

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 03 (74)

11 – 24 февраля
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ИНСУЛЬТ – ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ!

ЛЕЧИМСЯ А Л О Э

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

КАК ЖИТЬ ДОЛГО!

10 СЕКРЕТОВ СО ВСЕГО МИРА

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

ПРИПРАВЫ НАМ ПОМОГУТ!



ISSN 2414-4940



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПОЧЕМУ ПОДАГРА НЕ ЛЮБИТ МУЖЧИН

ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

16+

Фото Africa Studio, Photographee.eu / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● АЛЛЕРГИЯ НА ПЕНИЦИЛЛИН? ТРЕБУЕТСЯ ОБСЛЕДОВАНИЕ!

95% пациентов, сообщающих врачам об аллергии на пенициллин, на самом деле такой не имеют – такой вывод сделали заокеанские врачи, изучив истории болезней в ходе масштабного исследования. Кожные пробы на антибиотик у подавляющего большинства исследуемых отказались отрицательными. А между тем, сообщение пациентом об аллергии вынуждает докторов искать и назначать альтернативную антибиотикотерапию. Что, в свою очередь, может вести к выработке резистентности к антибактериальным препаратам и снижению их эффективности. Кожные аллергопробы на пенициллин стоит делать на фоне нормального общего здоровья.

Особенно важна такая информация при беременности, для онкобольных, пожилых людей, а также перед операциями и при лечении заболеваний, передающихся половым путем.



● ОСТОРОЖНО, ТОКСОПЛАЗМОЗ!

Зарубежные ученые пришли к выводу, что токсоплазмоз – паразит, распространяемый кошками, – напрямую связан с шизофренией.

Хотя природу этой связи исследователи назвать пока затрудняются. Однако, образцы крови 11 500 участников исследования, в которых ученые выявляли специфические антитела к паразиту, показали следующую картину: признаки паразита были выявлены в 25,9% образцах крови, причем значительно чаще – в крови людей с диагностированной шизофренией. Ученые логично сделали вывод, что заражение токсоплазмозом может приводить к шизофрении. Пока неясно, как или почему паразит влияет на мозг и поведение, хотя ряд исследований указывает на изменение уровня дофамина.

● ОТ АГРЕССИИ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ДИАБЕТ

К такому выводу пришли ученые, обследовавшие 139 924 женщины в постменопаузальный период.

Больше 19 тысяч из них через 14 лет наблюдений «обзавелись» диагнозом – диабет 2 типа. Но вот, что интерес-

но, исследователи сравнивали наиболее оптимистично настроенных женщин с пессимистками, обнаружив, что у более оптимистичных женщин риск развития диабета был на 12% ниже. А более враждебно настроенные к миру и окружающим людям дамы легче зарабатывали себе «несладкую» болезнь. Будем же добрее, зачем нам лишние болячки?!

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

14
февраля

286
год

Согласно «Золотой легенде» казнен за нарушение приказа императора Клавдия о безбрачии для воинов полевой врач и священник Валентин. Валентин тайно венчал желающих и за это был приговорен к смерти. В различных легендах приводятся подробности о прощальном письме, которое Валентин написал перед казнью слепой девушке (по другим вариантам – дочери тюремщика) и которое исцелило ее от недуга.



17
февраля

1859
год

Родился Николай Гамалея – российский и советский врач, микробиолог и эпидемиолог. В 1886 году, при содействии Луи Пастера, ученый учредил совместно с Ильёй Мечниковым и Яковом Бардахом первую в России (и вторую в мире) бактериологическую станцию и впервые в России осуществил вакцинацию людей против бешенства. В 1908 году впервые доказал, что сыпной тиф передается через вшей. В 1910 году впервые обосновал значение дезинсекции в целях ликвидации тифа.



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

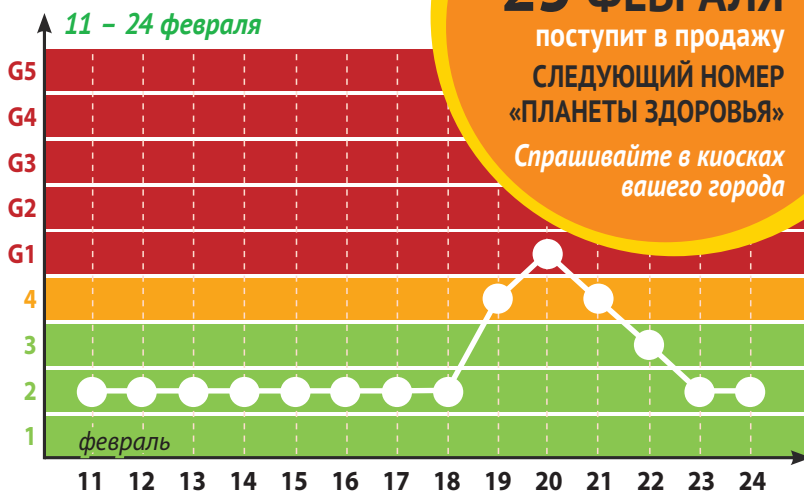
● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

19 и 21 февраля 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли
20 февраля 2019 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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

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

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

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

25 ФЕВРАЛЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

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.

17 февраля

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ
День спонтанного проявления доброты

Вести эту дату в календарь международных событий, требующих внимания, явилось инициативой международных благотворительных организаций. К сожалению, в России этот праздник пока не отмечается, но что нам мешает вспомнить о дате и стать чуточку добрее к окружающим? В конце концов, это не самая плохая привычка.



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



СОСНОВАЯ ХВОЯ ОТ НЕРВНОЙ ХВОРИ

Ну, что нервишки порой шалят так, что хоть прячься от всех, никому рассказывать не надо. Все знают, каково это. А вот о чем я хочу рассказать, так это как справиться с проблемой без особых затрат. Во-первых, гулять. Желательно за городом, желательнее в лесу. Там и набрать сосновой хвои. Зачем? А чтобы приготовить отвар успокоительный.

Итак, собранную в лесу хвою промойте, высушите в духовке в течение 15 минут. 2 столовых ложки хвои измельчите острым ножом, залейте 200 мл воды и кипятите на малом огне 30 минут. Отвар укутайте и дайте час настояться, когда чуть остынет, добавьте 3 столовых ложки меда. Принимайте по 1 столовой ложке перед сном в течение 10 дней.

Варвара Жнецова, поэтесса, г. Коломна

КОМПРЕССЫ МЕДОВЫЕ – И СУСТАВЫ КАК НОВЫЕ!

Мой сосед держит пасеку. Небольшую, всего-то 5–6 ульев. Но про мед знает все-все, ведь он пасечник в третьем поколении.

Однажды у меня так сильно разболелись суставы, что я даже не смогла выйти из дома, так мучилась. Сосед тогда сам зашел и спросил, все ли в порядке. Я ему пожаловалась, конечно. И он рассказал, что самое лучшее при болях в суставах – это пчелиные укусы. Но я укусов очень боюсь, и на такое лечение не осмелилась. Тогда сосед принес мед и велел делать на ночь медовые компрессы.

Сначала надо распарить сустав в горячей ванне, а затем нанести на него теплый мед и хорошо втереть. Потом обернуть сустав шерстяным шарфом и оставить этот компресс до утра.

Я послушалась его совета, сделала медовый компресс, и уже на следующее утро мне стало лучше. А через несколько дней я и вовсе забыла про боль в суставах.

Ирина М., Московская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СНИМАЕМ МАКИЯЖ БЕЗ УСИЛИЙ

Легко и с пользой для кожи можно снять макияж с помощью кокосового масла. Умойтесь теплой водой, а затем протрите закрытые глаза и губы ватным тампоном, смоченным в масле. Результат превосходный!

Вера Горшенина, г. Выборг

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК ПРИ АНГИНЕ ПОМОГ

Очень простой рецепт свекольных полосканий быстро помогает при ангине, особенно если воспалились гланды. Это старинный рецепт народной медицины.

Свеклу надо натереть на самой мелкой терке и залить крутым кипятком. Сколько свеклы, столько и кипятка. Настаивать 6 часов. Потом процедить и полоскать горло каждый четный час весь день.

*Нина Фёдоровна А.,
Ивановская обл.*



ОТВАР ШИПОВНИКА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Для тех, кто все еще ищет «свое» средство от гипертонии, хочу предложить несложный рецепт. Мне помогло, быть может, кому-то тоже он покажется полезным. Возьмите 5 столовых ложек хвои сосны, 2 столовых ложки плодов шиповника и 2 столовых ложки луковой шелухи. Залейте 1 литром холодной воды, доведите до кипения и варите на медленном огне под крышкой 10 минут. Укутайте и настаивайте пару часов. Процедите. Можно немного добавить воды. Все это количество отвара нужно выпить в течение двух дней, сразу приготовить новый отвар. Я это средство пью непрерывно 4 месяца. Через год курс повторяю. Приятным бонусом к снижению артериального давления стал эффект очищения кишечника и его бесперебойная работа.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПЕРХОТИ ОДИН ОТВЕТ – «НЕТ!»

Зимой у меня всегда появляется перхоть, но я знаю, как с ней бороться. Я растворяю две таблетки аспирина в шампуне, и перхоть исчезает.

Г.И. Коробкова, Московская обл.

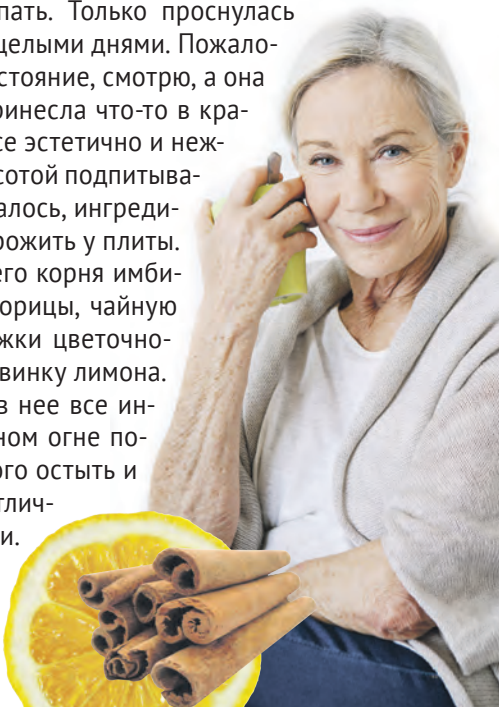
*Галина Минина,
г. Муром*

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ВЗБОДРИТЬСЯ ПОМОЖЕТ ЧАЙ С КОРИЦЕЙ

Зимой я все время днем хочу спать. Только проснулась утром, а уже устала. Но не спать же целыми днями. Пожаловалась своей снохе на это жуткое состояние, смотрю, а она уже в гости с подарочком бежит. Принесла что-то в красивой корзинке. Любит она, чтобы все эстетично и нежно. Говорит, что женская энергия красотой подпитывается. Так вот, принесла она, как оказалось, ингредиенты для «чая бодрости» и стала ворожить у плиты. На пол-литра воды взяла 4 см свежего корня имбиря, 2 стручка кардамона, щепотку корицы, чайную ложку зеленого чая, 3 столовых ложки цветочного меда, три бутона гвоздики и половинку лимона. Воду закипятила и сразу добавила в нее все ингредиенты, кроме меда. На медленном огне потюмила 4 минутки, затем дала немного остыть и только после этого добавила мед. Отлично мы с ней почаевичали, поболтали. А когда сноха ушла, я полы помыла, борщ наварила, тесто на пироги поставила и пыль на шкафах протерла. Вот так чаек!

Наталья Мамушева, г. Одинцово



Поделитесь своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ МАЗЬ ЯИЧНАЯ – ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ОТЛИЧНОЕ

Много я пробовала средств от выпирающей косточки на ступне, но лучше всего мне помогла мазь из яйца. Про нее мне рассказала как-то попутчица в поезде. Яйцо надо как следует вымыть и залить уксусной кислотой. Когда скорлупа растворится, в этот раствор надо добавить 10 г скипидара и 1 столовую ложку свиного жира. Как следует перемешать, получится мазь. Этой мазью мазать выпирающую косточку 2 раза в день, чтобы не болела.

Г. И. Шевцова, преподаватель танцев, Рязанская обл.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ на сайте: wolvesby.ru		Кольца Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебрение: 499р.	
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р. из освященного камня обсидиана «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (для здоровья), «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды), «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей)		«Магический сапфир» «Кошачий глаз» «Изысканный бриллиант»	
Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.		«Святой Целитель Шарбель» цена: 599р. количество ограничено исцеляет все болезни!	
Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к., серебро: Цепочка: 899р. Длина 60 см Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.		Бусы «Природный Янтарь» 4х видов: вес: 15г 899р, 35г 1399р, 45г 1999р, 60г 2399р.	
Мужские, женские и детские крестики		Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Яшма, Гранат, Бирюза, Нейфрит и др.	
Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590		«Нежность с фианитом» и сохрани» и Пресвятой Богородицы Черный жемчуг 1999р. Белый жемчуг 1399р. Длина 50см, вес 55г, диаметр 10мм.	
«Каменная роза» Кольцо и серьги «Неделька»		«Животворящие иконы» В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р. цена по скидке: 1299р. 27см x 27см	

ДЛЯ ПРОБЛЕМ ПОГЛУБЖЕ специалист нужен поуже



С болями в сердце нужно обращаться к кардиологу – это мы ещё с юности уяснили. Если же во время застолья почувствовали изжогу или иные неприятные ощущения в желудке или кишечнике – стоит сходить к гастроэнтерологу. Этого доктора тоже ни с кем не спутаешь. Но по пути к этим врачам можно увидеть на дверях медкабинетов странные таблички: «комбустиолог», «трихолог», «подолог». Какие заболевания лечат эти специалисты, мы и расскажем в этой публикации.

Заболевания волос, в том числе их выпадение, лечит врач-трихолог. Найти его можно в кожно-венерологическом диспансере вашего областного центра.

Зубо-челюстные аномалии, например, неправильный прикус, являются фронтом работы врача-ортодонта, состоящего в штате практически всех стоматологических клиник.

Одна из самых молодых медицинских специальностей – сомнология – изучает патологии нашего сна. Специалист в ней называется **сомнолог.**



Для лечения пожилых людей и болезней, непременно сопровождающих этот этап жизни, существует свой узкий специалист – врач-гериатр.



Ожоги и их последствия лечит и устраняет врач травматологического профиля – **комбустиолог. Такого врача можно отыскать в областных клинических больницах.**

Проблемы вен в последнее время достигли таких масштабов, что для их лечения появилась необходимость в отдельном специалисте хирургического профиля – **враче-флебологе.**

Конечно, этих специалистов сложно найти в простой городской больнице. Но вы всегда можете обратиться к вашему участковому терапевту, который решит, необходима ли вам их помощь, выпишет направление, а также подскажет, где и когда их можно найти.

Илья Садовников

Лечение печени – органа, чье здоровье в последние годы тоже находится под пристальным вниманием ввиду не самой благоприятной экологии и питания, лучше доверить врачу-гепатологу**.**

Врач-андролог поможет мужчинам с проблемами в репродуктивной сфере.

Призвание врача-подолога – лечить заболевания, связанные с анатомо-функциональными изменениями стопы.



АЛОЭ – ЗАБОТЛИВЫЙ ВРАЧ *на вашем подоконнике*

Рецепты народной медицины с использованием алоэ-вера и древовидного алоэ проверены временем и имеют очень древнюю историю. Ещё пять тысяч лет назад древние целители лечили с помощью этого растения многие болезни. А знаменитые красавицы тех времён нежились в ваннах, наполненных соком алоэ, для продления своей молодости.

ПОЛЕЗНЕЕ ПОЛЕЗНОГО

Наибольшее количество полезных веществ содержат листья растений старше двух лет. В качестве лекарственного средства срезают нижние хорошо вызревшие листья, кончики которых начали подсыхать – это знак того, что лист созрел. Срезанные листья используют не сразу. Сначала их нужно завернуть в непрозрачный бумажный пакет и убрать в холодильник (в отделение для овощей) на 10–14 дней для ферментации.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СОК, НАСТОЙ И ЭКСТРАКТ

Листья алоэ измельчают (в мясорубке или блендере), заливают холодной кипяченой водой в соотношении 1:1 и убирают в холодильник на 2–3 часа. Затем смесь фильтруют, отжимая жмых. Полученный сок теряет свою биологическую активность

в течение суток, поэтому использовать его нужно в день приготовления.

Дольше, до двух-трех суток, хранится настой алоэ. Для приготовления настоя измельченные листья заливают кипятком и настаивают не менее 20 минут. Готовый настой фильтруют и хранят в холодильнике.

Еще дольше хранится экстракт алоэ, который получают путем выпаривания настоя до сокращения его объема в 2–3 раза.

Виктория Ленская

Важно! Не все виды алоэ полезны для здоровья. Будьте внимательны, в статье идет речь о алоэ-вера и древовидном алоэ.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Поистине огромна роль алоэ в лечении кожных заболеваний. Так, например, в китайской медицине сок алоэ рекомендуется пить при всех хронических кожных проблемах.

От герпеса, лишая, волчанки, гнойных воспалений, нарывов, ожогов, фурункулов, синяков. Небольшой кусок листа алоэ разрезать вдоль и приложить разрезом к пораженному месту, зафиксировать бинтом или пластырем. Для скорейшего эффекта такой компресс нужно делать несколько раз в день: как только алоэ отдаст весь свой сок, нужно снять компресс и сделать новый.

От пиодермии, дерматозов и васкулитов. Принимать сок алоэ по одной чайной ложке два-три раза в день за полчаса до еды.

От ячменя. Половину листа алоэ измельчить и залить холодной кипяченой водой. Через 6 часов процедить, смочить в этом настое ватный диск и делать примочки на пораженное веко.



Псориаз?

Лечение без стероидов и гормонов

Лома Люкс Псориасис – линейка натуральных средств для комплексного лечения псориаза

Лекарство **Лома Люкс Псориасис** для приема внутрь – содержит микроэлементы минералов дающих лечебные свойства грязевым ваннам Мертвого моря. Мягко избавит от зуда, бляшек, шелушения и бессонницы, на долго сохраняя достигнутый результат. Принимать внутрь, всего 1 раз в день, утром натощак.

Дополнительно **паста (мазь)** и **шампунь-кондиционер Лома Люкс Псориасис** на основе каменноугольной смолы и тщательно подобранных растительных компонентов помогут восстановить внешний вид кожи, уменьшая воспаление, зуд, шелушение и нарастание чешуек.



Реклама
Рег. П №015963/01

8-800-700-88-88 www.gritonika.ru

Телефон для справок: (495) 645-68-80

Отпускается
в аптеках
без рецепта

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

Подагра – одно из самых древних заболеваний в мире. Первое упоминание о ней можно найти в медицинском трактате Гиппократов. Именно он в V веке до нашей эры так назвал проявление острых приступов боли в стопе.



ПОДАГРА –

...или как не попасть в «капкан для ног»

ЭКСПЕРТ

Кого атакует подагра в 21 веке, рассказывает **к. м. н., доцент кафедры госпитальной терапии РязГМУ, врач-ревматолог высшей категории Сергей ФИЛОНЕКО**



НЕДУГ ГЕНИЕВ

– *Сергей Павлович, почему эту коварную болезнь некогда считали «элитной привилегией» королей?*

– В самом деле, многие известные люди, в том числе и короли, страдали от подагры, причем среди них есть признанные гении. Возможно, все дело в уровне мочевой кислоты, а точнее мочекислого натрия, который как-то влияет на мозг, улучшая его функцию. Высокий интеллект связан с особенностями обмена, которые приводят к повышению мочевой кислоты и ее накоплению в тканях.

Что касается королей, то здесь причина кроется в их рационе, где преобладали продукты, богатые пуриновыми основаниями, которых много в мясе и рыбе.

Дело в том, что подагра – это системное заболевание,

которое связано с избыточным накоплением моноурата натрия – натриевой соли мочевой кислоты, и его отложением в различных тканях – суставах, подкожной клетчатке, почках и во многих других органах.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ

– *А почему возникает подагра?*

– Более 80% случаев возникновения подагры связано с нарушениями выведения мочевой кислоты почками, реже – с увеличением синтеза мочевой кислоты. Есть и наследственные формы, которые дебютируют в молодом возрасте, от 20 до 30 лет. Причем по наследству может передаваться предрасположенность, а не само заболевание. Если у папы подагра, то

необязательно, что ею заболеет и сын, но склонность к этому у него есть.

Подавляющее же большинство случаев возникает у мужчин в возрасте от 40 до 50 лет. У женщин – после 60 лет.

– *Получается, что мужчины болеют этим недугом чаще, чем женщины?*

– Да, возможно, это связано с тестостероном и особенностями обмена. Но это сложный вопрос, и на него прямого ответа нет. После 60 лет у всех женщин климакс, соответственно, у них снижается продукция женских половых гормонов, которые, возможно, являются противоподагрическими, а мужские – проподагрическими (способствующими). Механизмы, которые бы доказали эти факты, не обнаружены и не изучены, поэтому, можно только констатировать, что мужчины, в возрасте до 60 лет, болеют подагрой в 3–6 раз чаще, чем женщины.

БОЛЕЗНЬ «ОБРАЗА ЖИЗНИ»

– *Еще подагру называют болезнью образа жизни. Так ли это?*

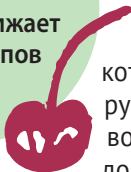
– Отчасти это так. Скорее сами приступы провоцируются избыточным употреблением мясной пищи, особенно жирной и в сочетании с алкоголем. Наваристые крепкие мясные или рыбные бульоны, шурпа, уха, листовый салат и щавель, а также прием мочегонных лекарственных средств – все это провоцирует возникновение заболевания.

Также, как и избыточная физическая нагрузка и любые инфекции и острые заболевания. Тот же аппендицит, обострение язвенной болезни или инфаркт миокарда могут спровоцировать приступ подагры. Но для того, чтобы он возник должно быть исходное повышение уровня мочекислого натрия в крови.

– *Как проявляет себя заболевание?*

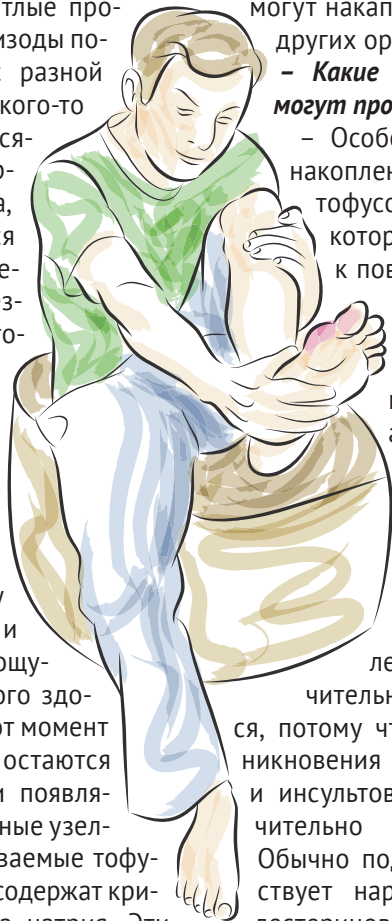
ЗНАЙ И ПОМНИ!

Вишня снижает риск приступов подагры.



БОЛЕЗНЬ ИЗОБИЛИЯ

– Клиническая картина подагры состоит из отдельных эпизодов воспаления суставов, между которыми имеются светлые промежутки. Эпизоды повторяются с разной частотой: у кого-то раз в три месяца, после первого эпизода, что считается тяжелым течением болезни, а у кого-то раз в год или раз в два года. Но со временем они становятся чаще, и наконец между приступами не остается ощущения полного здоровья. На этот момент в суставах остаются изменения и появляются подкожные узелки, так называемые тофусы, которые содержат кристаллы урата натрия. Эти



же кристаллы содержатся в суставах даже в межприступный период, когда нет хронического артрита. Они могут накапливаться и в других органах.

– Какие болезни они могут провоцировать?

– Особенно опасно накопление микротофусов в почках, которое приводит к повышению артериального давления и к раннему развитию атеросклероза. Продолжительность жизни таких пациентов, если они не лечатся, значительно снижается, потому что риск возникновения инфарктов и инсультов у них значительно повышается. Обычно подагре сопутствует нарушение холестерина обмена,

нарушение углеводного обмена, ожирение, мочекаменная болезнь.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

– В каком случае необходимо немедленно обращаться к врачу?

– Первый симптом – приступ острого воспаления какого-то сустава, который развивается в течение нескольких минут или часов, но не более суток. Обычно это очень яркий эпизод, с болями, который заканчивается в течение недели, максимум в течение двух недель, даже при отсутствии лечения. В более, чем 50% случаев происходит поражение первого плюснефалангового сустава большого пальца на ноге. Также может пострадать голеностопный сустав и другие суставы стопы.

Часто больные жалуются на очень сильную, дергающую, простынную боль, когда даже простынку положить на пораженный сустав больно. Иногда, в течение

НАШ СЛОВАРИК

В переводе с древнегреческого подагра – нога в капкане, так как чаще всего больных беспокоит именно острая боль в суставах стоп.



первых суток повышается температура и познабливает. Есть взять кровь на анализ, то можно увидеть явления воспалительного характера. Все это говорит о начале заболевания. Поэтому, чем раньше будет начато лечение, тем быстрее закончится приступ.

– Можно ли самостоятельно снять приступ?

– В первую очередь надо обратиться к врачу! Ну а если больной подагрой уже знаком со своим диагнозом, то он должен всегда с собой носить лекарственный препарат, который для него эффективен, и тут же начать его принимать. Иногда, при своевременном приеме лекарства, приступ обрывается уже в самом начале.

Читайте дальше на стр. 10



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ГОРЧИЦА ОТ НАСМОРКА ПРИГОДИТСЯ



Я лечу насморк по старинке, как лечила меня моя бабушка, и всегда помогает лучше всяких новомодных лекарств. Я использую горчичный порошок. Наливаю в таз горячую воду, растворяю в ней 1 столовую ложку горчичного порошка. В этом растворе я парю ноги 10 минут, а потом надеваю теплые носки и ложусь спать. Утром от насморка не остается и следа. Но хочу предупредить, если у вас проблемы с сердцем, то такие методы лечения запрещены. Лучше не экспериментировать со здоровьем.

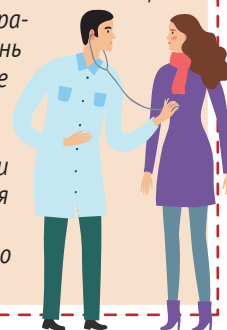
Светлана Л., г. Истра

11
февраля

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Во всем мире дата отмечена как Всемирный день больного.

Мероприятия, приуроченные к дате, задуманы как социальный шаг, направленный на поддержку людей, утративших здоровье. В настоящее время во многих странах мира в этот день проходят различные акции и мероприятия, посвященные теме профилактики болезней, их лечения и, конечно же, теме здоровья и здорового образа жизни.



Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства от подагры. В следующем номере о лекарствах, применяемых при ожирении.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



от подагры

**Сергей
ФИЛОНЕКО**



К. М. Н.,
доцент кафедры
госпитальной
терапии РязГМУ,
врач-ревматолог
высшей категории

– *Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.*

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: НИМЕСУЛИД – нестероидное противовоспалительное средство (НПВС), оказывающее жаропонижающее и анальгезирующее действие			
НИМЕСУЛИД	таб. 100 мг, 20 шт.	Россия	31 руб.
АПОНИЛ	таб. 100 мг, 20 шт.	Кипр	133 руб.
НАЙЗ	таб. 100 мг, 20 шт.	Индия	221 руб.
НИМЕСАН	таб. 100 мг, 20 шт.	Индия	172 руб.
НИМЕСУЛИД-ТЕВА	таб. 100 мг, 20 шт.	Португалия	145 руб.
МНН: КОЛХИЦИН – алкалоид, влияющий на обмен мочевой кислоты. Оказывает выраженное действие при остром приступе подагры			
КОЛХИЦИН	таб. 1 мг, 40 шт.	Испания	1100 руб.
МНН: ПРЕДНИЗОН – синтетический глюкокортикоидный лекарственный препарат (ГКС). Оказывает противовоспалительное, противоаллергическое и иммунодепрессивное действие, а также оказывает выраженное действие на различные виды обмена веществ			
ПРЕДНИЗОН	таб. 5 мг, 100 шт.	Венгрия	111 руб.
ПРЕДНИЗОН	амп. 30 мг / 1 мл, 3 шт.	Россия	32 руб.
ПРЕДНИЗОЛ	амп. 30 мг / 1 мл, 1 шт.	Индия	25 руб.
ПРЕДНИЗОН НИКОМЕД	таб. 5 мг, 30 шт.	Норвегия	44 руб.
МНН: АЛЛОПУРИНОЛ – средство, нарушающее синтез мочевой кислоты			
АЛЛОПУРИНОЛ	таб. 100 мг, 50 шт.	Россия	88 руб.
АЛЛОПУРИНОЛ-ЭГИС	таб. 100 мг, 50 шт.	Венгрия	103 руб.
АЛЛУПОЛ	таб. 80 мг, 50 шт.	Польша	529 руб.
МНН: ФЕБУКСОСТАТ – непуриновый ингибитор ксантиноксидазы, способен понижать уровень мочевой кислоты у больных подагрой с нарушенной функцией почек			
ФЕБУКСОСТАТ	таб. 10 мг, 28 шт.	Германия	2880 руб.
АЗУРИКС	таб. покр. пл. об. 80 мг, 30 шт.	Россия	1680 руб.
АДЕНУРИКС	таб. покр. пл. об. 80 мг, 28 шт.	Германия	2553 руб.

* Цены в разных регионах России и разных аптеках на оригинальные препараты и их аналоги могут различаться.

ПОДАГРА –

Продолжение.

Начало на стр. 8

– **А как диагностируется болезнь?**

– Лучший метод диагностики – исследование синовиальной жидкости тофусов в поляризационном микроскопе. Но, в основном, нам приходится проводить диагностику по совокупности клинических и лабораторных признаков, а также по данным УЗИ и компьютерной томографии. Эти методы ранней диагностики пока еще мало применимы, поэтому для нас важен уровень мочевой кислоты в крови и клиническая картина. К методам поздней диагностики относится рентгенологическое обследование.

– **Можно ли излечиться от подагры, и как проходит лечение?**

– Излечиться нельзя! Мы можем вызвать ремиссию – полное отсутствие симптомов и вернуть пациенту нормальное качество жизни. Все это происходит при помощи определенных лекарственных препаратов, которые нормализуют уровень мочекислого натрия в крови, после чего начинают рассасываться те отложения мочевой кислоты, которые образовались в суставах в почках, подкожной клетчатке, даже в костях и других тканях. Это наша цель лечения. Но лечение пожизненное, потому что болезнь – хроническая.

БЕЗ ПУРИНОВ И ГАЗИРОВКИ

– **Стоит ли больным подагрой придерживаться определенной диеты?**

– Существует специальная диета, направленная на сни-

БОЛЕЗНЬ ИЗОБИЛИЯ

жение уровня мочевой кислоты. Большим подагрой категорически запрещено употребление морепродуктов, мясных и рыбных субпродуктов – печень, почки, сердце и так далее; крепких мясных и рыбных бульонов; крепкого алкоголя и особенно пива.

Абсолютно запрещены газированные сладкие напитки, потому что они содержат в большом количестве фруктозу, а она для подагры губительна. Зато полезен кофе, тем кому не противопоказан по состоянию сердечно-сосудистой системы и ЖКТ.

Иногда можно себе позволить немного баранины, гуся, утки, свиные. Но регулярный их прием противопоказан. Лучшие сорта мяса для больных подагрой – зрелая нежирная говядина, белое мясо курицы, индюшка, кролик. Рыба должна быть

нежирной и крупной, мелкие сорта рыбы, такие как килька, анчоусы, противопоказаны, так как там много пуринов. В небольших количествах разрешается сухое виноградное вино.

Очень полезны кислые ягоды и нежирные кисломолочные продукты, снижающие уровень мочевой кислоты в крови. Недавно было снято ограничение для больных подагрой на употребление бобовых продуктов, на которые у большинства больных

КСТАТИ

Изображения, напоминающие подагру, можно встретить на полотнах известных художников. Так, на одной из картин Леонардо да Винчи можно заметить распухший и покрасневший сустав большого пальца ноги.

главный принцип правильного питания – равномерное поступление мясных и/или рыбных продуктов в ограниченном количестве,



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Генетики ввели такое понятие, как гении подагрического типа. Александр Македонский, Генрих VI, Оливер Кромвель, кардинал Мазарини, Иван Грозный, Петр I, Микеланджело, Пушкин, Тургенев, Мопассан, Стендаль, Колумб, Ньютон, Чарльз Дарвин – все они страдали от подагры.



не более 100 граммов в день, но ежедневно. Наша задача – чтобы уровень мочевой кислоты в крови был стабилен. Поэтому запрещено голодание (в том числе ограничения по рыбе и мясу во время постов), также запрещено и переедание.

НАГРУЗКИ В МЕРУ И ПО СИЛАМ

– Какую двигательную активность выбрать?

– Спортом не стоит заниматься, а вот физкультурой – можно. Избыточные, экстремальные нагрузки с рваным ритмом могут вызвать приступ подагры, из-

меняя уровень мочевой кислоты в крови, а приступ возникает именно при ее резком повышении, либо при ее резком снижении. Лечебная физкультура, зарядка, использование для укрепления мышц и связок веса собственных конечностей, увеличение количества повторений, а не отягощение с помощью гирь, штанг и тренажеров – вот правильный подход! Ведь наша задача достигнуть более или менее стабильного уровня мочевой кислоты и при помощи диеты и лекарственных препаратов снизить его до нормы и даже ниже нормы.

Наталья Киселёва



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

БОРОДАВКИ?

АЛОЭ, ПРИГОТОВИТЬСЯ К БОЮ!

Алоэ помогает при многих болезнях, хочу рассказать, как вывести бородавки.

Сначала надо прижечь бородавку содовым раствором, на 1 стакан воды 1 чайная ложка соды. Надо намочить в растворе ватку и приложить минут на 10. Потом берем лист алоэ, отрезаем от него кусок, разрезаем его и прикладываем к бородавке сочной стороной, приматываем бинтом. Повязку надо оставить на ночь. Делать так надо 10 дней, потом бородавка должна отвалиться.

Наталья Шувалова, пенсионерка, Владимирская обл.



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

http://www.dento-lux.ru

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

цены для предъявителя купона:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, ВИНИР (диоксид циркония, Иммакс)	16000 руб. 9500 руб.
Пломба (светотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24.000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21.000 руб. 17 850 руб.

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 31.03.2019

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

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.

ДЕЛИКАТНАЯ ТЕМА



ЭКСПЕРТ

Анна ХОРЕВА
врач-гинеколог

? Как справиться с сухостью влагалища при климаксе? Эта проблема догоняет меня уже не первый месяц.

Дарья В., г. Люберцы

Существуют гормональные свечи, которые оказывают исключительно местное действие. Поясню: в этом случае гормоны не попадают в кровоток и не оказывают влияния на весь организм в целом. За более подробной консультацией и последующим лечением обратитесь к своему гинекологу.

? Правда ли, что во время менопаузы миома может исчезнуть сама собой?

Полина Сергеевна, г. Москва

Да, иногда миома после климакса может исчезать самостоятельно, что объясняется снижением выработки в организме гормонов эстрогенов.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ?



ЭКСПЕРТ

Татьяна ФИЛАТОВА
к.м.н., ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РязГМУ, эндокринолог высшей категории

? Никак не могу решить, принимать ли мне гормоны. Говорят, они очень облегчают жизнь при климаксе. Подруга посоветовала мне пить то же, что и она. Может, попробовать?

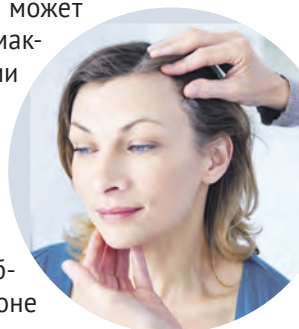
Зинаида, г. Коломна

В настоящее время взгляды на заместительную менопаузальную гормональную терапию очень изменились. Раньше ее боялись и, как правило, большинство женщин в России оставалось без гормональной поддержки. Сегодня доказано, что прием женских гормонов обладает кардиопротективным эффектом, помогает профилактировать остеопороз, отодвигает активное старение, защищает от возрастассоциированных заболеваний. За границей 80 процентов женщин принимают ЗГТ. И я считаю, что основной категории женщин такая терапия просто необходима. Только сначала нужно посетить гинеколога, который должен выяснить, а нет ли у вас возможных противопоказаний – онкологические заболевания и хроническая варикозная болезнь. Принимать то, что посоветовала подруга, без рекомендации врача точно не стоит.

? Мне 45 лет, начала замечать, что мои волосы стали какими-то ломкими и тонкими. Когда я расчесываюсь, волосы остаются на расческе. У меня климакс. Это его влияние? Что с этим делать?

Анастасия Веркина, г. Кострома

В первую очередь это может быть связано не с климаксом, а со снижением функции щитовидной железы или недостатком витамина Д. А уже вторично проблемы с волосами могут появиться на фоне климактерических изменений, когда повышается уровень собственного тестостерона. На фоне этого и может усиливаться выпадение волос. Обратитесь к трихологу, доктор порекомендует необходимые обследования и назначит лечение.



18
февраля
1626
год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Родился Франческо Реди – итальянский врач и натуралист. Первым опроверг теорию Аристотеля о самозарождении жизни. Помогли ему в этом мухи и... гнилое мясо. Все, что потребовалось для эксперимента – куски подпорченного мяса, крынки для их хранения и кисея. Последний ученый завязал горлышки крынок, чем воспрепятствовал доступу мух к мясу. И никаких яиц, опарышей и новых мух. Теория самозарождения жизни была опровергнута опытным путем.



21
февраля
1953
год

Джеймс Уотсон и Френсис Крик предлагают структурную модель ДНК, двойную спираль. Расшифровка структуры ДНК стала одним из поворотных моментов в истории биологии. ДНК – это строительный кирпичик жизни, код биологической памяти, который обеспечивает передачу генетических данных из поколения в поколение на протяжении всей эволюции живых существ.





Шейный остеохондроз: стреляет в шею – попадает в мозг

Эти артерии создают паутинообразную сеть из капилляров, питающую не только спинной мозг и близлежащие мышцы, но и затылочную долю, часть височной, а также ствол головного мозга.

От позвоночной и сонной артерии – этих полнокровных, бойких магистралей, и зависит достаточное питание и насыщение кислородом человеческого «суперкомпьютера» – мозга. Плохое питание мозга можно сравнить с отключением устройства от сети: за ним следует одно – закономерное угасание деятельности...

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ – ОТКЛЮЧЕНИЕ МОЗГА ОТ СЕТИ ПИТАНИЯ...

Остеохондроз шейного отдела – это деформация позвонков с последующим их смещением. Разрушенные суставы и спазмированные мышцы буквально перекрывают мозгу «дыхание», лишая кислорода и жизненно важных элементов. Из-за затруднённой доставки крови в мозг страдают ствол головного мозга и мозжечок, что чревато ишемией спинного и головного мозга. Осложнения прогрессирующего остеохондроза, такие как протрузии и межпозвоночные грыжи, способны травмировать нервный корешок и вызывать отёк, перекрывающий канал. Как следствие, может образоваться венозный застой и активизироваться воспалительные процессы. Скопление крови вызывает набухание вен, сильные боли, организм начинает реагировать на смену погоды, стрессы. Так многопланово ведет атаку на мозг шейный остеохондроз.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Помощь больному заключается в устранении мышечного спазма и налаживании естественного цикла кровоснабжения мозга. Для этих целей отлично зарекомендовала себя магнитотерапия, которую давно используют в клиниках

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА ДИАМАГ СПОСОБСТВУЕТ:

- ✓ налаживанию адекватного питания и насыщения кислородом позвонков, мышечных тканей, спинного и головного мозга;
- ✓ предотвращению гипоксии мозга;
- ✓ ликвидации болевого синдрома;
- ✓ остановке воспалительных процессов;
- ✓ снятию отёчности;
- ✓ восстановлению подвижности шеи;
- ✓ торможению дегенеративно-дистрофических процессов и установлению ремиссии.

в составе комплексного лечения. Ведь терапия импульсным полем даёт возможность установить нормальную циркуляцию крови и скорректировать обмен веществ, обеспечив приток полезных элементов к суставам шеи и мозгу. А также наладить эвакуацию из органов продуктов распада, отравляющих организм.

При остеохондрозе имеет значение, чтобы процедуры проводились регулярно, курсами. Чтобы сделать профессиональную магнитотерапию доступной каждому, в компании ЕЛАМЕД разработали высокоточный мощный аппарат ДИАМАГ, оснащённый программами для лечения различных заболеваний, в том числе шейного остеохондроза.

Важно, что ДИАМАГ нацелен на снижение лекарственной нагрузки, потому что может помочь снизить потребность в высоких дозах лекарств.

Аппарат ДИАМАГ – «энергетическая подзарядка» для мозга, истощённого шейным остеохондрозом.



ДИАМАГ по цене 2018 года С ДОСТАВКОЙ:

МЕДТЕХНИКА МОСКВА
(499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru
МЕДТЕХНИКА
(499) 519-00-03
www.blagomed.ru

ЭКОЛОГИЯ XXI века
8-800 700-29-79

МЕД-МАГАЗИН.РУ
(495) 221-53-00

Для многих заболевание «шейный остеохондроз» равнозначно словосочетанию «боль в шее». А ведь это далеко не так. Боль – всего лишь досадный и мучительный симптом грозного разрушительного заболевания, связанного не только с опорно-двигательной системой, но и с головным мозгом.

КУДА ШЕЯ, ТУДА И ГОЛОВА. ЧЕМ ОПАСЕН ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ?

Шея – это не сердце и не печень. К сожалению, пока гром не грянет, о её состоянии задумываться не принято. Но невнимание к верхней части позвоночника чревато как усугублением дегенеративных процессов в самом шейном отделе, так и губительным их влиянием на головной мозг с самыми катастрофическими последствиями! Дело в том, что через шею проходят не только пищевод и трахея, но и позвоночные артерии – одни из самых крупных в организме.

БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД

по лечению сложных заболеваний аппаратом Диамат в аптеках



ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-01-13
ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ ГРАФИК РАБОТЫ КОНСУЛЬТАНТОВ

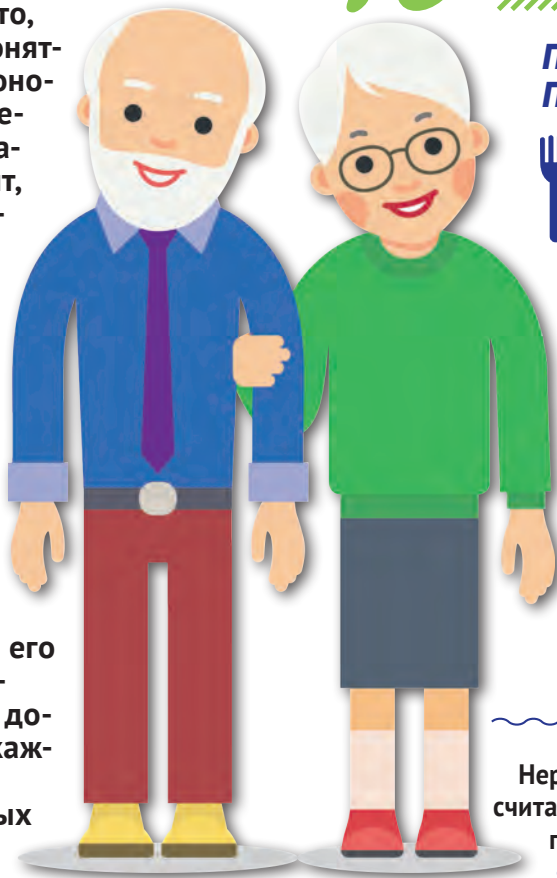


По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя
Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Люди на протяжении всей истории своего существования искали секреты долголетия. В общем-то, вполне понятное и закономерное желание. Знания и опыт, накопленные годами, аккумулировались в разных странах веками. Мы обобщили этот опыт и изложили его в виде несложных, доступных каждому повседневных правил.



10 ТАЙНЫХ ЗНАНИЙ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



НОРВЕГИЯ



Долгожители этой страны – счастливые потребители вкуснейшей *селедки, форели, семги и скумбрии*. В этих сортах рыбы в огромном количестве содержатся необходимые жиры, улучшающие работу сердца, сосудов и предупреждающие болезнь Альцгеймера. И, конечно, они придают гладкость и сияние коже.



Нередко кухню Италии считают эталоном ПП-питания:

- достаточное количество растительных жиров – масла авокадо, оливок, виноградных косточек, рапсовое, кукурузное
- большое количество клетчатки в виде овощей
- семена и орехи.

Нетрудно понять, что долгожители Италии получают с питанием необходимые жирные кислоты – Омега-3, Омега-6 и Омега-9, что помогает им сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы.

ИТАЛИЯ



ГЕРМАНИЯ



Долгожители этой страны стараются никогда не отказываться от полноценного завтрака. Почему? Чувство насыщения помогает не переесть в течение дня. Итак, идеальный немецкий завтрак:

- омлет
- кусочек цельнозернового хлеба
- овсяная каша долгой варки с фруктами.

ФИЛОСОФИЯ

Большинство японцев, а эта страна известна большим количеством долгожителей, «исповедует» икигай. Нет, это не религия, скорее, философия. Японцы стараются находить радость в каждой повседневной мелочи – дуновении теплого ветра, цветении сакуры, улыбке ребенка, совместной трапезе с близким человеком... Счастье, доброта и никакого стресса – вот лозунг долгожителей Японии.

ЯПОНИЯ



ОТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ ВСЕГО МИРА

КОРЕЯ



Долгожителям Кореи укреплять иммунитет, улучшать работу пищеварительного тракта и повышать настроение помогают *ферментированные продукты: квашеная капуста, маринованные огурчики, редис, морковочка, лучок*. Все эти продукты – источники пробиотиков, улучшающих микрофлору кишечника.



Тамошние старожилы – любители остренького. *Тайские специи* стимулируют обмен веществ, помогая всему организму функционировать как часы.



ТАИЛАНД



БРАЗИЛИЯ



Жители почтенного возраста этой жаркой страны ратуют за частое потребление *чечевицы, гороха и фасоли*. Пищевые волокна в достаточном количестве снижают индекс массы тела и помогают стабилизировать вес. А, как известно, лишний вес – путь к болезням.



СПОРТ

Долгожители из Голландии – заядлые велолюбители. Страсть голландцев к велопрогулкам настолько велика, что практически во всех городах светофоры синхронизированы со скоростью движения велосипедистов. Полезно знать, что за час такого тренинга сжигается 550 ккал, прокачиваются все мышцы тела и сердце.

ГОЛЛАНДИЯ



-550
ккал



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ФРАНЦИЯ



Жители лазурного побережья почтенного возраста ратуют за размеренные, неторопливые трапезы. Их обед длится не менее часа. Но еда тут не только механический процесс – это, прежде всего, умение наслаждаться вкусом пищи и приятной беседой. Что это дает? Возможность вовремя почувствовать насыщение и никогда не переесть.

ПОЛЬША



Поляки не приветствуют ресторанный трапезу, только домашняя еда! И в рационе в достаточном количестве присутствуют каши, зелень, овощи.

Подготовила Ольга Бельская

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА –

Уровень современной медицины позволяет смело говорить о том, что инсульт – не приговор. Но для того, чтобы вернуться к той жизни, которая была до удара, пациенту потребуется пройти непростой путь.



ЭКСПЕРТ

Как сделать этот путь легче, рассказывает кандидат медицинских наук, главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Рязанской области, врач

высшей квалификационной категории, заведующая лечебно-реабилитационным отделением ГУЗ «Областная клиническая больница» Наталья РОНДАЛЕВА



Активное восстановление происходит в первые три месяца после инсульта, потом оно продолжается, но более замедленными темпами.

АДЕКВАТНАЯ НАГРУЗКА

– Наталья Александровна, можно ли наладить полноценный процесс реабилитации на дому?

– Можно, но есть несколько условий.

• Во-первых, у пациента должны быть возможности, и он должен наблюдаться у врачей.

• Во-вторых, нужно помнить о том, что каждая ситуация индивидуальна. Кто-то выписывается, а у него затруднения за счет поражения конечностей, но он ходит по дому. Кто-то вообще прикован к постели, а кто-то может только сидеть. Подход в каждой ситуации должен быть совершенно разным.

• В-третьих, пока человек жив, у него должна быть адекватная физическая нагрузка, которую определяет его лечащий врач. При этом степень физической активности должна соответствовать функциональным резервам организма. Мы ведь с вами говорим о пациентах, которые перенесли тяжелое заболевание и не вылечились. Поэтому желательно, чтобы их устремления были направлены на максимальное восстановление после инсульта.

Дело в том, что если человек занимается недостаточной физической активностью, то он гораздо медленнее восстановится и реабилитируется после инсульта. Но, если его физические нагрузки будут превышать функциональные возможности организма, то это может привести к ухудшению общего состояния. Поэтому желательно, чтобы такие пациенты консультировались у невролога и врача ЛФК в поликлинике по месту жительства и вместе с ними определяли план реабилитационных занятий.

ИСПОЛЬЗУЙ ИЛИ ПОТЕРЯЕШЬ

– Проводить реабилитационные мероприятия дома нужно всегда?

– Любой пациент должен продолжать заниматься дома и помнить про правило по соблюдению двигательных

функций «Используй или потеряешь». Например, сразу после инсульта рука пациента плохо слушалась, он не мог сам есть, застегивать рубашку, постепенно он все это восстановил. Но, если он не будет продолжать физические тренировки, то эти функции могут заново угаснуть. Физическая активность должна быть направлена на удержание уже произошедших достижений и на дальнейшее развитие и улучшение состояний, функций и систем организма.

Вторую часть правила «Используй или потеряешь» поясню на примере пациента с выраженным дефицитом – его левая рука работает менее активно, чем правая. В этом случае нужно начинать работать левой рукой. Иначе

ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ДОМА

пациент не сможет достичь восстановления, доступного для его организма.

Если человек не в состоянии сам проявлять волевые усилия, с ним должны заниматься родственники. Окружение и психоэмоциональная поддержка со стороны родных имеют очень большое значение для правильной реабилитации. Если пациент замыкается в себе и чувствует себя ненужным, то, к сожалению, полного восстановления достигнуть будет невозможно.

ОРГАНИЗУЕМ ПРОСТРАНСТВО

– *Стоит ли переоборудовать дом?*
– Конечно.

• **Во-первых, необходимы поручни, за которые пациент придерживается, когда ходит. Не забудьте установить их в туалете.** И помните, что даже тем, кто

может сам встать, пусть даже и с трудом, нужны поручни. Ведь если закружится голова, они спасут от падения.

• **Во-вторых, позаботьтесь о наличии ходунков и тростей. С ними больной гарантирован от падения.**

Подбираются эти приспособления по росту, они могут быть в одной руке, могут окружать пациента. Все зависит от степени нарушения его двигательных возможностей. Это индивидуальная работа, лучше посоветуйтесь с врачом.

Не каждый может сделать поручни и купить ходунки. Используйте хотя бы для фиксации обычную трость. Скандинавские палки или обычные лыжные палки – для хождения.

Наталья Киселёва



! ПОРУЧНИ



! ХОДУНКИ

! ТРОСТИ

ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРАВИЛЬНЫЙ ИМПУЛЬС

Привяжите здоровую руку к туловищу, и в течение дня работайте другой рукой.



Результат:

Нагрузка на больную руку восстанавливает ее деятельность. А за счет того, что с этой руки в головной мозг идут правильные импульсы, стимулируется процесс реабилитации.

ФОКУС С ЗЕРКАЛОМ

Сядьте перед зеркалом, которое стоит вертикально на столе. Здоровая рука лежит перед зеркальной поверхностью, а пораженная рука – с ее тыльной стороны. Начинайте делать упражнения.

Результат:

В зеркале вы видите обе руки, а импульсы, идущие со зрительного анализатора к мозгу, передают информацию о том, что работает и вторая рука. И спустя несколько минут вторая рука начнет делать те движения, которые она была не в силах сделать до этого.



Кому из нас не хочется всегда чувствовать себя бодрым и полным сил? Не болеть, стойко переносить зимние холода и слякотное межсезонье. Предлагаем призвать в помощь привычные всем специи, которые есть на полке, пожалуй, каждой хозяйки. Не придётся даже бежать в магазин. Итак...

» *Польза для здоровья*

» *Родина*

» *С какими продуктами сочетается лучшим образом?*

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

• *Чёрный перец вплоть до Средневековья являлся обменной монетой в странах Европы и Средиземноморья.*

• *В Др. Греции и Др. Риме лавровое дерево считалось божественным. Со времен императора Тиберия (I в.н.э.) из веток плели венки и носили на голове, потому как считали, что он может спасти от всевозможного зла.*

• *В Средневековой Европе из бутончиков гвоздики делали ожерелье, которое должно было защитить от чумы, а отвар из шляпок – от холеры.*

• *Продавцы имбиря, дабы поднять и без того немалую цену на корень, рассказывали, что он растёт в стране троглодитов, которые круглосуточно стерегут пряность. Популярность его возрастала в периоды эпидемий чумы и оспы. Считали, что резкий аромат может отпугнуть болезнь.*

• *Поскольку розмарин, как считалось, стимулировал память, учащиеся в древней Греции нередко носили его веточки в волосах.*

СПЕЦИИ ПРИВЫЧНЫЕ

ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ



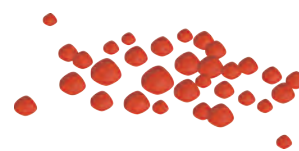
По сути, природный антибиотик. Богат пеперином – уникальным соединением, обладающим обезболивающими и жаропонижающими свойствами.

Юго-западное побережье Индии, более 4 тыс. лет назад

Является универсальной приправой для любого мясного и рыбного блюда (особенно для свинины), а также для некоторых десертов (острый шоколадный соус, сладкие овощи).



КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ



Содержит рекордное количество витамина С – известного борца с вирусами. Богат витаминами группы В, А, Е и эфирными маслами.

Тропическая Америка

Лучшим образом сочетается с говядиной, т. к. помимо вкусовых качеств улучшает усвоение белка.

• *Данная приправа была ограничена континентом-родиной вплоть до путешествия Васко да Гамы в конце XV в.*

КОРИЦА ЦЕЙЛОНСКАЯ



В медицине используют в качестве антисептического, антимикробного и противопаразитарного средства, а также при борьбе с грибковыми заболеваниями.

Цейлон, Шри-Ланка

Сладковатый вкус корицы идеально сочетается с любыми молочными и фруктовыми блюдами, сладкой выпечкой и напитками.

• *Корица настоящая (цейлонская) и кассия (китайская) входят в состав многих благовоний христианской религии.*

БАЗИЛИК



Богат витамином С, редким витамином К и витаминами группы В, каротином и минеральными веществами. Эффективное средство в лечении и предупреждении простуд, анемии и авитаминозов.

Иран

Необходимо запомнить, что сухой базилик подходит для любого блюда, кроме холодных закусок и салатов. Идеально сочетается с сырными супами и салатами, тушеным мясом и паштетами.

• *В Др. Риме считали: чем сочнее уродился базилик, тем больше злых людей находится вокруг.*

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОТЛИЧНОГО!



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ



Богат фитонцидами, которые эффективно справляются с болезнетворными бактериями.

Южные Балканские острова

Лаврушку используют для ароматизации первых и вторых блюд. Причем в супы лист добавляется за 5 минут до окончания готовки, а во вторые блюда – за 10. Для соусов применяется порошок. Его вводят после остывания соуса до 40°.

КУРКУМА



Содержит куркумин – вещество, способное профилактировать рост раковых клеток, является природным антибиотиком.

Индокитай

В качестве специи куркума подходит ко всем мясным и яичным блюдам. А в качестве красителя ее добавляют в соусы, кондитерские изделия, ликеры и маринады.



ГВОЗДИКА

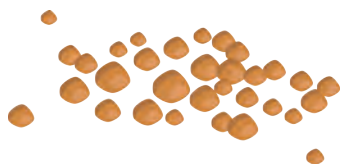


Гвоздику боятся многие болезни из-за содержания в ней эфирных масел. Бонусом к укреплению иммунитета, потребляя гвоздику, мы получаем Омега-3 и Омега-6 кислоты.

Острова пряностей – Молуккские острова

Больше подходит для жидких компонентов пищи: рыбные бульоны, маринады, мясные супы, компоты. Так, в маринады следует добавлять гвоздику совместно с остальными ингредиентами, а в супы и компоты – за 3–5 минут до окончания готовки.

ГОРЧИЦА ЧЁРНАЯ



Благодаря большому количеству витаминов и микроэлементов, в частности, серы, обладает ярко выраженным противомикробным эффектом.

Франция

Лучшим образом сочетается с жирным мясом и колбасными изделиями. Горчица выступает защитной пленкой при приготовлении нежного мяса кролика, индейки или филе рыбы. Под таким покровом мясо сохраняет свой сок, становится мягким и ароматным.



ИМБИРЬ



Витамины А, С и В, минеральные вещества (железо, магний, цинк, кальций) и растительные кислоты наделяют имбирь мощной силой природы.

Южная Азия

Сфера применения имбиря огромна – от имбирной муки в Индии до имбирного варенья в Англии. Поэтому можно сказать, что корень не испортит ни одно блюдо. В процессе приготовления мяса его лучше закладывать минут за 20 до конца готовки, в сладости – за 2–5 минут, а в соусы – после термической обработки.

РОЗМАРИН



Миристиновая кислота – проводник витаминов и элементов в клетки организма.

Каприловая кислота имеет противомикробный и антибактериальный эффект.

Западное средиземноморье (Марокко, Алжир, Португалия, Испания)

Смешав со сливочным маслом, закладывают под кожу домашних птиц для придания запаха дичи. В блюдах из баранины, свинины и крольчатины служит для отбивания специфического запаха. Свежие веточки розмарина кладут на куски рыбы при жарке и запекании.



ТЫ ВСЁ ПРАВИЛЬНО

“ Почему мы не влюбляемся каждый месяц в кого-то нового? Потому что при расставании нам пришлось бы лишиться частицы собственного сердца.

Зигмунд Фрейд

Муж лёг в постель, натянул на себя одеяло и уже через три минуты захрапел, повернувшись ко мне спиной. Я тихонечко потянула одеяло, чтобы укрыть оголившиеся колени. Поглазела в потолок, решая, куда завтра пойти – в магазин за вторым одеялом или в ЗАГС подавать на развод.



ДОГОВОРИЛИСЬ ДРУГ ДРУГА ПОДДЕРЖИВАТЬ

Утро мудренее вечера мне не показалось. Я бродила по улицам и никак не могла на что-либо решиться. С Михаилом мы прожили почти двадцать лет, ребята вон уже школу заканчивают. Не так просто взять и махом все порвать. Но и сохранять уже особенно нечего. Живем как соседи: ни общих интересов, ни теплых отношений, ни свиданий, ни доверительных разговоров. Грызня одна, да выяснение отношений. Иногда начинало казаться, что вот-вот что-то наклеивается, что еще можно все вернуть, отмотать назад. Но с каждым годом моменты эти становились все короче и случались все реже. Вот и сейчас мы не разговаривали уже три недели. Я даже и не вспомню, по какому поводу случилась ссора.

– Женщина, вы потеряли, – услышала я сзади окрик и, обернувшись, увидела, как меня догоняет миловидная девушка, держащая в руках мою рукавичку.

– Ой, спасибо, – искренне поблагодарила я.

– У вас что-то случилось? – озабоченно спросила она, увидев мое лицо.

– Пытаюсь решиться на развод, – пожалала я плечами, – дело житейское.

Девушка вздохнула, посмотрела на меня участливо:

– Вот и я, – ответила она откровенностью на откровенность. – Уже полгода хочу уйти от своего мужчины. Но я его люблю, и это трудно.

Как-то само собой мы оказались в кафе и проговорили часа два. Ирина мне понравилась. Молодая, но рассудительная и милая. Вляпалась в отношения с женатым боссом. Мы обменялись телефонами и договорились поддержать друг друга в принятии важных решений.

НЕ СТОИЛО МАЛОДУШНИЧАТЬ

На развод в тот день я так и не подала, одеяло не купила, но домой вернулась в хорошем расположении духа. Приготовила вкусный ужин, нарядилась, надела новое платье. Хотелось праздника. Ну, или хоть нормального общения, без язвительности и взаимных упреков.

Сын изменения оценил. Сделал трогательный комплимент, помог с ужином, даже поцеловал, чего от своего колючего подростка я уже и не ждала.

– Мам, как ты думаешь, получится у нас летом на море выбраться? – поинтересовался Коля, мелко шинкуя лук для плова.

– Солнце, не знаю, – пожалала я плечами, – давай сегодня все вместе об этом поговорим, папу к разговору подключим.

– Можно попробовать, – неуверенно произнес сын, – но есть ощущение, что отцу сейчас не до разговоров. Какой-то он стал странный.

Я вздохнула и ничего не ответила.

– Какое море? – взбеленился муж. – С каких это пор мы разбогатели? То вам ремонт подавай, то репетиторов, теперь вот море понадобилось. Жить по средствам не пробовали?

Ложка, брошенная им в сердцах, звякнула о тарелку, отколов у последней краешек. Муж выругался, вскочил, пнул табуретку так, что та отлетела к окну и retirовался с кухни.

Сын молча собрал посуду в раковину, вытер со стола и тоже ушел, запершись в своей комнате. Я хотела было всплакнуть, но передумала. Слезы застряли где-то в районе горла, чуть пощипало в носу и отпустило. Ничего экстраординарного не произошло, муж повел себя ожидаемо. Все-таки стоило сегодня дойти до ЗАГСа, не малодушничать.

НУЖНО ПРОСТО ОТРЕЗАТЬ И ВСЁ...

– Ирину, я подала заявление, – позвонила я, как и обещала, новой знакомой.

Ирина помолчала, затем трубка мобильного отозвалась тяжелым вздохом.

– А я себя ненавижу, – выдала, наконец, приятельница. –

Сказала Алексею, что хочу прекратить наши

отношения, а он стал умолять не рубить с

плеча. Обещал по-

дать на развод в ближайшее время,

поманил путевками в Египет, на коленях стоял. И я снова не смогла его

прогнать.

“ В каждой перемене, даже в самой желанной, есть своя грусть, ибо то, с чем мы расстаемся, есть часть нас самих. Нужно умереть для одной жизни, чтобы войти в другую.

Анатоль Франс

СДЕЛАЛА, МАМА

– Это трудно, – кивнула я. Потом сообразила, что Ирина меня не видит и добавила: – нужно просто отрезать и все. Хотя, вот говорю тебе, а ведь самой еще нелегкий разговор вечером предстоит.

Мы еще немного поговорили, пожелали друг другу крепости духа и попрощались, пообещав созваниваться и делиться новостями.

ЖИЗНЬ НАЛАЖИВАЛАСЬ

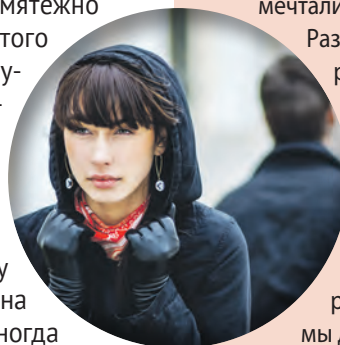
...Скандал вечером был знатный. Орать муж прекратил только, когда соседи застучали по батареям. Сын все это время просидел в комнате, и лишь когда отец уgomонился и уснул, вышел, чтобы меня поддержать:

– Ты все правильно сделала, мам, – обнял он меня, и мы так и простояли, прижавшись друг к другу какое-то время. Затем я чмокнула его в вихрастую макушку и отправила спать, пообещав не плакать.

Пока все спали, собрала мужу чемодан и поставила у входной двери. Своих намерений я менять не собиралась. Спать легла в зале на диване, и впервые за долгое время ни о чем не думала, уснула сразу и проспала безмятежно до самого утра. Ровно до того момента, пока меня не разбудил громкий хлопок входной двери. Муж ушел...

... Жизнь моя потихоньку налаживалась. Мы с сыном быстро вошли в колею, я бросила все силы на работу и ремонт в квартире, сын – на подготовку к экзаменам. Иногда мы созваниваемся с Ириной. Она все никак не может расстаться со своим мужчиной. Мучается, мечется. Поддерживаю ее, как могу. И верю, что и у нее все будет хорошо. Надо только проявить чуточку твердости и по-настоящему захотеть изменить жизнь к лучшему.

Варвара, г. Екатеринбург



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О РАССТАВАНИИ:

● Возможность побыть некоторое время в одиночестве помогает нам снова самоидентифицироваться. Научиться жить своими желаниями и предпочтениями. Вспомнить, о чем мы мечтали и чего так и не сделали.

Раздвинуть горизонты совершенно новым открывшимся возможностям.

● Чувство одиночества, накарывающее, когда рядом находятся близкие люди, воспринимается в десятки раз тяжелее, чем когда мы действительно одиноки.

● Не стоит таить злость на человека, который ушел от вас. Воспринимайте время, прожитое вместе – как урок, ступеньку к счастью, которое еще непременно будет.

● Верующим людям пережить расставание обычно немного легче.

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

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

В продаже с 11 февраля!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

Елена ВОРОБЕЙ: ВСЁ, ЧТО Я

Елена Воробей, известная актриса, Заслуженная артистка России, не перестаёт удивлять поклонников новыми эстрадными номерами, участием в популярных театральных постановках и телевизионных проектах. Елена уже давно называет себя «служгой двух господ»: первый из них сцена, второй – семья. Как герой популярной пьесы, она старается успевать везде, получать удовольствие от творчества, постоянно радовать публику, проводить редкие свободные минуты со своей семьёй, именно поэтому актриса считает себя счастливым человеком.

ЮМОР ПОМОГАЕТ НАМ ЖИТЬ

– У Вас очень запоминающийся псевдоним. Почему именно Воробей?

– Началось все с того, что я хотела стать певицей, и Алла Борисовна Пугачёва своей опытной рукой пыталась направить меня в нужное русло, а для этого необходимо было найти благозвучное имя. Мою настоящую фамилию Лебенбаум («дерево жизни») она сократила вдвое и букву «е» заменила на «и». Получилось Либин. И звучит, и переводится роскошно – «любовь». Но этот псевдоним не пригодился. Потом, когда представилась возможность попробовать свои силы в амплу комедийной актрисы, мы с Винокуром вспомнили про Эдит Пиаф («Пиаф» – «воробушек» в переводе с французского). Владимир Натанович сказал: «О! Воробей! Глянь на себя: точно – воробей!». Воробей очень подходит к моему характеру и отношению к жизни «воробышком».

– Многие артисты комедии признаются, что вне света софитов они «отдыхают» от юмора. А вы? Для домашних вы та же зажималка-хохотушка, что и на сцене?



Вашим участием ждать зрителю в 2019-м?

– 2019 год ознаменуется большим сольным концертом в Москве. Для меня это такой определенный рубеж. Не люблю слова «подведение итогов». Как-то рановато, правда? Но это очень важное для меня событие.

– Как снимаете физическую усталость после концертов?

– Я очень люблю массаж и считаю его отличным способом снять напряжение после концерта или гастрольного тура. Массаж, с одной стороны, дает возможность расслабиться, а с другой – отлично поддерживает тонус мышц.

– Зритель любит Ваши искрометные пародии. Расскажите о первом выходе на сцену и самом важном именно для Вас номере?

– Все, что я делаю, мне дорого и важно.



Мне тяжело не поддаваться соблазнам излишеств, особенно на гастролях и банкетах. Но если это случается, потом сижу на любимой «зеленой» диете.

– Я придерживаюсь того мнения, что юмор помогает нам жить! Поэтому вне сцены я тоже много шучу и заставляю шутить других.

«НУ ВОЗЬМИТЕ МЕНЯ...»

– Новый календарный год станет новым творческим? Каких премьер с

Каждый номер с чем-то связан и памятен, поэтому не стала бы выделять какую-то пародию, а просто из всех моих эстрадных номеров отметила бы «девушку» из номера «Ну, возьмите меня...». Эта героиня сыграла большую роль для меня, номер стал поворотным в карьере. Меня стали пародировать, что говорит о популярности. Что касается волнения, оно всегда должно присутствовать у артиста, входящего на сцену. Это мобилизует.

ДЕЛАЮ, МНЕ ДОРОГО И ВАЖНО

СОДРОГАЛАСЬ, КОГДА НАЗЫВАЛИ ПАРОДИСТКОЙ

– Опыт в пародии помог победить в одном из популярных музыкальных шоу?

– Вы знаете, я никогда не считала себя пародисткой. И, в принципе, против такого определения. Я артистка синтетического жанра: в моей театральной копилке очень много различных образов и непохожих друг на друга персонажей. Юмор и пародия – это лишь часть моей работы, определенный этап. Я драматическая актриса. Если ты хочешь чего-то добиться в профессии важно самому стать личностью и создать свое имя. Вот почему, когда я начала стро-

“

Я придерживаюсь того мнения, что юмор помогает нам жить! Поэтому вне сцены я тоже много шучу и заставляю шутить других.

ить карьеру в Москве, я содрогалась, когда меня называли: пародистка Елена Воробей.

По поводу победы в шоу... Проект длился 8 недель подряд, нужно было представить 8 абсолютно разных по сложности, по темпераменту, по придумкам произведений. Но я не могла не использовать этот шанс. Для меня это была хорошая школа. И я ее прошла! Мной гордились родные, и мне было до слез приятно, что я не растеряла за годы работы на эстраде те способности, которые и привели меня изначально в музыкальное училище, а потом в ЛГИТМиК обучаться актерскому мастерству.

ПОСЛЕ БАНКЕТОВ СПАСАЕТ «ЗЕЛЁНАЯ» ДИЕТА

– Можно ли о Вас сказать, что Вы человек, свободный от вредных привычек?

Воробей очень подходит к моему характеру и отношению к жизни «воробыш-ком».

– От всех своих вредных привычек я давно избавилась, но могу и на ночь поест. Мне тяжело не поддаваться соблаз-



нам излишеств, особенно на гастролях и банкетах. Но если это случается, потом сижу на любимой «зеленой» диете. Ем продукты в основном только зеленого цвета, они с отрицательной калорийностью и через неделю скидываю пару килограммов.

– Как с Вашим гастрольным графиком Вам удается быть всегда в форме?

– Чудес не бывает. У меня родители, конечно, с прекрасной генетикой: им никто и никогда не давал их возраст. Но сейчас косметология необходима, и отлично, что у нас она на достойном уровне. Есть, конечно, и шарлатаны, не без этого, и нужно делать все избирательно и осторожно, чтобы не попасть в какую-нибудь неприятную историю.

– Елена, оставьте пожелание для всех читателей «Планеты здоровья».

М елаю всем без исключения сохранять в любых ситуациях чувство юмора, как основу жизненного кредо. Будьте здоровы, счастливы, и пусть рядом с вами всегда будут ваши близкие. Для нас нет никого важнее их: радуйте их каждый день, и они будут отвечать вам тем же. Любите и будьте любимыми: в этом, пожалуй, главный секрет семейной гармонии.

Илья Садовников

СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Сретение – один из Двенадцатых праздников христианской церкви, который отмечается 15 февраля.

В переводе с церковнославянского «Сретение» означает «встреча». События этого праздника описаны апостолом-евангелистом Лукой. Встреча Святого Семейства в этот момент с праведником Симеоном была встречей человечества с Богом. Ветхий Завет встретился с Новым заветом, и само событие стало христианским праздником – Сретением Господним.

«В лице Симеона весь Ветхий Завет, неискупленное человечество, с миром отходит в вечность, уступая место христианству...», – так писал святой Феофан Затворник.



Почему Святое Семейство с Младенцем вернулись в Иерусалим?

В древнем Иерусалиме традиции, связанные с рождением ребенка, были строго оговорены законом того времени. Во-первых, первенца-мальчика надо было принести в Иерусалимский Храм на сороковой день для обряда посвящения Богу. Во-вторых, женщина после родов могла прийти в Храм только через 40 дней после рождения мальчика и через 80 – после рождения девочки, принеся очистительную жертву. После Рождества Христова Святое Семейство пришло из Вифлеема в столицу Израильского царства – Иерусалим. Как и предписывал закон, через 40 дней после рождения Иисуса Богородица с Младенцем и очистительной жертвой – двумя голубками – пришла в храм.

Кто такой Симеон Богоприимец?



Царь Птоломей захотел иметь большую библиотеку и ему понадобился перевод Священного Писания с еврейского на греческий. Было отобрано 72 ученых, которым доверили перевод. Во время перевода некто Симеон решил поправить фразу, в которой утверждалось, что Дева родит Сына. Старец хотел исправить слово «Дева»

на «Жена». Ангел, который явился ему и не разрешил поменять слово, сказал, что Симеон не умрет, пока сам не увидит Искупителя, пока не убедится, что пророчество исполнилось. С того времени прошло более 300 лет, и святой ждал избавления от бремени долгой жизни.

После обряда, на выходе из Храма, к Семейству подошел уже древний старик и взял на руки Младенца Иисуса Христа. Это был старец Симеон, который воскликнул: «Ныне отпускаеши раба Твоего». Он своими глазами увидел Спасителя, держал Его на руках. Пророчество Ангела исполнилось, а Симеон мог спокойно умереть. Старца стали называть Симеон Богоприимец.

После обряда, на выходе из Храма, к Семейству подошел уже древний старик и взял на руки Младенца Иисуса Христа. Это был старец Симеон, который воскликнул: «Ныне отпускаеши раба Твоего». Он своими глазами увидел Спасителя, держал Его на руках. Пророчество Ангела исполнилось, а Симеон мог спокойно умереть. Старца стали называть Симеон Богоприимец.

Кто такая Анна-пророчица?

В Священном Писании есть описание еще одной встречи в день Сретения. К Божией Матери подошла старая женщина. Она была вдовой. Местные жители называли ее Анна-пророчица. Она трудилась и непрестанно молилась при храме, как пишет евангелист апостол Лука, «постом и молитвой служила Богу день и ночь». Подойдя к Марии, Анна-пророчица поклонилась Младенцу, приняв Его с чистым сердцем Мессией, и вышла из храма, рассказывая горожанам, что пришел долгожданный избавитель.

*Подготовила Светлана Иванова
Благодарим отца Дионисия (Киндюхина)
за помощь в подготовке материала*

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ ЗА ЖИВОТНЫХ?

– Кошка Мурка прожила вместе с нами двадцать лет. Она была как член семьи. Можно ли за нее молиться и ставить свечи?

Светлана Николаевна, г. Орёл

Животные являются Божиим творением. Молиться за них можно, в том числе своими словами, обращаясь к Господу или к святому. Покровителем домашних животных является святой Власий. К нему обращаются за помощью, если животное заболело. А вот свечи за животных не ставят, не следует.

И еще очень важно – молиться можно только о здравии животного. За упокой молятся за людей, так как они, разлучившись с телом, продолжают свое существование. Души же животных так же смертны, как и их тела. С тем, что кошка умерла, надо смириться.



Долгое время главными помощницами женщин во время родов оставались повитухи. Это были исключительно женщины, чьи знания и умения передавались по наследству. Чаще всего для одного села или семьи в качестве повивальной бабки выступала одна и та же женщина, которая имела своих детей, была вдовая, прожившая более полувека.

ОБЯЗАННОСТИ ПОВИТУХИ

Помимо помощи во время родов, приемница обязана была ухаживать за роженицей и новорожденным в течение 40 дней, которые считались переходными для ребенка. Для своей деятельности повитухи использовали травы и настойки для обезболивания процесса; мед, который намазывали на небо младенца для возбуждения аппетита; мануальное воздействие рук для снятия послеродового напряжения и восстановления жизненных способностей ребенка (дыхание, сердцебиение и т.д.).

И ЗА ДЕЛО ВЗЯЛСЯ ЦАРЬ

Повивальное дело развивалось вплоть до Петровского времени, а именно – вто-



ИСТОРИЯ ПОВИВАЛЬНОГО ДЕЛА В РОССИИ

дик. С 1776 г. Амбодик трудился на благо государства. Он ввел в обучение практику на фантоме, для чего изготовили макет женского таза с ребенком из дерева; массово распространил выходные и полостные щипцы и прочие инструменты, изготовленные по его схемам и моделям. За свою многолетнюю деятельность в 1782 году ему было присвоено звание профессора акушерства.

ДО ЧЕГО ДОШЛО!

К началу 80-х годов XIX столетия нововведения повивального дела начали распространяться также на отдаленные регионы государства. В областях возникали новые родильные дома, классы для повивальных бабок. Именно в это время происходит сединение гинекологии и акушерства в единую науку, начинают издаваться журналы для практикующих врачей, вводятся новые методы родовспоможения. Огромное внимание уделялось именно деятельности врача для помощи роженицам.

В 1916 г. была принята доктрина главенства охраны благополучия матери и ребенка, в которую позже вносились поправки и дополнения, но действующая она до сих пор.

А вот повитух в XX веке уже не стало. На их место пришли профессиональные акушерки.

Анастасия Соколовская

КСТАТИ

ПРОГРЕССИВНЫЕ СТОЛИЦЫ

До конца 70-х годов XIX века прогресс акушерского дела был сосредоточен в Москве и Петербурге. Здесь одна за другой открывались факультетские клиники под предводительством таких врачей, как В. М. Рихтер (1790 г.), А. М. Макеев (1874 г.). А. М. Макеев разработал принципы антисептики, в клиниках стали применять йодоформ, бриллиантовый зеленый, креолин, карбоновую кислоту.

рой половины XVII века. В это время в Российской Империи появилось много врачей, написанных лично самодержцем из-за границы. Они оказывали акушерскую помощь как царской семье, так и придворной знати. С 1707 г. согласно указу Петра I начали разрабатываться реформы медицинского и повивального дела. Так, в 1754 г. при содействии Павла Кондоидии в Москве и Санкт-Петербурге были открыты две школы

«повивального дела», где предусматривалась шестилетняя подготовка русских акушерок. А профессором избрали Иоганна-Фридриха Эразмуса. Он первым применил в Российской империи выходные щипцы и операцию лонного рассечения. Вплоть до последних дней жизни выдающийся врач-практик, педагог и профессор принимал рожениц у себя на квартире и заведовал акушерской школой.

ДЕРЕВЯННЫЙ РЕБЕНОК АМБОДИКА

Одним из первых отечественных ученых, внесших большой вклад в развитие и улучшение акушерского дела, стал Нестор Амбо-

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Родился Георгий Сперанский – советский педиатр. Георгий Нестерович открыл первую в Москве детскую консультацию. 2 ноября 1910 открыл стационар на 12 коек – первое в России учреждение больничного типа для детей грудного возраста (на Малой Дмитровке, в Абрикосовском родильном доме Москвы). В 1912 основал в Москве первый Дом грудного ребенка с лечебницей, лабораторией, консультацией, молочной кухней, яслями.



19 февраля 1873 год

ГРЕЕМСЯ ИЗНУТРИ, хорошеем снаружи

В самое ветреное и студёное время года еда должна насыщать и согревать. Но самое интересное, что правильно составленный «горячительный» рацион станет главным помощником в борьбе за хорошую фигуру – что немало важно, ведь весна уже близко! Давайте разбираться, как не замерзнуть с помощью сытной еды, и при чём здесь термогенез.



НЕМНОЖКО ТЕОРИИ

Заумный научный термин термогенез означает всего-навсего процесс теплообразования в нашем теле. Этот процесс обеспечивается за счет высокого метаболизма (обмена веществ). Организм сжигает калории и производит тепловую энергию, которая затрачивается на обеспечение всех физиологических процессов. Она естественным образом нас согревает, и одновременно в этом тепле буквально плавится ненавистный жир, особенно в районе талии и ягодич.

Термогенез – это процесс, на активность которого мы можем влиять с помощью физических упражнений и правильного питания. Любая еда является термогенной, то есть имеет тепловой эффект. Однако у разных продуктов этот показатель разный. Достаточно простого опыта, чтобы в этом убедиться – съешьте кусочек сала, и вы не почувствуете ничего, но обсыпьте его перцем чили, и вы сразу ощутите прилив тепла.

КСТАТИ

Одним из самых согревающих блюд является густой наваристый суп на мясном бульоне. Неслучайно самые разнообразные рецепты горячих супов присутствуют в кухнях стран с холодным климатом.



Рейтинг горячительных продуктов:

Высокий тепловой эффект: постные белки – куриная грудка; грудка индейки; мясо дичи; очень постное красное мясо (мякоть верхней части говяжьего бедра и постный филей); рыба; морепродукты; яичные белки.

Средний тепловой эффект: некоторые углеводы и клетчатка – яблоки, ананасы, грейпфруты и другие цитрусовые, черника, грибы, арбуз, брокколи и другие виды капусты; шпинат, сельдерей, салат-латук, батат, спаржа.

ФОРМУЛА РАЦИОНА

Спланировать ежедневное разнообразное меню для термогенной диеты довольно просто. Для этого каждый основной прием пищи нужно формировать в три шага.

- Выберите один из постных белков (размер порции – 0,5–1 ладонь).
- Добавьте продукт со средним тепловым эффектом, отдавая предпочтение овощам зеленого цвета (размер порции в два раза больше, чем белка).
- При желании дополните блюдо небольшим количеством сложных углеводов, таких как цельнозерновые каши, овсянка, неочищенный рис, крахмалистые овощи.

В промежутках между основными приемами пищи следует употреблять свежие фрукты, орехи и обязательно пить достаточно воды (не менее 1,5 л в сутки). При приготовлении еды используйте согревающие специи и приправы, которые вы хорошо переносите.

ВАЖНО

На переваривание пищи организм в среднем тратит 10% от потребленных калорий.

КАК РАЗОГНАТЬ МЕТАБОЛИЗМ

Научные исследования показали, что самый высокий тепловой эффект имеют белковые продукты. Организм расходует около 30% калорий на переработку и усвоение этой еды. В плане диеты насыщение рациона белками хорошо еще и тем, что аппетит при таком меню легче удержать в узде.



ПОЕШЬ ГОРЯЧЕГО, будешь здоровьем богаче

Правильной пищей можно и насытиться, и обогреться, и за фигуру при этом не бояться. В чем секрет – прекрасно знают наши читатели, которые поделились рецептами восхитительных блюд для повышения термогенеза.



РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ



Ингредиенты на 4 порции:

- 700 г фарша из грудки индейки
- 3 зеленых сладких перца
- 1 банка оливок без косточки
- половина грейпфрута
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

На фольге разложить распределить фарш прямоугольником. Смешать масло, соль, перец и грейпфрутовый сок и смазать этой смесью фарш. Мелко нарезать перец, оливки – колечками, разложить на фарше. Мокрыми руками скатать в рулет, завернуть в фольгу и положить на противень в духовку, разогретую до 220°C. Через 10 минут убавить до 180°C и выпекать еще минут 15. За 5 минут до конца готовки развернуть фольгу, чтобы рулет подрумянился. Подавать с салатом из огурца и зелени, заправленным йогуртом и горчицей.

Энерг. ценность на 100 г – 110 ккал

Раиса Тихонова, г. Великие Луки

МУЛЬТИВИТАМИННАЯ ОВСЯНКА

Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан овсянки • 2 яблока • 0,5 стакана молока
- 1,5 стакана воды • 1 ст. л. семян льна • 8–10 грецких орехов
- 1 ст. л. сахара • 2 щепотки соли • 0,5 ч. л. корицы
- 2 ст. л. сливочного масла

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, а то, что останется, положить на дно кусочками. Вы-



Энерг. ценность на 100 г – 195 ккал

ложить в чашу очищенные и нарезанные небольшими кусочками яблоки, порезанные ножом грецкие орехи, семена льна и овсянку. Залить очень горячей водой, а затем аккуратно влить подогретое молоко. Добавить сахар, соль и корицу. Включить режим «Каша» на 25 минут. После окончания варки подержать кашу под крышкой еще 5 минут, перемешать и – можно кушать. Приятного аппетита!

Вероника Абакумова, г. Коломна

СУПЧИК ИЗ ТРЁХ КАПУСТ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г постной говядины
- 200 г брокколи
- 200 г цветной капусты
- 200 г брюссельской капусты
- 1 луковица • 1 морковь
- 2 ст. л. растительного масла для жарки • 1 ст. л. томатной пасты
- соль, перец, лавровый лист

Энерг. ценность на 100 г – 54 ккал



Мясо сварить до готовности. Бульон развести до 2 литров. В кипящий бульон запустить брокколи и цветную капусту, разобранные на мелкие соцветия. На сковороде сделать поджарку из лука и моркови, туда же добавить кочанчики брюссельской капусты, ошпаренные кипятком и разрезанные пополам. В конце замешать в поджарку томатную пасту, потушить 5 минут. Выложить смесь в суп, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Поварить на тихом огне 15 минут под крышкой. Перед подачей разложить в тарелки мясо, нарезанное небольшими кусочками. Супчик можно заправить сметаной – будет еще вкуснее.

Ирина Гайдукова, г. Смоленск

ФАСОЛЬ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г отварной куриной грудки
- 500 г замороженной зеленой фасоли
- 4 черешка стеблевого сельдерея • 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. горчицы • 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. соевого соуса • щепотка молотого перца чили

Разогреть в глубокой сковороде масло, выложить фасоль. Жарить 5 минут на среднем огне, затем накрыть крышкой и готовить на тихом огне. Через 10 минут добавить нарезанные небольшими кусочками курицу и сельдерей. Сделать заправку: смешать растопленный мед, горчицу, соевый соус и перец. Залить заправку в сковороду, перемешать и тушить под крышкой 5 минут. При желании на гарнир можно подать рис «Здоровье».

Ольга Шелёхина, Мурманская обл.

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любые модели и состояния: ПОДДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а так же ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обращения. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!!!

■ 8-916-841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без птс. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. Тел.: 8-916-841-89-94

АНТИКВАРИАТ

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



КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. Позвонить по телефону **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

ГОРОСКОП НА 11–24 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам хорошо бы поберечь зрение – поменьше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, побольше гулять. Спокойные зимние пейзажи дадут отдых глазам и успокоят душу.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам самое пристальное внимание рекомендуется уделить питанию. Звезды особенно не рекомендуют объедаться – чтобы избежать возможных проблем, лучше есть часто, но понемногу.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы, которые еще не отказались от вредных привычек, могут достаточно легко сделать это в ближайшие дни. Нужно только отчетливое желание и стремление к здоровью – и все обязательно получится.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Некоторые Весы никак не могут справиться со стрессами. Звезды рекомендуют этим представителям знака прогулки на свежем воздухе и успокаивающие травяные чаи вместе черного чая и кофе.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

У некоторых Стрельцов могут случиться перепады давления, и на этом фоне появится сильная головная боль. Самолечением в этом случае лучше не заниматься, необходимо обратиться к доктору.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи в этот период могут испытывать боли в мышцах, ломоту в суставах, стать нервными и раздражительными. Причиной могут быть погода и стрессы. Научитесь радовать себя мелочами.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды советуют поберечь позвоночник и суставы. Не стоит переутомляться и усердствовать с физической нагрузкой. При появлении болей необходимо немедленно обратиться к врачу.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

У Раков появится отличный шанс заняться своей фигурой. Любая из выбранных простых легких диет пойдет ей на пользу, а если к диете добавятся физические занятия, эффект будет просто потрясающим.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам следует опасаться морозов – одеваться по погоде. Переохлаждение грозит инфекционными заболеваниями и внезапным обострением хронических, так что лучше не рисковать.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам необходим отдых, о котором они часто забывают. Звезды предупреждают: зима – не лучшее время для экспериментов со здоровьем, поэтому отдых должен быть регулярным и полноценным.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам стоит заняться укреплением иммунитета, иначе сезонные инфекции доставят им массу неприятностей. Тем, кто еще не начал принимать витамины, следует задуматься о начале курса.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют беречь бронхи и легкие. Важно избегать даже простуды, так как она может дать осложнения. Необходимо одеваться теплее, на морозе дышать носом и не разговаривать на улице.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



6–18 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА



19 февраля
ПОЛНОЛУНИЕ



20 февраля – 5 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

11, 19 и 22 февраля – дни, когда вы можете получить большую поддержку и доброе участие от родных и друзей и даже соседей и коллег.

12 февраля – сложный день, на который лучше не планировать ничего серьезного. Планы могут нарушиться по независящим от вас причинам. Держите в узде эмоции.

13, 14 и 17 февраля – хорошие дни для того, чтобы за-

няться своим здоровьем и идеальные для начала рекомендованного специалистами курса лечения. Медосмотр, диспансеризация и просто визит к врачу будут исключительно полезными и продуктивными.

15 и 16 февраля лучше побыть дома, в кругу семьи. Споры с незнакомыми или малознакомыми

людьми чреваты конфликтами, поэтому избегайте лишних контактов.

На 18 и 23 февраля можно планировать любое количество дел. Будет ощущен подъем ваших внутренних сил. Это исключительно активные и продуктивные дни.

19, 20 и 24 февраля – спокойные, мирные, ничем не выдающиеся дни.

«Планета здоровья»
Pressa.ru

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

Учредитель,
редакция и издатель:
© ООО «ИД «КАРДОС»
Генеральный директор:
Андрей ВАВИЛОВ

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

Адрес редакции: 115088,
г. Москва, ул. Угрешская,
д. 2, стр. 15
e-mail: rz@kardos.ru

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

Директор департамента
дистрибуции:
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
Светлана ЕФРЕМОВА
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

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

Менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
Ольга ЖУЙКО,
Любовь ГРИГОРЬЕВА
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Рекламная служба:
тел.: 8 (495) 792-47-73
e-mail: reklam@kardos.ru

№ 3 (74). Дата выхода
11.02.2019
Подписано в печать 05.02.2019
Номер заказа – 283

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 305 600 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 6 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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



ФЕВРАЛЬ ЖЕСТОК, пока весна молчок

На Руси боялись и уважали февраль. Помимо морозов, в этом месяце заканчивались основные припасы для домашних животных.

12 февраля

В этот день почитается святитель Василий Великий, поэтому день называется **Васильевым**. Но, помимо него, молятся также Иоанну Златоусту и архиепископу Григорию Богослову.

Из-за этого праздник в народе называли **Трехсвятие**. Дабы год был богат на пушнину, на ужин подавали дикое мясо (олени или вепря). Молодым девушкам запрещалось прясть, чтобы не запутать свою судьбу. По поведению зверей предсказывали погоду: если зайцы или волки близко подходят к жилищу, значит, март будет холодный; если мыши вылезли из своих нор, то, наоборот, можно ждать тепла.

15 февраля

В народе говорили, что на праздник **Сретения Господня** зима встречается с весной. Сильные морозы на Сретенье считались последними в уходящей зиме. Безветренная погода предвещала теплую и раннюю весну, а метель со снегом – позднюю. Если ночью небо было усыпано звездами, значит, в этом году будет хороший урожай зерновых.

16 февраля


В этот день, прося здоровья для новорожденных, обращались к святым **Анне и Семёну** и приносили в храм маленькие каравайцы. Хозяин дома подготавливал и начищал лошадиные сбруи. Отсюда и пошло выражение: «Готовь сани летом, а телегу – зимой». А еще в этот день ели особенное блюдо – саламату – густой мучной кисель из прожаренной муки со сливочным маслом или салом. О будущем лете судили по снегу: если он валил хлопьями, то лето обещало быть дождливым.

18 февраля

На **Агафью Коровницу** с утра в церкви святости хлеб, а днем поминали усопших. В этот день крестьяне убирались в хлев по-особенному – старыми лаптями, смазанными в дегте, а также опахивали село или деревню сохой. То есть уборка представляла особый ритуал, совершение которого должно было защитить от голода. Вечером незамужние девушки орошали молоком углы избы и печь. Считалось, что это может предотвратить вечерний падеж скота.



Партизанский набег в тыл врага				Лондон с "Зовом предков"	Знарок всевозможных кодексов	Макс ... - звезда немого кино	"Саблезубый" кабан
Композитор, "опороченный" Пушкиным	Сорт белого винограда	Запеченое блюдо из мяса или грибов				Птица отряда попугаев	Пугливая сестрица благородного оленя
"Пение" тормозов на поворотах	Затхлое, с запахом плесени	"Кортик" джигита		Остаток с курьоры за покупку в магазине			
Бегут в берегах	"Скоро только ... родятся"			Капельки воска на свечном огарке	Из нее - черный хлеб		Крестьянка с серпом в руках за работой
Сокращение от Долорес				Откуда берет начало река?	Причина кашеевой чахотки	Волчок в компасе самолета	Этим голосом "ухал" Шалапин
				Круглая линия лебединой шеи			
Полное безмолвие	Столица Перу	Мама лошака					
				Бульба			
Поступление в реку отходов фабрики	Прививает эстет своему ребенку					"Мантия" римских сенаторов	Небольшая шляпка
Телефон, умеющий печатать	Старуха, прядущая нить судьбы			Кто в Одессу привозил кефаль?			
				Монетка на чай от Шерлока Холмса	Изба ими красна	Один из тына	
Прыжок в балете	Доля, пай, часть, норма	Бродит в квашне					
Мечта об идеальном мире				Старое название вора	Многолетний полярный лед		
	"Попона" на кузове "газели"						
	Световой "пунктир", оставленный пулей	"Вредность" в профессии каскадера		Имя Куралева			
	"Я знаю ... я вижу ориентир"	Испанский драматург ... де Вега		Греческая тезка римлянки Виктории			
	Надежная преграда						
Светская болтовня о погоде и моде	Рысаки, савраски	Вершина скалы					

Мягкая трубочка для мази и пасты	Русский поэт	Знаменитый римский фонтан	В старину оно пахало	Текстовая сторона древнего свитка	Отец Василия Шукшина	Столица летней Олимпиады-2020	Муза с уклоном в прошлое	Адресат шифровок Алекса	Синоним слова "или"	Интервью, проведенное социологом	Торец после работы ножовки	"Пинцет" цапли									
Хана графику или меро-приятию	Новая пчелиная семья				Царско-сельский "интернат" Пушкина	Модельер ... Живанши				Хранилище в нижнем ярусе избы	Валюта в портмоне кубинца	Насекомое, "забывающее" Буренку									
			Пленительница Одиссея					Модель автомобиля "Дэу"		Рисовое блюдо в чайхане											
Летят при сварке	"Закрыва-вашка" глазного яблока	Гипертонический скачок	Квартет после сокращения штата			"Трость" для скандинавской ходьбы	Обращение к мужу мадам				Беглянка с тонущего корабля	Предание зерна земле									
Изобретатель джаз-дудки	Тип ролей, к которым душа лежит			Река Владикавказ	Мужчина на родительском собрании				Вино, давшее название цветку	Наваливающаяся гурьба											
		Уступил корону Анатолию Карпову	Родной штат Джорджа Буша-мл.				Газировка с цитрусовым названием	Холодный приморский ветер													
"Куры ножки" избушки на воде	Мясо, иначе называемое вырезкой			Смешанная пара в теннисе	Табачно-водочный налог			Автор книги о Мюнхгаузене		Перерезающая нить мойра		Переход оттенков один в другой									
	Любой ... за ваши деньги	Утроба, порой вещающая у циркачей	СМИ, или масс...				Видеоискатель фотоаппарата	Литературный отец "Сына полка"													
"Постояльцы" хлева	Воспитанник педагога			Перила, чтобы за борты не улечь	"Парное молоко" в июльском озере				Вырыта экскаватором	"Высочка" из хлебного "солжария"		Поездка на ... природы									
			Река в Чехии и Германии	Придумал Хоттабыча				Хочет выиграть у наперсточника	У кошки - окот, а у коровы?												
Ударник Ринго	У нас все спокойно, тишь да ...	Вольные рассуждения критика			Киноактер Олег ...	"Танцхолл" для вальсов и мазурок			"Хоккей на траве" на лихом скакуне												
"Птичий шум" в классе без учителя				Частица со знаком +	Дороже ценится, если стреляный				"Таня + Волода" - певец Евгений ...												
		Великое позорище	"Носок" под лапоть				Волюющая наглость														
Звезда Голливуда по имени Ким	Рельефное у культуриста	"Букет" из лекарственных трав		Младший коллега аббата	Канава, не пускающая к замку	Цветок от бессонницы		М	А	Л	Р	В	С	Р	Е	Л	Р				
	В сказке шла рубашка из крапивы	Когда просыпаются жа-воронки?		Напиток пиратов				О	Л	К	А	Р	В	Л	А	Ж	У	К	О	В	Ж
			Ее набивает обжора					А	Л	Н	Р	Ж	В	О	Т	О	Д	И	Н	И	Н
								И	М	С	О	Л	И	Н	И	К	И	Н	И	К	И
Древний народ в Перу	Шерстяной доход с паршивой овцы	Жгучий красавец в сомбреро		XXI на дворе				К	В	О	Ч	А	М	А	В	С	Л	С	О	С	С
								Р	О	Р	А	Н	А	В	Д	Р	Д	Я	В	Р	Б
			Бой в фехтовании					В	О	Р	П	Ш	Р	О	Л	О	Т	Е	Л	О	Т
								И	Н	О	В	И	В	И	Д	О	В	И	Д	О	В
Питание перед бойней	Черный кровельный картон	Хлебный утолитель жажды в жару	Мальчик Шура подругому	Город в фамилии поручика	Просторечный родственник "да"	Леди певички в эпатажных нарядах		О	Л	А	В	А	Л	А	П	О	Л	О	Л	О	Л
Маршал Георгий Константинович				"Пудра" мельничихи				Р	А	В	О	Д	А	В	О	Д	А	В	О	Д	А
			"Дневник" целого класса				С	А	В	А	М	Е	Л	И	Ф	И	Л	И	Ф	И	
	Брус для противотанковых ежей	Конура для торгаша			Чавес, что Венесуэлой правил		С	В	А	И	Р	Х	А	С	Т	Е	Р	Х	А	С	
							В	О	Р	П	Ш	Р	О	Л	О	Т	Е	Л	О	Т	
			Писатель ... Шаламов				И	С	К	Р	Я	К	А	Л	И	С	О	П	Л	О	
							Ю	С	К	О	П	А	В	О	Д	А	В	О	Д	А	
							К	Л	И	О	П	И	К	Л	И	О	П	И	К	Л	