты, лук-порей может прийти по вкусу, ведь он более нежный и менее острый, а блюда из него имеют изысканный, слегка сливочный вкус. Свежий порей прекрасно сочетается со сладким перцем и помидорами, а лучше всего подчеркивают его вкус и аромат такие приправы, как лимонная мята, эстрагон и базилик.



● **Лук шалот** – фаворит французской кухни, шалот имеет красивый розовый цвет, насыщенный луковый вкус, но лишен большого количества эфирных масел, поэтому аромат его нежный и деликатный, за что и почитаем поварами во всем мире.

● **Шнитт-лук (или лук скорода)** – более декоративный вид, его яркие и сочные побеги используются для оформления кулинарных шедевров (не зря его иногда называют «ресторанным»), а также добавляют для пикантности в витаминные салаты, омлеты, соусы и выпечку. Шнитт-лук имеет легкий аромат, но не обладает

выраженной горечью и остротой, а по полезности не уступает другим сортам лука.

КАК УБРАТЬ ЗАПАХ?

Ликвидировать луковый запах изо рта поможет небольшое количество обычного коровьего молока, выпитое после употребления блюд с луком. Белки свяжут сернистые соединения, и запах лука, исходящий от вас, не срывает вашего собеседника.

Елена Васина

ХОЗЯЙКИНЫ СОВЕТЫ

НЕОБЫЧНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛУКА

1 Натерев решетку гриля перед тем, как жарить на ней мясо, можно добиться аппетитной корочки и аромата лука у шашлыка или стейка.



2 Лук – отличное средство для чистки золотых и серебряных украшений. Достаточно нарезать луковицу, положить ее в миску и залить теплой водой, опустить туда украшения и оставить на некоторое время, а затем достать и протереть мягкой тряпочкой.



3 Ухаживать за обувью с белой подошвой легко с помощью разрезанной пополам луковицы. Луковый сок эффективен против травяных пятен и въевшейся грязи, нужно просто потереть половинкой лука грязную подошву, а потом помыть обувь.



4 Пятна пота на одежде лучше отстираются, если предварительно натереть их кусочком свежего лука, а затем отправить в стиральную машинку.





Я дама

“
Слабая струна женщины – жалость, так легко переходящая в любовь.

Виктор Мари Гюго



Пальцы мои дрожали от волнения, и я никак не могла найти в списке контактов телефона нужный мне номер. «Как же бишь я свою начальницу записала?» – перебирала я разные варианты. Как-то так счастливо получилось, что за год работы в агентстве мне ни разу не пришлось ей звонить. Всё шло чётко, гладко и по плану. А тут вдруг такой форс-мажор.

ЧУТЬ НЕ УПУСТИЛА

– Галина Владимировна, – выдохнула я в трубку, как только та обозначилась долгожданным «алло», – у меня армагеддон. Максим заболел, звонил только что, а у меня через три часа корпоратив на приборном. Что делать?

Трубка напряженно молчала долгих полминуты.

– Я тебе скину смс-кой номер, – отозвалась, наконец, начальница, – это Юрий, один из наших бывших сотрудников. Мне он не откажет. Позвони ему минут через десять, расскажешь, что и как. Я сейчас договорюсь.

Я выдохнула с облегчением. Галина Владимировна никогда бы мне не простила, упусти я такой «денежный» заказ на проведение корпоратива. Но мой напарник, отвечающий за музыкальное оформление, заболел. А значит, и часть конкурсов, и вокальная составляющие вряд ли могли иметь место. Быть выгнанной взащей без гонорара мне совершенно не улыбалось. Да к тому же на носу новогодние праздники. Деньги нужны как никогда.

Интересно, что там за Юрий такой? Знает специфику работы? Да и сработаемся ли мы? Отсчитав последние несколько секунд до означенного времени, я набрала номер, указанный начальницей в смс.

КЛАССНЫЙ НАПАРНИК

Юрий примчался в офис через двадцать минут.

– Живу рядом, – буркнул он на мой немой вопрос, – вводи в курс дела. Треки на флешку загружены?

Я кивнула. А про себя подумала: «Ну и мрачный тип. Он такой физией всех клиентов распугает». Придется как-то выкручиваться. Ничего, я дама заводная, прикрою. Лишь бы с музыкой не напортачил.

Юрий не напортачил. Более того, он оказался не только отличным ди-

джем, но и пел отменно. Это я поняла, когда услышала, как он подпевает мне глубоким баритоном «All You Need Is Love». Да так растерялась, увидев вдохновенно поющего Юрия, что сама перестала. Так и допел мой напарник один, сорвав гром аплодисментов.

– А ты ничего, классный, – сделала я комплимент Юре, когда мы собирали реквизит и паковали аппаратуру. – Спасибо, что выручил.

– Всегда пожалуйста, – неожиданно улыбнулся мне мужчина, чем вызвал очередной ступор. Оказывается, он умеет улыбаться. Вот чудеса!

А затем и вовсе сразил наповал:

– Поужинаем вместе?

ИСТОЧНИК ПРОБЛЕМ

– Как уволила? За то, что ты ей букет подарил? – я удивленно воззрилась на Юру, рассказавшего о том, как он ушел из агентства.

Мужчина грустно улыбнулся:

– За то, что посмел рассчитывать на что-то большее, чем скоротечные встречи на съемной квартире.

– Слушай, но, получается, ты из-за нее жену бросил? Но зачем, если Галина Владимировна не собиралась делать ответный шаг?

Юра еще долго рассказывал, как работал в агентстве. Как влюбился в Галочку – активную, напористую красавицу. Страстную и нежную одновременно. Как мучился, сгорая от чувств к ней. Как она ответила взаимностью, а когда ушел из семьи, просто выгнала его и с работы, и из жизни.

– Меня все устраивает, – сказала она ему тогда. – У меня хорошая квартира, отличная работа, муж, которого я люблю, дочь. А ты сейчас для меня источник



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»)

заводная, прикрою...

проблем, поэтому я вычеркиваю тебя из жизни. Не держи зла.

Я слушала Юру, что-то жевала, совершенно не чувствуя вкуса.

ПРОЕХАЛА МИМО

Вот уже четыре месяца, как мы жили вместе с Юркой. И все чаще мне приходила в голову фраза «Подобрала, Боже, что другим не гоже». Он все время страдал. Нет, не так. Он СТРАДАЛ! В особые вечера, когда на него накатывала меланхолия, он вспоминал всех своих обидчиков. Смаковал каждый случай, когда его оскорбили, не поняли, унизили. Ну, или ему казалось, что так было. Погружался в свою «боль» и отказывался «жить». А по сути, просто ложился на диван и молча смотрел в потолок. Так могло продолжаться несколько дней кряду.

– Юр, послушай, у меня через неделю отличный заказ. Обеспеченная свадьба. Деньги платят хорошие. И

репертуар заказали отличный. Будет приятно работать. Ты со мной? – решила я в один из таких моментов хоть немного расшвелить благоверного.

– Пусть все эти толстосумы катятся к едрене фене, – бесцветным тоном ответил он мне, – не хочу быть клоуном на чужом празднике жизни.

Я вздохнула.

С субботнего корпоратива я возвращалась в приподнятом настроении. Заплатили отлично, да и сам вечер был прекрасен. Было от чего радоваться жизни и мечтать о приятностях.



Жалость – это имитация любви...

Максим Горький

Юра встречал меня на остановке. С букетом. Ссутулившись и виновато опустив голову, он прятал цветы за спину и о чем-то напряженно думал. Я увидела его в окно троллейбуса... и вдруг поняла: не хочу с ним жить. Не хочу разговаривать, утешать, кормить, тащить и увещевать. Я так и не вышла на своей остановке. Проехала дальше. Ночевать осталась у мамы. А наутро, вернувшись домой, попросила Юрия уйти.

Инна

ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

Праздничный стол



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

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

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ

Пётр РЫКОВ:

«Я точно

Самый внимательный, чуткий и надёжный акушер-гинеколог Александр Родионов в исполнении харизматичного Петра Рыкова снова выходит на дежурство. Премьера главной медицинской мелодрамы «Женский доктор» стартует на телеканале Домашний. Чем удивит зрителей новый сезон? Об этом наш корреспондент расспросил исполнителя главной роли – актёра Петра Рыкова...

ИСТОРИЯ СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ

– Пётр, откройте секрет – чем собираетесь удивить зрителей на этот раз?

– Во-первых, появлением новых героев. Во-вторых, и это главное, мы нашли реальную уникальную медицинскую историю, благодаря которой ребенок с тяжелейшим пороком развития обрел возможность вернуться к нормальной жизни. Конкретно: несколько лет назад у молодой женщины Оксаны, которая ждала ребенка, врачи выявили патологию. Перед женщиной встал выбор – либо рожать больного малыша, либо решаться на сложнейшую внутриутробную операцию, не гарантирующую успех. Мать была готова на все ради спасения ребенка, и в 2016 году ей и малышу была проведена успешная операция по коррекции порока spina bifida.

Эта история вдохновила создателей мелодрамы «Женский доктор», и они решили сделать ее частью проекта. История Оксаны легла в основу сценария одной из серий. Нашими консультантами были врачи, проводившие эту операцию, сама Оксана и ее семья. Они были с нами на всех этапах – от написания сценария до съемок операции.



Я пришел в актерскую профессию достаточно взрослым – в 28 лет. У меня уже было представление о жизни и людях, поэтому особого удивления не было, скорее подтверждение каких-то ожиданий.

ДОЛЖЕН ВЫСЛУШАТЬ И ПОМОЧЬ

– Вы сказали, что рядом с вами работали консультанты. Насколько уверенно чувствовали себя рядом с ними?

– Если бы наш проект был посвящен медицинским достижениям, мне было бы сложнее, но поскольку сериал все-таки больше про человеческие отношения, то чувствовал себя достаточно уверенно. Я даже уколы в фильме не ставил, хотя неплохо было бы научиться.

Но зато я старался уловить поведение докторов, их отношение к пациентам, хотел понять, о чем они думают, что чувствуют, говорят, юморят, как ведут себя, когда к ним приходят пациенты. А они приходят каждый со своей историей болезни, со своей проблемой, своим страхом, и ты должен выслушать, помочь. В стрессовых ситуациях пациенткам нужна поддержка, и ты стараешься ее оказать.

– Каждый проект чему-то учит. Чему научил вас «Женский доктор»?

– Я пришел в актерскую профессию достаточно взрослым – в 28 лет. У меня уже было представление о жизни и людях, поэтому особого удивления не было, скорее подтверждение каких-то ожиданий. Например, когда я ехал в Америку, у меня было некое представление о стране, которое подтвердилось. Но никакого яркого «вау» не случилось, были просто определенные открытия. Так и здесь...

Я старался уловить поведение докторов, их отношение к пациентам, хотел понять, о чем они думают, что чувствуют, говорят, юморят, как ведут себя, когда к ним приходят пациенты.

НЕ ДОКТОР!



ПРОФЕССИОНАЛЫ СВОЕГО ДЕЛА

– *Что из подсмотренного ранее вам удалось использовать в роли доктора-акушера?*

– Одно дело играть врача-практиканта, который впервые должен сделать операцию, и совсем другое – играть опытного акушера-гинеколога, профессионала. Для меня первый вопрос – хороший он человек или нет? Легкая ли у него рука? Дело в том, что человек может быть плохим и при этом оставаться профессионалом своего дела. Бывает наоборот. Вот это для артиста главное в поиске характера героя, либо готового рисковать ради дела, либо нет. Из этого складывается личность персонажа.

– *Как женский доктор, вы работаете с прекрасной половиной человечества, которую наблюдаете в экстремальных ситуациях. Не появилось к женщинам больше уважения? Рожать – больно, но они на это идут, и многие не единожды ...*

– Простите, но мне уже 38 лет, и я что-то уже про женщин знаю, понимаю (смеется). Так что этот проект никак не повлиял на мое отношение к ним.

– *Примерив на себя белый халат, можете честно ответить – могли бы стать врачом?*

– Никогда! Да, это интересная и нужная профессия. Но когда вступаешь в серьезные отношения с делом, надо понимать, есть у тебя к нему расположение или нет. У меня нет. Я точно не доктор.

ЛУЧШИЙ ОТДЫХ В ЖИЗНИ

– *Снимаясь в картине о медицине, не стали внимательнее относиться к своему здоровью?*

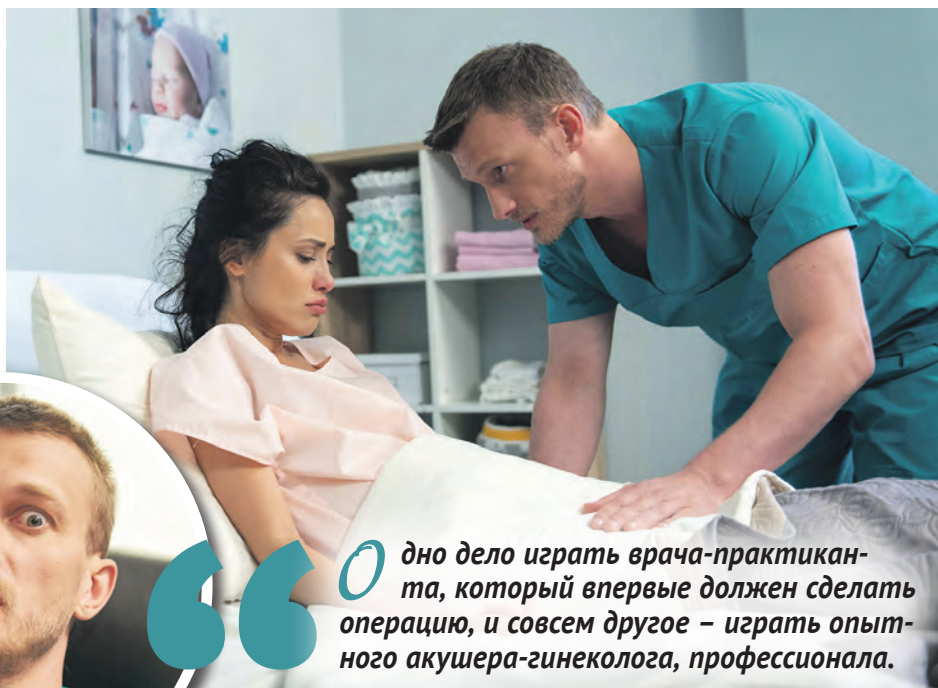
– Я не веду правильный образ жизни, хотя трудно, наверное, дать точный

ответ на вопрос – что значит «правильный», поскольку все индивидуально. Просто я живу, как мне удобно, комфортно, как на душу ложится, не заставляя себя, не насилуя организм физическими нагрузками. Правда, в этом году стал задумываться. Через год мне «стукнет» 40 лет, и я понимаю, что, пусть тело и не дает пока

лать. Недавно я отдыхал в Карпатах, жил в отеле. Честно скажу: я просто неделю лежал и смотрел на гору. Это был лучший отдых за 38 лет моей жизни. Я просто созерцал, не делая никаких движений, и это было супер.

ХОЧУ СОСТОЯТЬСЯ НА РОДИНЕ

– *Читатели могут подумать, что вы человек инертный, но ведь это не так. Вы так круто и не раз меняли свою жизнь: учились в институте на*



Одно дело играть врача-практиканта, который впервые должен сделать операцию, и совсем другое – играть опытного акушера-гинеколога, профессионала.

знать о себе какими-то недомоганиями, но позаботиться о нем уже нужно. Кстати, в спортзал я ходил, просто сейчас на это не хватает времени, очень плотный график работы. И потом, мне скучно повторять одно и то же движение много раз подряд. Конечно, если уж сильно понадобится, я буду это делать, но под чутким руководством тренера. Желательно, чтобы это была симпатичная девушка (улыбается).

– *Стало быть, модную сегодня тенденцию – ходить в фитнес-центры, вы не поддерживаете.*

– Это не про меня. Я не бегаю, не хожу со скандинавскими палками, не катаюсь на лыжах и велосипеде, не плаваю в бассейне или в море. Я люблю лежать, гладить кошку и ничего не де-

переводчика, потом все оставили и уехали за границу. Вернулись в Россию и поступили на актерское отделение ВГИКа. Первое предложение сняться в кино поступило от самого Шахназарова...

– Не так уж я круто менял свою жизнь, если учитывать обстоятельства того времени. Просто, работая за границей, как-то задумался: «Мне 28 лет, а что дальше? Где я хочу состояться, чего достичь?». И понял, что хочу состояться дома, на родине. Согласен, что «хотел и смог» – это не про всех, но у меня получилось. Потому что всегда прислушивался к себе и делал лишь то, что хочу. И пусть высот больших не достиг, но я занимаюсь делом, которое мне нравится. И это главное для поддержания духовного здоровья.

Наталья Анохина



ЖИТЬ ПО ЗАПОВЕДЯМ БОЖИИМ

Преподобный Исаак Сирин советовал: «Когда начинаешь доброе житие, враг встречает со страшными искушениями, ты же мужественно претерпевай».

У каждого человека должно быть чувство покаяния. Основа всякой добродетели лежит в любви. Если сердце ожесточилось, его надо очищать покаянием и любовью к ближнему. Господь слышит наше искреннее раскаяние и всегда милостив к нам. Что касается

милостыни, то тут многое зависит от того, с какой целью человек что-то делает. Нельзя каждое свое доброе дело воспринимать, как сдачу некоего зачета перед Богом. Бог всех нас любит одинаково. Но следует помнить слова святителя Иоанна Златоуста: «каковы мы к ближнему, таким и Бог будет в отношении нас». Если с корыстными намерениями подавать милостыню или что-то другое делать, пользы это не принесет. Хотя и любая помощь нуждающемуся важна. Святитель Василий Великий отметил, что «не великие дела угодны Богу, а великая любовь, с какой они делаются».

МОЖНО ЛИ ЗАКАЗАТЬ ОБЕДНЮ

? *Слышала, что мои родители были крещены, но я не разу не видела, чтобы они ходили в церковь. Мои мама и папа уже закончили свой земной путь. Теперь вот сомневаюсь, можно ли заказывать за обедню за них?*

Лилия Васильевна, г. Тверь

Самое правильное, если вы придете в храм и обратитесь со своей историей и вопросом к священнику. Ситуации бывают разные. Священник поможет и подскажет, как вам лучше посту-

пить. Но в любом случае, следует всегда помнить, что в том числе и домашняя молитва за усопших – наша борьба за их душу. После смерти христианин сам не может изменить ничего, но молитвы близких, поминовение на Литургии и раздача милостыни с просьбой помянуть человека помогут его душе.

ОСВЯЩАТЬ ЛИ СНОВА КРЕСТИК

? *У моего золотого нательного крестика перетерлась петелька. Отдала ювелиру в починку. Надо ли после ремонта крестик заново освящать?*

Евгения Т., г. Воскресенск

После ремонта крестик заново освящать не нужно.

ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ ДАТУ КРЕЩЕНИЯ

? *Поменяла жилье. Теперь у меня новые соседки. Хорошие люди. А еще – они празднуют даты своего крещения, ходят в храм, пекут пироги, всех угощают. Важно ли знать дату крещения? Ведь мою, если кто и знал, то уже не спросить. Бабушки нет давно. Как мне быть?*

Марина Зуева, г. Санкт-Петербург

Хорошо, что празднуют такие даты. Человеку надо как можно чаще вспоминать о Крещении. Это важный день – день духовного возрождения человека Святым Духом для Жизни Вечной. Таинством Крещение называют потому, что через него таинственным и непостижимым образом на крещаемого действует незримая спасительная сила Божия – благодать. Обычно считают днем крещения дату именин.

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

ЗАПИВАЮТ ЛИ ТАБЛЕТКИ СВЯТОЙ ВОДОЙ

? *Замучили хвори. Соседка посоветовала лекарства запивать святой водой. Можно ли запивать таблетки святой водой, таким вроде как «церковным лекарством»?*

Ольга Ванова, г. Липецк

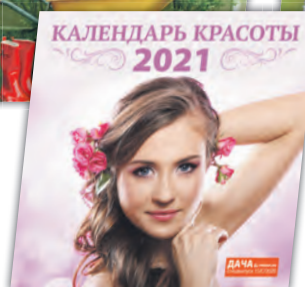
Таблетки можно запивать святой водой, надеясь на Божию помощь в выздоровлении. Но надо осознавать, почему мы это делаем. Святая вода – это святыня, дар Божий, а не «церковное лекарство», которое усиливает действие таблеток. Если человек к любому делу приступает с молитвой и верой, то это действенное лекарство. Святую воду можно пить просто отменно.

ПОКРЫВАЕТ ЛИ МИЛОСТЫНЯ ГРЕХИ

? *Услышала крем уха, что милостыня покрывает грехи. Если я раздала милостыню с такой целью, не будет ли это милостыней по расчету? А если грехи за подавание милости из корысти не прощаются – есть ли смысл тогда вообще что-то подавать?*

Елена Б., г. Москва

Спецвыпуски газеты «ДАЧА pressa.ru»
НАСТЕННЫЕ КАЛЕНДАРИ НА 2021 ГОД



12+ РЕКЛАМА

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

ВНИМАНИЕ! Приобрести все календари «ДАЧА pressa.ru» спецвыпуск* можно также на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «КАРДОС»» или по телефону 8 800-100-67-14 (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.

ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622).

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

ЗДОРОВЫМ СТОЛОМ печень спасём

Гепатит С – серьёзное заболевание, которое требует пересмотра многих бытовых привычек. Изменение жизненного уклада необходимо для повышения качества жизни и сохранения хорошего самочувствия, как в острой фазе заболевания, так и после завершения основного лечения. И немаловажным фактором здоровья при гепатите становится правильное питание и строгое соблюдение принципов диеты.

СУТЬ ДИЕТЫ

Основная задача диетического питания при гепатите С – это снижение нагрузки на печень при переваривании пищи, облегчение оттока желчи, а также восстановление функции печени. А потому необходимо волевое решение – строго соблюдать правила и ограничения.

- 1 Допускается приготовление пищи только путем отваривания, тушения, варки на пару, запекания без корочки.
- 2 Ограничение жирной пищи.
- 3 Дробное питание до 6 раз в день и сокращение размера одной порции.
- 4 Сокращение потребляемой соли до 3 г в сутки.
- 5 Увеличение объема выпиваемой воды до 2–2,5 литров в сутки.

Суточный рацион должен быть довольно калорийным – до 2500–2800 кКал, при этом количество углеводов должно составлять до 400 г, белков – до 80 г, из них 2/3 животного белка, а жиров – до 70 г, из них 2/3 животного жира.

ОСНОВА РАЦИОНА

Акцент необходимо делать на разнообразии рациона, отдавая предпочтение максимально натуральной пище. При этом следует иметь в виду: соблюдать диету придется на протяжении минимум одного года, а не только в период активного лечения. Главными продуктами, разрешенными в период диеты, являются:

- овощные супы, молочная вермишель, постные супы с добавлением круп;
- овсянка, гречка, рис, макароны;
- сырые и термически обработанные овощи с содержанием крахмала (свекла,



морковь, капуста, картошка, лук), а также сладкий перец, огурцы, помидоры;

- несдобная выпечка, хлебцы, сухари, несвежий хлеб с отрубями и из ржаной муки;

- молочные продукты с пониженной жирностью;
- нежирное мясо (индейка, телятина, куриное филе без кожи, кролик), нежирная рыба (треска, минтай, хек);
- яичный белок;
- мармелад, мед, зефир;
- некрепкий чай, компоты, травяные отвары (шиповник, ромашка и т.д.).

Ежедневное меню можно и нужно разнообразить и другими продуктами, однако их следует добавлять в рацион не чаще одного-двух раз в неделю:

- яичный желток;
- морепродукты;
- сметана и сыр;
- соевый соус;
- ячневая, перловая, кукурузная каша;
- рафинированное растительное масло, сливочное масло не более 30 г.

Правильные фрукты

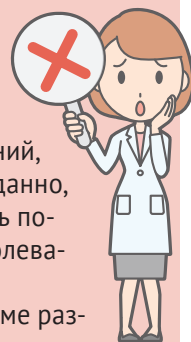
Свежие фрукты при гепатите С есть можно и нужно – главное, чтобы они были спелые и не кислые. Особенно полезными будут яблоки, бананы, виноград, которые помогают выводить токсины и обогащают организм натуральными моносахаридами.



СКАЖЕМ КАТЕГОРИЧЕСКОЕ «нет»

В диете при гепатите С ограничений больше, чем допущений, но это вполне оправданно, учитывая серьезность последствий этого заболевания для организма.

- Все сладости, кроме разрешенных.
- Мясные и рыбные бульоны.
- Жирное мясо, рыба, птица.
- Фаст-фуд, копченые изделия и колбасы.
- Жирные, острые, соленые соусы (майонез, кетчуп, аджика, горчица и т.д.).
- Свежая выпечка, сдобные изделия, блины, пироги.
- Кислые фрукты и ягоды.
- Шпинат, щавель, редька, редис, баклажан, чеснок, хрен, зеленый лук, сырая капуста, пряные и горькие травы, грибы.
- Маринады, соленья, варенья.
- Чечевица и бобы.
- Жирные молочные продукты, сыр.
- Кофе, крепкий чай, алкоголь, газировка, какао.



Для любой хозяйки настоящая головная боль, если приходится планировать строго ограниченный рацион для приболевшего члена семьи. Важной задачей становится сделать еду не только полезную, но и вкусную. Наши читатели всегда находят выход в таких ситуациях и щедро делятся рецептами аппетитных и полезных блюд.

Вкусное питание ПРИ СЕРЬЁЗНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ



КАПУСТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты на 6 порций:

- 300 г белокочанной капусты • 3 картофелины
- 1 луковица • 1 морковь • 2 стебля сельдерея
- 1 корень петрушки • 1,5 ст. ложки оливкового масла • 1 лавровый лист • 850 мл воды

Лук, корень петрушки и морковь очистить и произвольно нарезать. Пассеровать на масле до мягкости корнеплодов, добавить нарезанные стебли сельдерея. Вскипятить воду, положить в нее нарезанную картошку и обжаренные овощи, варить около 15 минут. Затем добавить капусту, посолить и варить на тихом огне до полной готовности капусты (около 20–30 минут). В конце варки добавить лавровый лист, накрыть крышкой и оставить суп на 5 минут.



Энерг. ценность на 100 г – 34 ккал

Затем переложить овощи в чашу блендера, влить немного бульона, взбить блендером в пюре и вернуть его в кастрюлю с бульоном, там пробить блендером еще раз и перемешать.

Лариса Наумова, г. Москва

БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 яйца • 100 г обезжиренного творога
- 4 помидора черри • масло оливковое
- соль по вкусу

Отделить белки, посолить и хорошо взбить. Добавить к ним растертый творог и тщательно перемешать. Смазать дно сковороды маслом, разогреть ее. Выложить помидоры, разрезанные пополам, слегка поджарить, затем вылить белково-творожную смесь. Накрыть крышкой и готовить около 10 минут. Посыпать омлет мелкорубленным укропом.



Энерг. ценность на 100 г – 37 ккал

Марина Горская, г. Клин

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г муки • 1 яйцо • 20 г сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара • 400 мл молока
- 10 мл воды

Энерг. ценность на 100 г – 64 ккал



Всыпать муку в воду и размешать, вбить яйцо, перемешать до однородности. Раскатать тесто в тонкий пласт. Оставить на 15 минут, чтобы подсохло, нарезать широкими полосками. Отварить эту лапшу 10 минут в кипящей подсоленной воде. Молоко подогреть, не доводя до кипения, растворить в нем сахар, добавить масло и положить лапшу. Прогреть 2 минуты, помешивая, и можно подавать.

Алиса Румянцова, г. Тверь

ДЕСЕРТ ИЗ ТЫКВЫ И СУХОФРУКТОВ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 л молока • 200 г тыквы • 100 г чернослива
- 100 г кураги • 3 ст. ложки манки • щепотка соли

Тыкву очистить и нарезать кубиками. Вскипятить молоко, положить в него тыкву, варить на тихом огне 5 минут. Затем всыпать манку, продолжать варить, иногда помешивая, пока тыква не станет мягкой. Сухофрукты вымыть, обсушить и измельчить блендером, добавить в сваренную смесь. Застелить противень пекарской бумагой, выложить на него молочно-тыквенную смесь и выпекать около 10 минут при 180°C. Затем нарезать на порционные кусочки и подавать к чаю.



Энерг. ценность на 100 г – 91 ккал

Наталья Подзаминава, г. Смоленск

ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ



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

БАЛДА

Правила игры «Балда» просты и известны каждому со школьной скамьи – на каждом ходу нужно вписывать в одну из пустых клеток букву так, чтобы эта буква и часть (или все) из уже стоящих в сетке образовывали новое слово. Слова читаются по правилам венгерского кроссворда, то есть могут ломаться «как змеи». Кроссворд «Балда» развивает эти правила – у вас есть подсказка, куда именно вписывать букву на очередном ходу, и определение к слову, которое должно получиться.

27	7	2	5	14	20
6	3	1	4	12	15
А	В	Г	У	С	Т
8	11	17	13	9	10
29	23	24	18	16	22
30	26	21	19	25	28

1. Прорицал по полету птиц. 2. Стоглазый страж Ио, возлюбленной Зевса, убаюканный звуками гермесовой свирели. 3. Звук поглощения чипсов. 4. «Глаза» у него велики. 5. Метание мини-копий в мишень. 6. Греческая деньга до евро. 7. Морская промысловая рыба семейства анчоусов. 8. «Белая смерть» к чаю. 9. Его Шрек королем сделал. 10. «Цветок» в модельном ряду «Опеля». 11. Вина жителей Содома и Гоморры. 12. Его крик «SOS» разносится на сотни миль. 13. Древнегреческий астроном и математик или актер Ливанов. 14. Гость страны с визой в паспорте. 15. Они на сцене или перед кинокамерой. 16. Жрец в стане кельтов. 17. Воронка огнетушителя. 18. Староста, управляющий помещичьим имением. 19. Один из объединенных арабских. 20. Упавшая с небес льдинка. 21. Фильм Спилберга про работорговлю. 22. Окружающая обстановка, среда. 23. Знарок палестинцев и магрибинцев. 24. Моллюск, пищащий на тарелке гурмана. 25. Игра в рифмоплетство. 26. Высохшее русло. 27. «Орех» из семейства бобовых. 28. «Аврал» во время сенокоса. 29. Прокачу Тамару на японской «...» 30. «Главарь» бременских музыкантов.

ОТВЕТЫ

1. Аэур. 2. Аргс. 3. Хурст. 4. Стржс. 5. Длартс. 6. Длрхмт. 7. Хам-та. 8. Сахар. 9. Артур. 10. Астрт. 11. Разврат. 12. Радист. 13. Арп-старж. 14. Иннурусст. 15. Артисст. 16. Друд. 17. Расруб. 18. Бур-мистр. 19. Эмурт. 20. Градина. 21. «Амстатд». 22. Антуржж. 23. Арбусст. 24. Устрпца. 25. Бурпме. 26. Стрпца. 27. Арахтс. 28. Стрда. 29. «Сурбару». 30. Трубдур.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Есть известная русская поговорка «ни рыба, ни мясо». А какой продукт питания изначально так называли?
- 2 Скоморохов на Руси изображали так: с дудкой во рту, с бубном в руке, а под мышкой – харя. Что такое харя?



ОТВЕТЫ

1. Харя – это маска, в которую наряжались скоморохи.
2. Харя – это маска, в которую наряжались скоморохи.
Задание «Найдите 5 отличий»: глаза у совы вверху головы, крылья у желтой совы в центре, цвет головы у совы в центре вензу, ланка у совы справа в среднем ряду, грудка у совы над ней. **Логические загадки:** 1. Желтой совы в центре, цвет головы у совы в центре вензу, ланка у со-

ГОРОСКОП НА 21 НОЯБРЯ – 4 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

В ноябре Овнам звезды советуют вести здоровый образ жизни, и тогда ваш иммунитет будет на высоте. Особо уделяйте внимание режиму сна и питания. Не забывайте о ежедневных прогулках.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Организм Близнецов будет реагировать, как на заботу о нем, так и на безразличие. Если не хотите обзавестись хроническими заболеваниями, начинайте заниматься профилактикой.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Звезды напоминают Львам, что нужно находить время на отдых, если они не хотят выбиться из сил и заболеть. Чаще гуляйте, пейте ягодные морсы и хорошо высыпайтесь.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

В распоряжении Весов любые способы оздоровления. Нежелательны лишь повышенные силовые нагрузки. А вот плавание и йога доставят массу удовольствия и принесут пользу.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Звезды советуют Стрельца серьезно относиться к своему здоровью и время от времени «изолировать» себя от внешнего мира. Не заболеть помогут спорт, банька и пение.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Аккуратность и сдержанное поведение будет залогом здоровья Водолеев в это время. Для оздоровления подойдет арт-терапия, медитация и успокаивающие водные процедуры.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Ноябрь подходит Тельцам для диспансеризации и лечения хронических заболеваний. Самое время уделить внимание осанке и гибкости суставов – полюбить зарядку. Звезды советуют включить в рацион морсы.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Активно укрепляя иммунитет, Раки должны помнить, что излишние нагрузки на почки и сердечно-сосудистую систему недопустимы. При малейшем недомогании сразу к врачу!

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Движение и свежий воздух прибавят Девам сил и укрепят здоровье. Не слишком увлекайтесь горячими ваннами, поберегите здоровье сердечно-сосудистой системы. На пользу пойдет и суставная гимнастика.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Время, когда Скорпионы могут набраться сил. Странники танцев, фитнеса и неспешных прогулок – с 16 ноября. Приверженцы бега и подвижного образа жизни – с 22 ноября.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды призывают Козерогов найти больше времени для отдыха. Отдыхать можно как дома, так и в санатории. Уделите внимание здоровью желудочно-кишечного тракта, не переадайте.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Склонность к излишествам не пойдет Рыбам на пользу в ноябре. Переядание, привычка много спать и любовь к излишним физическим нагрузкам не приветствуются звездами.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



16–29 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

21–24 ноября – займитесь профилактикой острых вирусных заболеваний. Лучшие витамины – фрукты, ягоды и свежие овощи.

25–29 ноября – хотите укрепить позвоночник и сохранить осанку, вспомните о физкультуре. А для удовольствия – приятные покупки к Новому году.

30 ноября – энергетически непростой день, лучше отметить любые физические нагруз-



30 ноября
ПОЛНОЛУНИЕ

ки. А главное – старайтесь избегать любых конфликтных ситуаций.

1–3 декабря – хотите повысить витаминный баланс, сделайте это сейчас, а помогут вам в этом свежие ягоды, особенно калина. Улучшить работу сердечно-сосудистой



1–13 декабря
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

системы поможет плавание или дыхательная гимнастика.

4 декабря – тело жаждет ухода: отдохните в бане или сауне. Запишитесь на сеанс классического массажа. Он не только снимет усталость, но и укрепит ваш организм.



«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель,

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

e-mail: pz@kardos.ru

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

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (495) 933-95-78

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

Менеджер по подписке:

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

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

Ведущие менеджеры

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

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКОВ О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 22 (117). Дата выхода:
21.11.2020

Подписано в печать: 17.11.2020
Номер заказа – 2020-04184
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 20.11.2020

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

Тираж 208 600 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

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
материалы в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Печеньем и чаем ЗИМУ ВСТРЕЧАЕМ

Вот и от осени лишь хвостик мелькает, уходит рыжая красавица, машет нам рябиновой кистью, прощается до следующего года. Пора встречать зиму-матушку, доставать рукавички мягонькие да сапожки тепленькие. Кстати, 26 ноября мы ещё успеем поздравить знакомых мастеров дела обувного, ведь во всем мире отмечается Международный день сапожника. Повод-то какой теплый, добрый. И не единственный. Осень уходящая нам дарит ещё пару поводов с друзьями созвониться, добрым словом перекинуться.

ПОПРИВЕТСТВУЕМ ДРУГ ДРУГА

Ведь в этот день 140 стран мира отмечают Всемирный день приветствий. Праздник необычный, с 47-летней историей. Придуман он был в 1973 году – в самый разгар холодной войны, когда отношения между странами и людьми достигли точки накала. Придумали праздник, а вернее дали повод для его учреждения два брата-американца Брайан и Майкл Маккорман из штата Небраска. В знак протеста против усиления международной напряженности братья отправили письма с радушными приветствиями во все концы мира и попросили адресата просто поприветствовать кого-нибудь еще. Согласитесь, такая малость, а дорогого стоит. Просто сказать «привет!» и улыбнуться. И для кого-то день заиграет новыми красками, захочется улыбнуться в знак приветствия еще кому-то. А это так ценно в наше беспокойное время: радость встречи, искренность улыбки, теплота приветствия, радушность рукопожатия. Будем же щедрее на позитивные эмоции!

26
ноября

ПОДЕЛИМСЯ НОВОСТЯМИ

На всей планете в этот день отмечается Всемирный день информации, так почему бы и нам не поделиться с близкими и друзьями тем, что интересного узнали в последнее время? Чем не повод созвониться или собраться за чашечкой чая? Тем более, что целью праздника является упрощение получения информации, призванное облегчить жизнь современного человека. В нашей газете мы рассказываем о многих полезных и актуальных вещах. Активнее делитесь полученными знаниями с близкими людьми. А мы обещаем и дальше радовать вас интересными статьями и оперативно отвечать на ваши вопросы.

21
ноября

Ещё поводы созвониться

2 декабря

- Международный день невролога

22 ноября

- День сыновей

- День психолога в России

23 ноября

- Международный день акварели

28 ноября

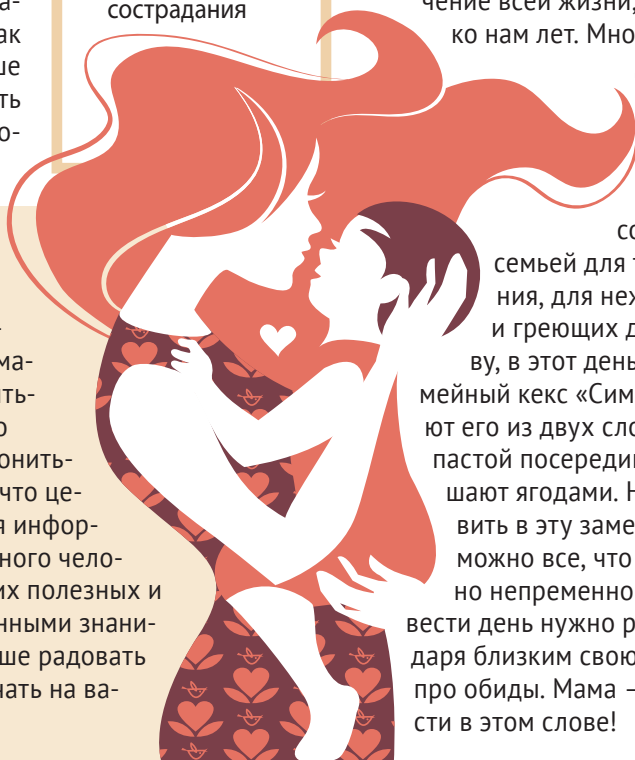
- Всемирный день сострадания




СОБЕРЁМСЯ ЗА СЕМЕЙНЫМ СТОЛОМ

29
ноября

Распрекрасный сегодня для этого повод – День матери в России. Мама – самый близкий человек на земле, самый родной. Ее забота и теплота окружает нас в течение всей жизни, неважно, сколько нам лет. Многие из нас сами давно мамы, бабушки и даже прабабушки. Так давайте в этот день соберемся всей семьей для теплого общения, для нежных признаний и греющих душу слов. К слову, в этот день принято печь семейный кекс «Сименель». Выпекают его из двух слоев с миндальной пастой посередине, а сверху украшают ягодами. Но, конечно, готовить в эту замечательную дату можно все, что вы любите. Одно неперемное условие – провести день нужно радостно, щедро даря близким свою теплоту и забыв про обиды. Мама – сколько нежности в этом слове!



					Баран без радостей отцовства		С Осей стулья искал		"Украшившая" губу простуда										
"Гипс" не на переломе, а в чайнике	Кисть руки, приготовившаяся к драке	Монета в лексиконе пиратского попугая		Красное ... полезно при анемии					Детеныш пушистого строителя плотин	Чекбокс сарсарской республика	Дырка на новеньких колготках	"Жемчужина", угодившая в речь	Рисовая водка в рационе японцев						
... капитан - он же ... - ротмистр	"Муравейник" без муравьев	"Карцер" в инфекционном отделении					Дети детей				Пышный стиль Петергофа и Версаля								
				Сигнал шухера					Разящая пороки плетть сатиры				Вещь, ценная своей редкостью						
Роды львицы				Годится для славы и для супа		Оголенный, седалищный					Граница Европы и Азии		Жаждоутолитель из разбавленного сока					Так вора на Руси называли	
Ремень на голове коня		Хохотун - смеется, а ... - охает							Запах, что нюхал бы и нюхал										
			Санчо ...		Динозавр или панголин	Черпак, ныряющий в ведро с водой						Испещренная извилинами в мозгу							
	Стоит горой - круче некуда	Бурлящая начинка вулкана	Спец по очагам						Драка в исполнении каскадеров			Остров эгейской культуры							
					Жидкость, выделяемая железами	Каустическая сода	Нечто обременительное												
	"Американец" с водяными знаками	Колбочие рыбешки		Участок реки, где возводят плотину							Игра с метанием в мишень	"Наши ... как птицы летят"	Виртуозный пассаж в пении	Гладишь - ласкается, дразнишь - кусается					
	Фильм с пейзажами Большого каньона							Сосредоточенность учеников на уроке		На Руси пахарь									
				Ласково - о кошечке		Посыпались из глаз при ударе							Кровосос, поджидающий в матрасе	Акцент в докладе					
	Особа, проморгавшая кораллы	Сидоридзе - грузин, Сидорян - ...		Увлажняющее средство для лица				"Ковбой" монгольских степей	Священный бык для фараонов			Место встречи джентльменов							
Рассматриваемый хирургом рентген						Горы, где живут кондоры						Длань коррупционера							
	Вдохновение, пришедшее свыше	Земледелец с дипломом Тимирязевки	Лагерь в поле в страду					"Выход из себя" реки по весне											
	Кромешная тьма					С сумой и в ломотях							Комплект носков или чулок						
	Грустное настроение у композитора	Гуляющий по пастбищу "шашлык"						Трио + трио + трио			"Пеленка" в составе шаурмы								
				Нападение на ферзя	Биолог Мечников и поэт Френкель	"Око" гастроэнтеролога в желудке		Страдала от плоскостопия											
	Их подводят по окончанию дела					... покрытая сотовой сети													
				Кто сыграл Докента в кино?															
Врач и писатель Артур ... Дойл	Баня, где турки венками не машут	Яровой злак "над пропастью"						Отдохновение в пенной ванне											
				В него охотник перепелов кладет															



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