

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 18 (89)

21 сентября –  
11 октября 2019

ГЛАВНОЕ:

**ХОЛЕЦИСТИТ**

**ВОСПАЛЕНИЕ  
КОЖИ НА ЛИЦЕ**

**ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ**

**БОЛИ  
В ЖЕЛЧНОМ**

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ + РЕЦЕПТЫ

**ВЫЙТИ  
ЗАМУЖ В 50**

5 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

**СТОП  
ДЕМЕНЦИЯ**

ПЛЮСЫ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

**ТОЛОКНО**

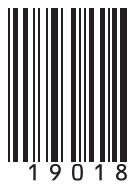
ОТ ИНСУЛЬТА И ОСЕННЕЙ  
ХАНДРЫ



ISSN 2414-4940



9 772309 1882007

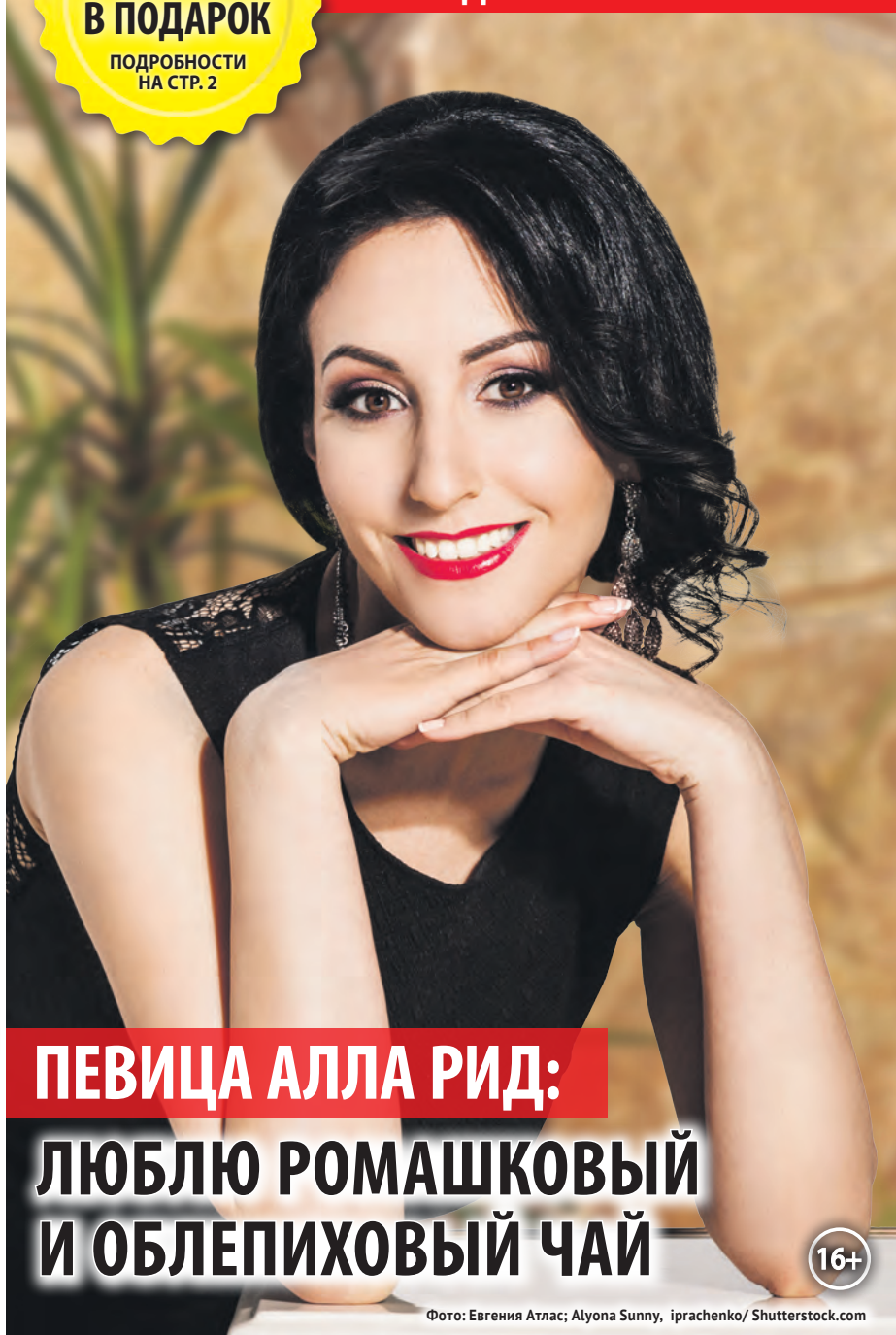


1 9 0 1 8

**ПОДПИСКА  
В ПОДАРОК**

ПОДРОБНОСТИ  
НА СТР. 2

**КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ**



**ПЕВИЦА АЛЛА РИД:**

**ЛЮБЛЮ РОМАШКОВЫЙ  
И ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ**

Фото: Евгения Атлас; Alyona Sunny, iprachenko/ Shutterstock.com

16+

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961**

## ● ИМЯ И ЗДОРОВЬЕ – АНАСТАСИЯ

*В №17 «Планеты здоровья» прочитала вопрос Анны Петровны из Екатеринбурга о влиянии имени на здоровье. И стало интересно, а мое имя Анастасия какие опасности в этой сфере таит?*

*Анастасия Житова, г. Рязань*

– Юная Настенька часто болеет бронхитами и ангиной. Но с возрастом ситуация выправляется, здоровье дыхательной системы становится крепче. Зато нервы у взрослой Анастасии любят пошалить, одаривая свою обладательницу эмоциональностью и капризным нравом. От вспышек гнева нередко спасает любимое хобби, активный образ жизни, спорт и общение с животными. В преклонном возрасте Анастасия может столкнуться с варикозом, ревматизмом, проблемами со зрением. Зная эту особенность, важно заблаговременно озаботиться профилактикой возможных недугов. К слову, Настя – натура тонкочувствующая и умеет словом и лаской смягчить суровый нрав супруга. Яркий пример тому Анастасия Романова – первая жена Ивана Грозного.

## ● КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

*В августе я долго и довольно серьезно болела, с температурой, осложнениями. Ела плохо, совсем что-то ослабла. Даже к привычной зарядке никак не вернусь. Да и можно ли физически напрягаться сейчас, не знаю.*

*Инга Воронина, г. Суздаль*

в неделю значительно способствуют укреплению иммунитета. А это в вашем случае весьма актуально. И бонус от американских ученых: оказывается, даже воображая занятия в спортзале, мы заставляем приливать кровь к мышцам. Вот с этого точно начинать можно.

## ● ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ БАБУШКЕ?

*Бабушка на днях сломала шейку бедра, лежит. Жалуется, что ей очень*

*скучно, всю жизнь крутилась, а тут неподвижность. Что можно предложить любимой бабуле в такой ситуации?*

*Елена Гурина, г. Ульяновск*

– Массаж, ручной экспандер, разрешенная доктором гимнастика для лежачих больных. Посоветуйтесь с терапевтом по поводу физнагрузок. Но не стоит забывать и о тренировке мозга, и вот почему. На концах хромосом расположены структуры, активизирующие процесс старения. Их укорочение вызвано стрессами и ничегонеделанием. Купите бабушке пазлы, сканворды, крючок и спицы, если она любит вязать. Главное, чтобы мозг был чаще занят решением посильных задач, а руки не утратили навыков мелкой моторики.



– По поводу интенсивности физической нагрузки вопрос лучше решить с доктором. В любом случае, стоит помнить, что всего 2–3 часа физкультуры

# ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! ПОДПИСКА В ПОДАРОК!

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

**НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2020**

Присылайте свои вопросы на адрес редакции **127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)**, на адрес электронной почты **pz@kardos.ru** или задайте их по телефону **8(499) 399-36-78**. **Вопросы принимаются ежедневно с 9.00 до 18.00 часов, кроме выходных и праздничных дней.**

Итоги конкурса будут подводиться каждые две недели путем выбора трех победителей Комиссией, созданной из числа работников редакции.

Победителя ждет приз – Подписка.

Ваш вопрос имеет все шансы на победу, если: он оригинален и затрагивает темы, интересные широкому кругу читателей «Планеты здоровья».

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

**<http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>**

**Участвуя в конкурсе, вы соглашаетесь на передачу и обработку Организаторами своих персональных данных.**



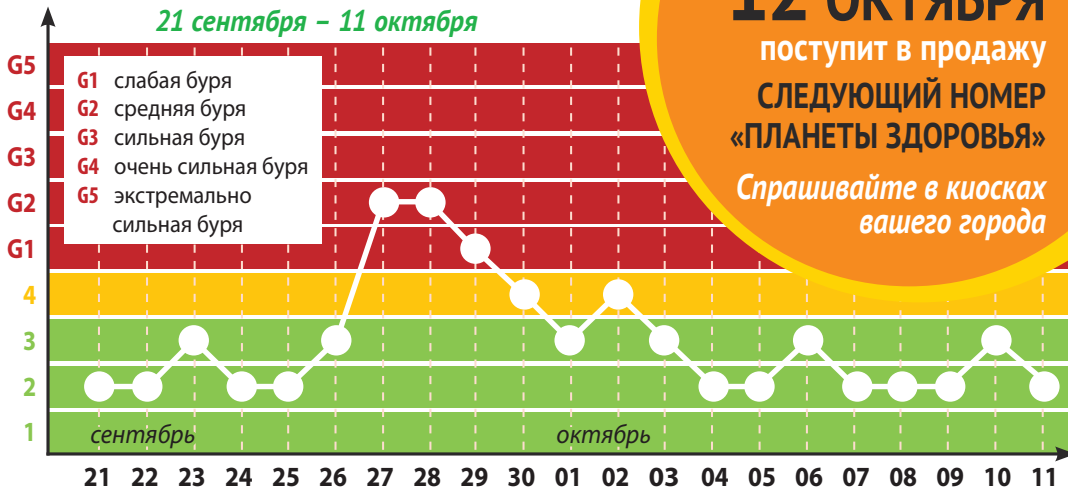
# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

21 сентября – 11 октября

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:



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

## Для мужчин УСТРАНЕНИЕ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ

Стрессы, сидячий образ жизни, переутомление на работе, неправильное питание, вредные привычки, плохая экология – все это, к сожалению, присутствует в нашей жизни. Проблемы в интимной жизни любого мужчины могут начаться как в 20 лет, так и в преклонном возрасте: раздражительность, слабость, снижение сексуального влечения и недовольство эрекцией – это **ПОВОД ПРИСЛУШАТЬСЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ. ВСЕ МУЖЧИНЫ НАХОДЯТСЯ В ЗОНЕ РИСКА!!!**

ПОЙМИТЕ, НЕЛЬЗЯ НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ПЕРВЫХ ПРОБЛЕМ – **Вы должны заботиться о своем здоровье.**

- Для Вас разработан **ПОЛНОСТЬЮ НАТУРАЛЬНЫЙ** фитокомплекс «ХАММЕР»

«ХАММЕР» – натуральный фитокомплекс. Никакой химии, а только правильно подобранные компоненты.

**«ХАММЕР» - ТО, ЧТО НУЖНО МУЖЧИНЕ!**

«ХАММЕР» идеально подходит для поддержания либидо. Активные вещества, такие как экстракт корня женьшеня, экстракт корневищ родиолы розовой и ряд других компонентов в составе «ХАММЕР», поддержат Ваши сосуды и сердце, а главное – могут помочь выработке основного мужского гормона тестостерона, карди-

нально влияющего на весь организм и характер мужчины в целом. Специалисты советуют «ХАММЕР» при любых мужских проблемах.

Не секрет, что мечта каждого мужчины – оставаться **МУЖЧИНОЙ** в **ПОЛНОМ СМЫСЛЕ** этого слова – как можно дольше, радовать любимую женщину и вместе наслаждаться полноценной жизнью.

- Комплексный подход
- Для любого возраста
- Сохраняет длительное воздействие

**ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!**

Подробности о «ХАММЕР» узнавайте у наших специалистов по телефонам:

**8(499)500-38-65**

**8(800)500-30-77**

Реклама



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Ох, нелёгкая работа – ЧИСТИТЬ ЗУБКИ ОТ НАЛЁТА

Все мы имеем привычки разной степени полезности. Как гласит афоризм, все они для нас – вторая натура, часть самого человека. Самой популярной привычкой в мире называют чистку зубов. И никому и в голову не приходит назвать её вредной или опасной, но именно регулярная неправильная чистка способна привести к самым разным негативным последствиям. Избежать их призвана помочь наша публикация.



## ЗУБЫ И ДЁСНЫ

Оцените ваши зубы. Ровные, стоят рядком и блестят очарованием?

Если нет, не расстраивайтесь, в реальности это большая редкость.

Запомните: те зубы, что прикрыты соседними или стоят чуть глубже остального ряда – это слабые места вашего рта, и там скапливаются бактерии. Их нужно особо тщательно чистить.

## ЩЁТКА

Многие из нас, выбирая между мягкой щеткой и жесткой, выбирают среднюю, не сумев определиться. А ведь это небольшая уловка продавцов – единого норматива для «средних» нет. Жесткость определяется рыхлостью ваших десен, а ее не измеришь «на глаз». Даже самая мягкая щетка может оказаться для ваших десен наждачной бумагой, поэтому совет: внимательно смотрите в раковину, сплевывая пасту. Кровят десны? Не спешите паниковать, замените щетку.



## ПАСТА

Большинство паст выпускаются с фтором. Выше мы уже писали, кому стоит поискать пасты без него, остальным он будет полезен. Также не стоит использовать пасты с сильными отдушками и искусственными вкусами. Они могут быть весьма эффективны, но ничего полезного в этих добавках нет.



## ВОДА

Здесь нас интересует содержание фтора. Избыток его может приводить к флюорозу, а недостаток к кариесу, поэтому важно точно держать параметр в норме. Наверное, к счастью, но в России лишь некоторые города Московской и Пензенской областей превышают норму по фтору в воде, остальные до нее не добираются.



## НАВЫК

● **Не давить!** Какой бы твердой не была эмаль, ее очень легко поцарапать. Помните о внутренней стороне! Да, налет скапливается на внешней стороне зубов, там, где щеки, а с внутренней налет смывается слюной, но ее антимикробных свойств может не хватать.

● **Помните о «дальних» зубах!** Семерки и восьмерки очень обижаются, когда чистят только «зону улыбки», а про них забывают. Обижаться они не умеют и отвечают, как могут – кариесом.

● **Не злоупотреблять!** Не надо бежать к умывальнику после каждого приема пищи. До вечера бактерии размножиться не успеют, да и механическое раздражение десен может здорово аукнуться в дальнейшем. Микротрещины затягиваются в течение дня, а вот за 3–4 часа не успевают.

Илья Садовников

## А КАК ПРАВИЛЬНО?

- Полощите полость рта утром после сна.
- Чистите зубы после завтрака и перед сном в течение 3 минут. Начинать лучше с правых наружных поверхностей больших коренных зубов (моляров). Почистите наружные поверхности всех зубов «выметающими» движениями от десны, двигаясь вдоль челюсти справа налево. Переходите на жевательные поверхности, вычищая их возвратно-поступательными и вращательными движениями, а затем выполните чистку внутренних поверхностей зубов, используя вертикальные «выметающие», горизонтальные и вращательные движения щетки.
- Пользуйтесь зубной нитью после каждого приема пищи.
- Употребляйте свежие овощи и фрукты – их пережевывание усиливает слюноотделение и способствует самоочищению зубов от остатков пищи.



Многие любят гулять по лесу. Тем более, осень за окном тёплая, приятно-пушкинская, золотая. Не важно, по какому поводу вы решили навестить ближайшую рошу – тихая ли охота на опята или карасики уже наелись на зиму, и пора радовать близких фирменной ухой – но найдите буквально десять минут на поиск брусничного куста и сбор листьев. Организм будет благодарен, а почему – сейчас расскажем.

### КАК И КОГДА СОБРАТЬ?

Побеги брусники, внешне похожей на толокнянку, заготавливают в апреле-мае, до цветения, а плоды и листья – в октябре. Листья ощипывают с черенком и сушат обязательно естественным образом, без батарей и другого тепла, иначе разрушаются все полезные вещества. Хранят приготовленное сырье в сухом месте до трех лет.

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Лист идет на настои и отвары. Настой прост в приготовлении: 4 ст. ложки заливаются литром кипятка, после

# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДРУГ ОТЛИЧНЫЙ –

# с опушки леса лист брусничный!



чего остужаются. Отвар немного сложнее: 500 г сырья варится в 3 л воды два часа, затем фильтруется, остужается.

собности размягчать камни и способ-

ствовать их выведению.

### КОМУ ПОЛЕЗЕН?

- В первую очередь лицам с воспалительными заболеваниями почек. Немногие антисептики могут задерживаться почками, и фитонциды брусники – одни из них.

- Широко применяется брусничный лист при подагре, ревматизме, мочекаменной болезни из-за своей спо-

- Количество витаминов в бруснике настолько велико, что даже потеря половины их при ошпаривании оставляет ее кладом для организма. Витамины А, С, группы В – перекрывают суточные нормы потребления в 2–3 раза. Отвар способен помочь при жаре, горячке, утоляя жажду и восстанавливая витаминные потери.

### ВАЖНО ПОНИМАТЬ!

*Брусника может быть аллергеном, а также загрязнена выхлопами и иными загрязнителями атмосферы, рядом с которыми она была собрана, так что будьте максимально избирательны при выборе сырья, а лучше всего приобретите его в аптеке после консультации с врачом. Будьте здоровы!*

### ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ

- О пользе брусничной воды, ныне называемой морсом, знал даже Евгений Онегин, упоминание о ней есть в поэме.
- Брусничный джем – национальное блюдо в Швеции, а стало оно таким во многом благодаря содержанию витамина С в ягодах, нужда в котором в северных регионах вдвое выше обычной.



Илья Садовников

## КНИГИ И ДИСКИ АКАДЕМИКА Г.Н.СЫТИНА



**Автор книг академик Г. Н.Сытин**  
 Доктор медицинских наук  
 Доктор психологических наук  
 Доктор педагогических наук  
 Доктор философии  
 Полный профессор



Книги – 250 руб.  
 Диски – 490 руб.

(+ стоимость пересылки)

В Центре Г.Н. Сытина проводятся **БЕСПЛАТНЫЕ** видеосеансы пн-пт с 10 до 18 часов

*Книги академика Сытина основываются на давно доказанном учеными факте: наша мысль материальна, и тело реагирует на наши мысли о самом себе. При работе с книгами и дисками головной мозг активизируется и направляет мощные импульсы в нужные органы, запуская в них процессы оздоровления. Книги и диски Сытина уже более 30 лет помогают людям преодолевать проблемы со здоровьем. Настраивают на счастливую и радостную жизнь!*

Автономная некоммерческая благотворительная организация «Научно-методический центр психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной Академии Наук Г.Н.Сытина». ОГРН1027739684895 от 3 декабря 2002 г. Юр. адрес: 125363, г. Москва, бульвар Яна Райниса, д. 1.

РЕКЛАМА

### ТЕЛЕФОНЫ:

**8 (499) 340-04-07**  
**8 (804) 555-45-06**

Бесплатный звонок по России  
**ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!**

**НАШ САЙТ: sytin-gn.ru**

**АДРЕС:** 125371, г. Москва, Волоколамское шоссе, д.87, стр. 1 (м. «Тушинская»)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЧЕЛОВЕКА



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ЧТОБЫ ВЕНЫ НЕ БОЛЕЛИ, ЗАПАСАЙ СМОЛУ ОТ ЕЛИ

Муж мой от варикоза мучается давно. Уж как я его только не упрашивала к врачу сходить, да на операцию записаться, все бесполезно. Упертый он у меня, не любит по врачам ходить. А сам чуть на огороде покопается подольше, так ноги гудят, вены болят. Пожаловалась я как-то свахе своей на упрямого супруга, а она мне и посоветовала мазь от боли в ногах. А я только и рада, так уж от мужниных жалоб устала. Купила все необходимое, и давай «колдовать» над мазью. Добавила в эмалированную кастрюльку 150 г оливкового масла, 100 г смолы еловой и 100 г пчелиного воска. Нагрела все это на водяной бане до полного растворения, прогрела еще 10 минут. Добавила к смеси 3 ст. ложки меда, 2 г прополиса и проварила еще минут 10. Остудила, в баночку перелила и в холодильник спрятала. Этим вот средством заставила мужа своего больные ноги мазать обильным слоем два раза в день. И глядь-поглядь, ноги-то болеть перестали, а муж жаловаться не стал. А я и рада. Сейчас самый урожай, помидоры солим, капусту квасим, картошку копать пора. Не до болячек.

А мы и не болеем, спасибо свахе!

*Анастасия Ирискина,  
Краснодарский край*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### БЕЛЫЙ КАРАНДАШ ДЛЯ ГУБ

Чтобы губы выглядели объемными, я всегда наношу светлый карандаш на их середину линией примерно в сантиметр шириной. И только потом крашу губки помадой.

*Любовь Ватрушкина, г. Кострома*

### ОТ ЛЮБОГО НЕДУГА РИФМА-ПОДРУГА

Какое же счастье, что, несмотря на засилье гаджетов и интернета, все еще можно писать бумажные письма, и они дойдут до адресата. Настоящее чудо в наши дни. Но такое необходимое нам, людям старой формации, привыкшим к скрупулезности и основательности. Я ведь сейчас одна. Дед мой умер два года назад от инфаркта, детки кто где, разлетелись по всей стране. Звали к себе, да только я с родной земли ни ногой. У меня тут огородик, яблони да груши, которые еще муж мой тридцать лет назад сажал. Тоже из моды вышли, зато до сих пор родят исправно. Повидло варю, да сушу яблочки на компот, потом детям гостинчики отправляю. В общем, скучать некогда. Скоро сезон заготовок пройдет, зима настанет. Я тогда стихи писать буду. Этим и спасаюсь. Кажется, и хвори все через перо у-

кают. Стихи – они ведь лечат. Вот в редакцию одно из своих стихотворений и отправляю. Авось кому настроение поднимет, и жизнь чуть веселее покажется.

#### ВСЕГДА ТЕБЯ БУДУ ЛЮБИТЬ

*Я не взгрустну, если осень рябиновой кистью*

*Вдруг на рассвете в мое постучится окно.*

*Я улыбнусь, выйду в сад, наберу желтых листьев*

*И закружусь с ними в танце, как с мужем когда-то давно.*

*Вспомню все самое светлое, сердцу всегда дорогое.*

*В дом принесу свой осенний, багряный букет.*

*И у портрета, с которого смотрит лицо мне родное,*

*В вазу поставлю – он теплый,*

*он солнцем осенним прогреет.*

*В этом букете кленовый костер да рябина,*

*Ветка душицы и вереск – мой муж их всегда обожал.*

*Я, мой хороший, любовь навсегда сохранила*

*В сердце своем. Это ты мне ее показал.*

*Будем мы вместе, придет это время благое.*

*Ну а пока буду детям варенье варить.*

*И нашу осень, то время для нас золотое,*

*Буду я помнить всегда и всегда тебя буду любить.*

*Валентина Неумоина, г. Орёл*





# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ БЕРЕЗОВЫЙ ЛИСТ – ФУРУНКУЛ ЧИСТ

Знаю, что многие страдают фурункулами и не знают от него народных лекарств. А это березовые листья. Их достаточно хорошенько вымыть, просушить, натереть хозяйственным мылом и склеить между собой. А потом эти листья приложить к фурункулу и приклеить пластырем или привязать бинтом. На один фурункул понадобится примерно 4–5 листочков. Гной начнет выходить в этот же день.

*Раиса Денискина, Владимирская обл.*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ЛОЖКИ В КОСМЕТИЧКЕ

Если устали глаза и покраснели веки, приложите к глазам на несколько секунд холодные железные ложки. Потом наложите персиковые тени, и вы снова свежи, как будто и не уставали.

*Маргарита М., Московская обл.*

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

## ✉ МАЗЬ НА ТРАВАХ – НЕТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Знаю хорошее народное средство от боли в суставах, сама им постоянно пользуюсь. Нужно взять тысячелистник и зверобой, мелко нарезать. Зверобой можно взять чуть-чуть больше, чем тысячелистника. Потом растопить на водяной бане обычный вазелин и вмешать в него нарезанные травы. Получится мазь. Эту мазь надо втирать в больной сустав перед сном.

На 1 ст. ложку вазелина нужно примерно 2 ст. ложки трав. Зимой можно брать сухие травы.

*Мария Викторовна Гришина, Рязанская обл.*

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

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

<p><b>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА</b> из целебного камня обсидиан на тесёмке цена: <b>399р.</b></p>	<p>Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Серьги «Линия жизни» Кольцо «Змейка»</p>	<p>«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).</p>	<p>Кольцо и серьги «Защита ангела» Природный Янтарь Браслет цена: <b>999р.</b> Бусы 3х видов: Вес: 15г <b>999р.</b>, 35г <b>1599р.</b>, 45г <b>1999р.</b></p>
<p>Мужские, женские и детские крестики Кольца обручальные (размеры: 15-25) ширина 3 и 6 мм Кольца «Спаси и сохрани»</p>	<p>Кольцо-ТАЛИСМАН «Благородный слон» символ долголетия, мудрости и гармонии Кольцо и серьги «Цветок верности» цена: <b>1199р.</b> Цена одного изделия позолота 24к.: <b>999р.</b>, серебрение: <b>699р.</b></p>	<p>Серьги «Янтарь» цена: <b>1499р.</b> «Святой Целитель Шарбель» размер: 3x2.2см цена: <b>599р.</b> целительная нательная иконка из обсидиана на тесемке</p>	<p>«Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. цена: <b>799р.</b> 16+</p>

Бесплатный звонок по всей России:  
**8-800-200-15-57**  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

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

Реклама

### Святой Шарбель:

чудеса **христианского** монаха

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

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

**Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом**  
из прочной и долговечной древесины граба. Толщина: **3.7см**

Ширина Высота  
**20см x 22см 1999р.**  
**27см x 30см 2399р.**  
**28см x 32см 2599р.**

**Выполняется только под заказ!**



# РОЖА: НЕ СУДИМ ПО ОДЁЖКЕ,

В структуре инфекционных заболеваний в России в последнее время увеличивают свою роль стрептококковые инфекции. Обычными пиодермиями (гнойничками, «прыщиками») и фурункулами никого не удивишь, с ними прекрасно справляются антибиотики, а порой они и сами собой проходят. Но есть среди них незаметная на первый взгляд, но очень опасная инфекция – рожа. О ней многие слышали, но не все знают, как распознать. Восполнить этот пробел призвана наша статья.



## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Около 15% людей могут являться носителями коварной бактерии, вызывающей рожу, но при этом не болеют ею. Ослабленный иммунитет и/или предрасполагающие заболевания риск занести в значительной степени увеличивают.
- Примерно в 10–15% случаев отмечается наследственная предрасположенность к рожистому воспалению.

## Учимся узнавать симптомы опасной инфекции

### БЕЗОБИДНОЕ НАЧАЛО

Виновником заболевания является стрептококк группы А. Для возникновения инфекционного процесса необходимы три условия:

- 1 необходимо быть носителем возбудителя (около 15% людей) или иметь с ним контакт;
- 2 иметь повреждения кожи в виде трещин, расчесов, ссадин (для проникновения возбудителя);
- 3 ослабленный иммунитет (для проявления его патогенных свойств).

Излюбленная локализация первичной рожи – лицо, рецидивов – нижние конечности. Попадая в глубокие слои дермы (кожи), начинается фаза накопле-

ния, не имеющая внешних признаков. В этот период микроб прикрепляется к коже и начинает размножаться. Затем, когда его станет очень много, он выходит в кровь. Туда он проникает через клетки стенок сосудов, как бы пробурывая себе проход. По мере попадания стрептококка в кровь появляются неспецифические симптомы: жжение в месте повреждения, локальное покраснение, ощущение жара. Одновременно с этим пораженный участок уплотняется, кожа на нем грубеет, стягивается. Выход в кровь сопровождается и общими симптомами: повышением температуры, тошнотой, сла-

бостью. Градусник покажет цифры 39–40 градусов.

### ТЯЖЕЛЫЙ РАЗГАР

Рожа опасна сразу несколькими своими проявлениями. Во-первых, стрептококк – это сильнейший аллерген. Поэтому, проникнув в наш организм один раз, он может часто «напоминать о себе» различными проявлениями.

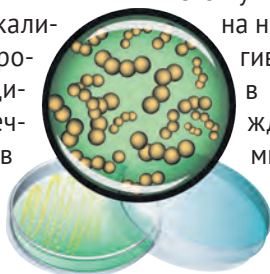
Во-вторых, он способен «прятаться» от лечения в очагах хронического воспаления. Именно из-за этого болезни, вызванные им, очень тяжело поддаются лечению.

В-третьих, иммунитет после первичного воспаления нестойкий, а значит, новое попадание, скорее всего, приведет к новому случаю заболевания.

В зависимости от проявлений на коже выделяют несколько видов рожи.

- 1 Если виднеется только покраснение, то это эритематозная форма.
- 2 Покраснение со временем скапливает тканевую жидкость, формирующую на поверхности пузыри со светлым содержимым. Это эритематозно-буллезная форма.
- 3 Если такие пузыри содержат кровь и окрашены в коричневый цвет, то это буллезно-геморрагическая форма.

Последняя форма сопровождается тяжелым течением заболевания. А наступает оно, если вовремя не обратиться за помощью. При лечении на месте пузырьков возникают эрозии, язвы, и процесс затихает.





# ЛЕЧИМ СРАЗУ – ТАК НАДЕЖНЕЙ

## ГРУППЫ РИСКА

Основная часть пациентов – женщины от 45 лет. Здесь сказывается и начинающаяся гормональная перестройка, и развитие заболеваний сосудов нижних конечностей, например, тромбоза, варикозного расширения вен, атеросклеротические бляшки. Эти очаги – «слабые места», где возбудитель может «переждать» и ждать возможности для рецидива. Мужчины страдают реже, но среди дерматологов бытует мнение, что они просто реже обращают внимание на зуд и жжение, а также неохотнее идут к врачам. Деток это заболевание поражает нечасто. Но среди них девочки болеют чаще, чем мальчики.

Также высока роль сопутствующих заболеваний. Тяжелее протекает рожа у аллергиков, особенно пациентов с бронхиальной астмой, ринитом, а также грибковыми заболеваниями кожи. По



## ЧЕМ ГРОЗИТ РОЖА?

Целым спектром проблем. Здесь и уход воспаления вглубь кожи с вовлечением подлежащих тканей, и миграция воспаления по всей поверхности кожи. Кстати, для профилактики «ползучей» рожи пузыри ни в коем случае нельзя вскрывать. Рожа всегда поражает лимфатические узлы, а значит при недостаточном лечении приводит к застою лимфы и развитию слоновости. При отсутствии лечения могут развиваться язвы, абсцессы и флегмоны.

данным государственным докладом за 2018 год, увеличилось влияние профессиональных факторов на развитие рожи. Стоит проявить настороженность работникам, подвергающимся воздействию пыли и инфракрасного излучения.

## МОЖНО ЛИ ПЕРЕПУТАТЬ?

Да. Рожа не обладает специфическими признаками, разве что локализация на лице и голенях типична. Отличить ее нужно от экземы, дерматита, микоза, системной красной волчанки. Самостоятельно это сделать крайне сложно без специфических знаний, плюс любой инфекци-

онный процесс должен быть подтвержден лабораторно, а значит консультация дерматолога или инфекциониста обязательна. Для облегчения диагностики стоит запомнить или записать время начала покраснения, температуру, продолжительность ее подъема, а также вспомнить, не травмировалась ли поверхность за 5–7 дней до начала заболевания.

## МОЖНО ЛИ ЗАЩИТИТЬСЯ?

Вакцины против рожи не разработано. Для профилактики применяются стандартные меры: своевременное лечение повреждений кожи, обработка ее антисептиком – перекисью водоро-

да, хлоргексидином или же йодом. Для предупреждения рецидивов – лечение сопутствующих заболеваний, внимательное отношение к состоянию «слабых мест» голени. Обязательно нужно поддерживать и укреплять свой иммунитет и лечить хронические заболевания. По статистике, одним из таких заболеваний является хронический тонзиллит. Это излюбленное место для спячки стрептококка.

## КАК ЛЕЧАТ ВРАЧИ?

Буллы (пузыри) лечат в хирургическом стационаре, вскрывая их в стерильных

**Читайте дальше на стр. 10**



## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

### СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

**НАМ 14 ЛЕТ!**

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

**предъявителю СКИДКИ\***

**25%** на протезирование

**11%** на лечение

**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

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

**ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

**ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ**

**ЛЕЧЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ АППАРАТОМ ВЕКТОР**

Рег.Уд. № Ф3 2010/06682 от 14.08.2018

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

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

**м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27**

**м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85**

**м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19**

Реклама: 000 «Денто-Люкс» Лим. № 10-77-01-005014  
№ 10-77-01-017255

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

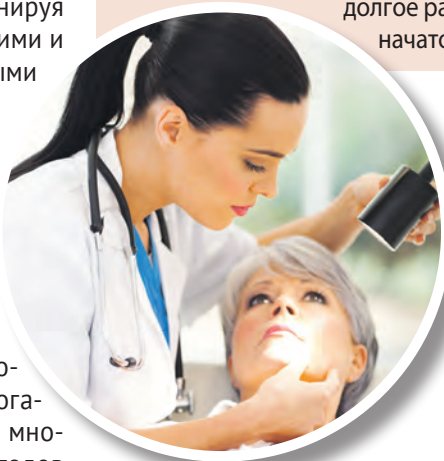
Продолжение.  
Начало на стр. 8

## РОЖА: НЕ СУДИМ ПО ОДЕЖКЕ,

условиях и прижигая язвы химическими веществами. А вот эритему, как первичную, так и вторичную, вполне успешно лечат антибиотиками, комбинируя с противоаллергическими и противовоспалительными препаратами.

### А КАК НАРОД?

Рожа известна со времен изобретения письменности. Ведь раны и ссадины сопровождают людей постоянно. Подобная богатая история обросла множеством народных методов лечения, но далеко не все из них действенны. Например, в Древнем Китае пораженные участки обрабатывали красной тканью, а в эпоху Возрождения флорентийские эскулапы обкалывали их хлоридом ртути. Наши предки не отставали в поиске средств от напасти, ведь память народная хранит множество заговоров от рожи, но все эти методы одинаково бесполезны.



### А ЧТО ЖЕ ПОМОЖЕТ?

Действенные народные способы опираются на лекарственные травы, которыми богата Россия. Например, настойка из корня крохоблики лекарственной, продающегося в любой аптеке. Столовую ложку сырья настоять сутки на 150 граммах воды и делать примочки воспаленных мест. Они

### ЗНАЙ И ПОМНИ!

Несмотря на свою незаразность непосредственно от больного человека здоровому, рожа уступает по распространенности только ОРВИ, кишечным инфекциям и вирусным гепатитам. Виной тому дерматологи называют стертость симптомов и долгое развитие болезни. Но важно помнить, что при вовремя начатом лечении болезнь быстро отступает.

снимут жжение, ощущение жара и в целом улучшат самочувствие. Среди прочего, хорошо помогает компресс из перемолотого на мясорубке чернокорня, а при его отсутствии – сельдерея, а для снижения болевого синдрома используют мазь на основе сливочного масла с соком тысячелистника и ромашки. Восстановлению кожного покрова и снижению воспаления способствует толстый слой творога, оставленный на ночь. Широко советуют врачи применять при роже капустный лист. Отбейте его или надрежьте и прикладывайте на ночь. Положите несколько запасных листьев у кровати и, просыпаясь ночью, меняйте каждые 4–5 часов.

### А К ВРАЧУ ИДТИ?

Обязательно! Важно понимать, что народные методы помогут, но, важнее, не навредят только на начальных стадиях развития болезни. Все перечисленные народные способы вполне приветствуются как вспомогательное средство к основному лечению, предложенному врачом. Врач сможет определить форму и степень болезни, назначит необходимые препараты и расскажет, как предупредить возвращение недуга.

### РОЖА НА ЛИЦЕ

На лице рожа поражает щеки, спинку носа, носогубный треугольник, уголки рта. Это ее излюбленные места. Последние рекомендо-

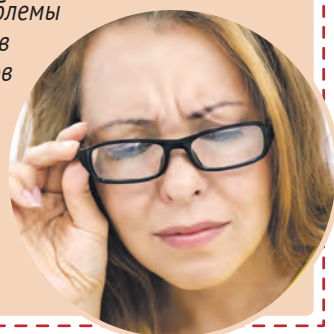


10  
октября

### СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

**Всемирный день зрения** (отмечается во второй четверг октября по инициативе ВОЗ).

День учрежден для привлечения глобального внимания к проблемам слепоты, нарушения зрения и реабилитации людей с нарушением зрения. По данным Международного агентства по профилактике слепоты, примерно 285 миллионов человек имеют проблемы со зрением, из них 39 миллионов не видят вовсе, а 246 миллионов человек имеют умеренное или тяжелое нарушение зрения. А между тем, как утверждают медики, в 80% ситуаций слепоты можно было бы избежать в случае своевременного обращения за помощью.



### СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

### КОМПРЕСС ИЗ САЛА – И ЖИРОВИКА НЕ СТАЛО



Небольшой жировик можно удалить с помощью компрессов из чеснока и сала. Давно этот метод практикуют. А главное, он безопасен – не повреждается целостность кожи, никакого риска подхватить инфекцию.

На 100 г чеснока берут 50 г сала, мелко режут или пропускают через мясорубку. Эту смесь нужно переложить в ковшик и томить на самом маленьком огне 15–20 минут. Когда смесь остынет, ее намазывают на жировик, сверху накладывают капустный лист и укутывают чем-нибудь теплым. Делать такие компрессы нужно до тех пор, пока жировик не рассосется.

Надежда Р., Рязанская обл.





Каждая женщина мечтает о красивых ухоженных волосах. Однако не у каждой из нас есть время и возможность ухаживать за волосами ежедневно. А уж тем более быть завсегдатаем салона красоты. Именно для таких случаев и существуют ночные маски для волос.

## СУЩЕСТВЕННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

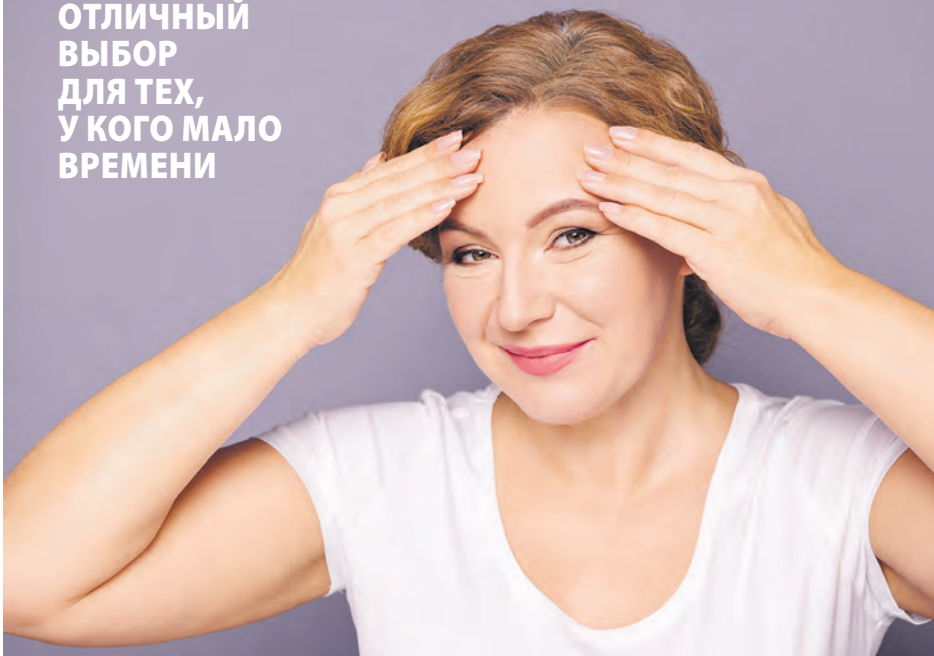
Помимо экономии времени, ночные маски обладают еще одним существенным преимуществом – продолжительным воздействием. За 6–8 часов, пока длится ваш безмятежный сон, питательные вещества лучше и глубже проникают в кожу головы и волосы. Соответственно, и эффект от маски гораздо более ощутим.

## КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ?

Делать ночные маски, как и обычные, необходимо регулярно. Ведь любой уход имеет накопительное действие: чем дольше вы ухаживаете за волосами, тем лучше они становятся. Эффекта от одноразовой акции хватит ненадолго.

# НОЧНЫЕ МАСКИ

ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ТЕХ, У КОГО МАЛО ВРЕМЕНИ



Как часто делать ночные маски – вопрос строго индивидуальный. Это зависит от начального состояния волос, их жирности и некоторых других факторов. Как правило, начинать рекомен-

дуется с одной маски в неделю, в запущенных случаях – с двух. Со временем, когда волосы придут в норму, может быть достаточно двух масок в месяц.

## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

**!** Перед использованием маски рекомендуется сначала проверить ее действие, особенно если у вас чувствительная кожа. Нанесите маску на кожу на 2–3 часа и убедитесь, что кожа реагирует нормально, не появился зуд и другие неприятные ощущения.



**!** Кстати, нелишне будет проверить, насколько легко и хорошо смывается маска. Ведь смывать ее придется утром, и если на день есть какие-то планы, то время будет сильно ограничено.



**!** Использовать жгучие и слишком ароматные ингредиенты для ночных масок не рекомендуется. Несмотря на то, что острый перец, горчица, алкоголь и т.п. стимулируют кровообращение в коже головы и тем самым способствуют лучшей впитываемости полезных веществ, такие ингредиенты считаются рискованными для ночных масок, лучше от них отказаться.



**!** Маски, в состав которых входят лук или чеснок – тоже не лучший выбор для ночи. Как мы уже отмечали, вещества ночных масок лучше и глубже усваиваются волосами и кожей головы – в том числе и вещества ароматные. Вряд ли утром вам удастся избавиться от запаха лука или чеснока, даже если они входили в состав маски в минимальном количестве.





# ДЛЯ ВОЛОС

## НАНОСИМ С УМОМ

● Наносить маску нужно не непосредственно перед сном, а примерно за полчаса до того, как вы отправитесь в спальню. Волосы должны привыкнуть, адаптироваться к предложенным условиям, а вы – убедиться, что маска не течет и не причиняет дискомфорта.

● Маску наносят на сухие волосы, которые предварительно необходимо тщательно расчесать.

● После нанесения маски наденьте повязку для головы, обернутую пищевой пленкой, а волосы оберните полотенцем. Убирать волосы под пищевую пленку не рекомендуется, так как полиэтилен создаст за время процедуры нежелательный парниковый эффект. Лучше защитить от промокания подушку – надеть дополнительную наволочку, обернуть полотенцем и т.п.

● Распределяя маску, не забывайте о проблемных участках. Например, если кожа головы жирная, а маска питательная, наносите ее не у самых корней. Если же наоборот – маска подсушивает излишне жирные волосы, необходимо защитить их кончики, так как кончики волос всегда намного суше основной массы. Для защиты кончиков волос достаточно нанести на них немного любого растительного масла.

### ПИТАТЕЛЬНАЯ ЯИЧНО-МЕДОВАЯ

**Ингредиенты:** 1 яичный желток, 2 ст. л. меда.

Мед слегка нагреть (до полужидкого состояния), тщательно смешать со слегка взбитым желтком.

### ДЛЯ БЛЕСКА ВОЛОС

**Ингредиенты:** 1 морковь, 1 картофелина, 1 небольшое яблоко, 1–2 ст. л. оливкового масла.

Овощи и яблоко натереть на мелкой терке, смешать с маслом. Нанести маску на волосы и дать немного подсохнуть прежде, чем укрывать волосы полотенцем.

### ДЛЯ СЕКУЩИХСЯ ВОЛОС

**Ингредиенты:** 30 мл кунжутного масла, 1 ст. л. сухого порошка имбиря.

### ОТ ПЕРХОТИ

**Ингредиенты:** небольшой кусочек кокосового масла, 3–4 капли любого эфирного масла.

Кокосовое масло растопить на водяной бане, смешать с эфирным, нанести на слегка увлажненные волосы.

### ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ ДЛЯ ПОВРЕЖДЕННЫХ ВОЛОС

**Ингредиенты:** 2 ст. л. репейного масла, по 1 ст. л. миндального и масла жожоба, 1 ч. л. розового масла.

## СМЫВАЕМ

Смывать маску нужно теплой водой, сначала просто тщательно промыв волосы. Если этого недостаточно, используйте мягкий шампунь и ополаскиватель.

Если маска оставила на волосах запах, можно ополоснуть их водой со свежим лимонным соком. Лимон нейтрализует запах, а заодно придаст волосам блеск и сделает их более послушными.

Виктория Ленская

### ТРАВЯНЫЕ МАСКИ

Травяные маски помогают от выпадения волос, перхоти, являются общеукрепляющими. Делают их на основе концентрированного травяного настоя. Для масок можно использовать ромашку, зверобой, календулу, крапиву, корневища аира, арнику горную и другие травы.

1 ст. л. сухого сырья залить 100 мл крутого кипятка, дать настояться в течение 20 минут, процедить и смешать со слегка взбитым яичным желтком.

## ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

### ЗАПОМНИ 10 НОВЫХ СЛОВ

Как известно, наш мозг не менее чем мышцы, нуждается в регулярной тренировке. В частности, для него отличным тренажером является запоминание новых слов. Мы предлагаем вам свою подборку. Попробуйте запомнить 10 новых понятий, дайте поработать мозговому извилинам.

- 1 **Петрикор** – запах земли после дождя.
- 2 **Лунула** – полумесяц у основания ногтя.
- 3 **Натиформа** – природные образования, обычно деревья, скалы, камни, которые напоминают женские формы. Например, груша.
- 4 **Мондегрин** – непонятные слова в песнях.
- 5 **Фосфены** – пятна света, которые вы видите, когда закрываете глаза и давите пальцами на глазные яблоки.
- 6 **Колливул** – урчание в животе от голода.
- 7 **Дисания** – это состояние, при котором тяжело с утра встать с постели.
- 8 **Парестезия** – чувство покалывания, онемения и мурашек в конечностях.
- 9 **Фильтрум** – вертикальное углубление между перегородкой носа и верхней губой.
- 10 **Фриссон** – озноб во время прослушивания музыки, которая вам нравится.

**ЖЕНСКИЕ ТАЙНЫ****КАК СДЕЛАТЬ ГОЛОС МАНЯЩИМ**

Красивый грудной женский голос добавляет своей обладательнице особую изюминку. Он намекает о тайне, дарит загадочность, манит и привлекает. Это отличный инструмент и в деле убеждения. А главное, такой голос можно у себя выработать, натренировать. Достаточно каждый день уделить немного времени простым упражнениям, которые к тому же помогут укрепить связки и улучшить работу дыхательных органов.

**1 «Посидим, покаем».** Сделайте глубокий вдох, а затем на выдохе произнесите гласную, например, «о-о-о-о-о». Тяните звук, пока хватает дыхания. Затем снова вдох и – следующая гласная.

**2 Помычим.** Сомкните плотно губы и произнесите звук «м», пока хватает дыхания. От раза к разу делайте это все громче.

**3 Порычим.** Немного приоткройте рот и произнесите звук «р», пока хватает дыхания. От раза к разу рычите все громче.

**4 «Словно йог».** Вдыхайте и выдыхайте животом, на выдохе произносите слог «ха».

**5 «Веселый бим».** Произносите короткие слоги «бим», «бин», «бом», «бон», протягивая как можно дольше звуки «н» и «м».

**Алла РИД:**

Участница популярных музыкальных шоу Алла Рид покоряет своих слушателей не только потрясающе красивым тембром.



Артистка всегда доброжелательная и потрясающе выглядит. Кажется, ей по плечу любой Олимп. Где Алла черпает силы для новых побед, какие виды спорта предпочитает и чем потчует своих близких, мы спросим у самой певицы.

**С УДОВОЛЬСТВИЕМ ИГРАЮ С СЫНОМ**

– Алла, вы ведете активный образ жизни. Невероятное количество конкурсов и весомое число побед, путешествия, семья. Чем вдохновляетесь? Где берете на все силы?

**Я ЯРАЯ**

– Пожалуй, я не могу назвать себя спортивным человеком. Но если говорить о хобби, то зимой я люблю кататься на коньках и лыжах, а летом с удовольствием провожу время с сыном за игрой в бадминтон.

**Я ЗА ПРОСТОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

– Как любая мама и жена, вы наверняка задумываетесь о правильном и полноценном питании своих любимых. Есть свои секреты? Каков ваш ежедневный рацион, и чем балуете своих любимых? Поделитесь любимым рецептом с читателями «Планеты здоровья».

**«Велопрогулки я очень люблю, ведь это отличный способ привести тело в форму.»**

– Я думаю, что активность зависит от энергетики и характера человека. Мне всегда хотелось идти вперед, развиваться, достигая результата. Я всегда думаю о том, что будет завтра. Вдохновение я черпаю в самом процессе, меня подбадривает динамика, подготовка к различным проектам и работа на результат, ведь это безусловно важно. Когда ты идешь к своей цели и в конечном итоге ее реализовываешь – это вдохновляет на свершения с новой силой.

– В музыке вы предпочитаете соул и джаз, а какие виды спорта в фаворе у красивой женщины с отменным вкусом?

– Безусловно, я довольно серьезно отношусь к вопросу питания, ведь от этого зависит не только фигура, но и здоровье. Я ярая противница фастфуда и последний год основательно боролась с пристрастием своего сына к подобной еде. Зачастую нам действительно проще обратиться к фастфуду, экономия времени на готовку, при этом утоляя голод ужасно бесполезной пищей. Я за простое и здоровое питание, стараюсь не есть продукты с добавлением различных вредных веществ и приучаю к этому свою семью. Питаться правильно несложно: меньше сахара, больше овощей, полезных белков. Мне не близки крайности и строгие огра-



# ПРОТИВНИЦА ФАСТФУДА

ничения, по типу вегетарианства, я считаю, что питание должно быть натуральным и сбалансированным. Мы с семьей любим морепродукты, например креветки. С ними я готовлю салаты, один из моих фаворитов – салат с кревет-

*развивающейся современной исполнительницей. Весомые «звания», голос нужно беречь. Есть ли у вас секреты, которые вы для этого используете?*

– Для меня секрет сохранения голоса очень прост – это сон. Я должна хорошо

пляет иммунитет и полезен для связок. Кроме этого, чай с добавлением натуральных трав и ягод очень вкусный!

*– Алла, как вы отдыхаете?*

*Любите по-*

*валяться на диване или отдаетесь в руки профессионального массажиста? А, быть может, предпочитаете велопрогулки?*

“

*Питаться правильно несложно: меньше сахара, больше овощей, полезных белков.*



“

*Когда нужно прийти в себя, качественный массаж – это то, что нужно.*

– Да, массажи я просто обожаю! Когда нужно прийти в себя, качественный массаж – это то, что нужно. Массаж не просто расслабляет, он оказывает положительное влияние на физическое состояние в целом. Я не хожу в баню и сауну, потому что плохо переношу резкие перепады температуры. Велопрогулки я очень люблю, ведь это отличный способ привести тело в форму, катание на велосипеде заставляет работать все мышцы тела. Безусловно, чтобы добиться результата, нужно это систематизировать.

*Ольга Бельская*

ками, рукколой и авокадо. С дополнительными ингредиентами можно импровизировать или вовсе подать креветки с каким-нибудь интересным соусом, обжаренные на сковороде или гриле.

## СОН И ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ

*– Алла, вас называют наследницей лучших традиций советской певицы и активно*

выспаться, чтобы голос звучал, порой с гастрольными перелетами этого сделать не удается, в таких случаях мне действительно очень тяжело выходить на сцену и петь.

*– Пользуетесь ли вы какими-либо рецептами народной медицины? Быть может, у вас есть пара любимых «из бабушкиного сундучка»?*

– Я люблю заваривать ромашковый и облепиховый чай. Такой напиток укре-

## Что бы вы пожелали читателям «Планеты здоровья»?

*Мне, конечно же, хочется пожелать крепкого здоровья, ведь оно у нас одно. Наша жизнь очень хрупкая, ее нужно беречь, поэтому я за здоровый образ жизни и советую всем его соблюдать. Ищите счастье в мелочах, совершенствуйтесь и радуйтесь тому, что вас окружает.*



Как с помощью рукоделия развить память и помолодеть? Очень просто – творить регулярно! От результатов своего труда вы будете получать не только эстетическое удовольствие, но и активно профилактировать болезнь Альцгеймера. Сегодня мы с вами будем вязать колье из бисера. А вот почему это стоит сделать обязательно, мы сейчас расскажем.

### КАК РАБОТА С БИСЕРОМ ОМОЛАЖИВАЕТ МОЗГ

Во-первых, бисер – это мелочь, во-вторых, работа с ним требует внимательности и сосредоточения. А это значит, что мозг будет работать в режиме нон-стоп.

Полезно знать, что нагрузка сразу нескольких систем организма воздействует одновременно на несколько отделов головного мозга.

Активная работа серого вещества будет способствовать быстрой обработке информации и формированию синапсов между нейронами, улучшая память.

Активное задействование зрительной системы благотворно сказывается на воображении. А это, в свою оче-



## СВЯЖЕМ КОЛЬЕ –

редь, способствует развитию пространственного мышления, способности принимать нестандартные решения.

Мелкая моторика способствует также развитию более грамотной и богатой речи. Нервные окончания на кистях рук передают импульсы в головной мозг, стимулируя различные его отделы, в том числе, речевой центр.

Прекрасная возможность прокачать свой мозг, еще и получив массу удовольствия не только от результата, но и от самого процесса.

### НАМ ПОНАДОБИТСЯ

- Бисер
- Тонкая хлопковая пряжа (она не скользит, с ней проще работать)
- Игла для нанизывания бисера



### КОСТЮМЧИК ДЛЯ ВНУЧКИ «ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Валентина Петровна Ежова,  
Вологодская обл.

## КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ

### ТРЕЩОТКА ИЗ ПРИЩЕПОК «РУССКОЕ ПОЛЕ»

Варвара Носик, г. Кострома



### ВЯЗАНАЯ КУКОЛКА «БАЛЕРИНА ТАМАРА»

Эльвира Горская,  
г. С.-Петербург



# ОТОДВИНЕМ СТАРОСТЬ

● Крючок подходящего размера

● Застежка для кольца, бусина для украшения по желанию.

## ЭТАПЫ РАБОТЫ

**1** Наберем бисер на нить. Делать это просто с помощью специальной тонкой иглы для нанизывания бисера. Чем больше бисера окажется на нитке, тем длиннее будет жгут (колье).

**2** Сдвинем бисер по нитке, оставив свободный край. Это нужно для вывязывания тканевого участка (к нему в дальнейшем будет крепиться застежка).

**3** Наберем две воздушные петли крючком, во вторую провяжем 6 столбиков без накида. Далее вяжем по спирали 3 ряда, не делая прибавок.

**4** Пришло время работы с бисером. Подо-

двигая по одной бисеринке к крючку, захватываем по одной петле нижнего ряда, вывязывая полустолбик без накида. Бисеринки должны оказываться с внешней стороны работы. Всего в первом бисерном ряду должно оказаться 6 бисерин.

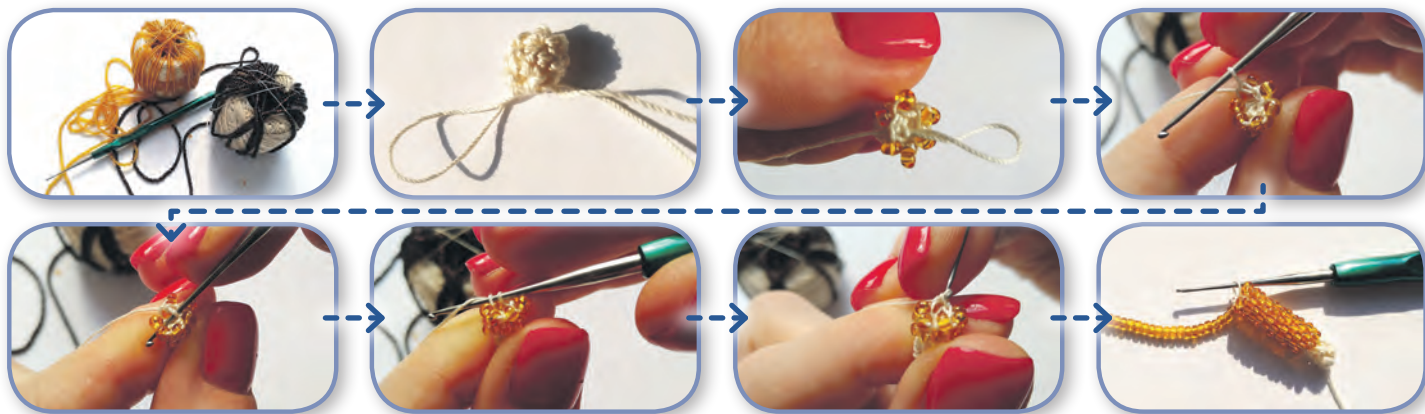
**5** Далее вяжем по спирали, захватывая нить под каждой бисеринкой, сдвигая бисеринку вправо; придвигаем следу-

ющую бисеринку, провязываем полустолбик без накида. Вяжем таким образом до желаемой длины жгута.

**6** Заканчиваем вязание тканевым куточком без бисера (3 ряда столбиков без накида по спирали – 18 столбиков).

**7** Оформляем кольцо застежкой. Вынимаем из гардероба любимое платье, делаем легкий макияж, надеваем кольцо – есть повод прогуляться!

Ольга Бельская



## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

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

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

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

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

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

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

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

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

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

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

Не так давно мы уже разбирали, что такое мука, и поговорили о её полезных свойствах. Но есть у этого продукта и ближайший родственник – толокно. Оно содержит огромное количество питательных веществ и витаминов и способствует омоложению и оздоровлению организма. Главное – суметь его правильно употребить.

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Главное отличие толокна от привычной муки то, что на изготовление толокна идут все части зерна. А на мельничную муку – только очищенные зерна. Также различается механизм смалывания. Если для простой муки достаточно очистить и перемолоть, то приготовление толокна – целый ритуал.

Очень давно наши предки готовили толокно в 5 этапов:

- 1 сперва мешок с зерном опускали в реку на сутки;
- 2 разбухшие зерна вытаскивали и рассыпали на решетке, чтобы вся лишняя вода стекла;
- 3 после зерно раскладывали тонким слоем на противень и оставляли на ночь в остывающей печи. Там оно не только сушилось, но и поджаривалось;
- 4 предпоследним этапом было измельчение сухих зерен в ступе;
- 5 просеивание через сито завершало процесс приготовления. Крупные частички, которые не прошли через него, вновь измельчались в ступе. Это могло повторяться до 5 раз.

# ЕШЬ ПОЧАЩЕ ТОЛОКНО –

## 10 ПРИЧИН ВВЕСТИ ТОЛОКНО В СВОЙ РАЦИОН

**1** Несмотря на калорийность (306 ккал на 100 г), толокно рекомендуют в диетах. Оно содержит большое количество сложных углеводов.

**2** Содержит лецитин – вещество, которое растворяет жировые бляшки и регулирует уровень холестерина.

**3** Входящие в состав биофлавоноиды выполняют антиоксидантные функции – запускают механизм обновления клеток, препятствуют возникновению опухолей.

**4** Витамин PP способствует нормальному росту тканей и быстрому заживлению ран.

**6** Витамин E участвует в синтезе коллагена, делая нашу кожу моложе и эластичнее.

**9** Много в толокне и цистеина (аминокислота, которая содержит серу). Он улучшает состояние волос, ногтей и кожи и защищает от вредного воздействия УФ-радиации.

**7** Калий и магний нормализуют работу сердца и сосудов, помогая профилактировать инфаркты и инсульты.

**8** Толокно содержит железо, которое препятствует развитию анемии.

**10** Аминокислота аланин укрепляет иммунитет.

В итоге выходила очень нежная мука кремового цвета с мягким ароматом.

Конечно, так делали раньше. С конца XIX века появилось механизированное производство толокна, и процесс был запущен на конвейер.

### КАК ВЫБРАТЬ?

Для выбора качественного толокна необходимо обратить внимание на срок годности и герметичность упаковки. Если с первым пунктом все понятно, то относительно второго нужно

пояснить: при нарушении целостности бумажной или другой упаковки есть вероятность отсыревания продукта, а также проникновения в него вредителей.

Когда вы уже купили толокно, проверьте его на примеси. Налейте в стакан теплой воды и насыпьте в него чайную ложку толокна. Хорошая, свежая смесь не будет тонуть примерно 5 минут, а затем осядет на дно комком. Если в составе есть примеси кормовых сортов зерна или в составе есть горох (если, конеч-

но, само толокно не гороховое), то смесь потонет очень быстро.

Попробуйте немного толокна на вкус. Оно не должно хрустеть на зубах. Качественный продукт «тает» во рту.

**В зависимости от вида толокна, цвет его будет различаться:**

- **овсяное** толокно имеет бежевый оттенок;
- **ячменное** – коричневый;
- **гороховое** имеет белый или слегка золотистый цвет.



**5** Витамины группы B улучшают память и укрепляют нервную систему, защищая от осенней хандры и помогая противостоять стрессам.





# ОХ, ПОЛЕЗНОЕ ОНО!

## КАК СОХРАНИТЬ?

Лучшей тарой для хранения толокна будет стеклянная банка с плотной крышкой. В нее нужно пересыпать муку и



убрать в темное сухое место. Температуру стоит поддерживать в пределах 20°C.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Для того чтобы получить от толокна максимум пользы, употреблять его лучше в «сыром» виде – таким, каким вы его купили. Для лучшего проглатывания можно запить его водой, соком или молоком, развести в кефире. Но и рецептов из толокна очень много. Наши предки готовили из него буквально все, начиная от каш и заканчивая квасом.

**1. Ленивая каша:** в стеклянную посуду насыпать толокно, залить кефиром или йогуртом, добавить фрукты и оставить в холодильнике на ночь. С утра получится полноценный за-

втрак с белками и сложными углеводами.

**2. Утолить жажду в летнюю жару поможет толокняный квас:** на стакан хлебного кваса добавляется столовая ложка толокна, соль и сахар по вкусу. Это не только вкусный напиток, но и полезный.

**3. Оладьи с луком:** смешивают 100 г толокна и 100 г муки, вливают стакан кефира, предварительно смешанного с 0,5 ч. л. соды. Смесь необходимо перемешать, добавить одно яйцо и горсть зеленого лука. Жарят оладушки на подсолнечном масле.



## ТОЛЬКО НЕМНОЖЕЧКО, ЧАЙНУЮ ЛОЖЕЧКУ

Всего лишь чайная ложка толокна обеспечивает поступление 20 % суточной нормы потребности в белке для взрослых.

## ВОТ ЭТО ДА!

В горах Мексики до сих пор живут выходцы из легендарного племени тарахумара. Некогда члены этой общины служили гонцами в империи инков. Скороходы способны были без отдыха пробежать многие десятки километров, за сутки преодолевая сотни миль.

Ученые считают, что секрет их выносливости – энергетический напиток из пиноля.

В него входило всего два ингредиента – толокно и вода.

Иных продуктов в течение многодневного марафона они не употребляли.

## А КАК У НАС?

В старину мамы и бабушки на Руси лепили для детишек съедобные фигурки из толокна – толокнячки. И играй, и на зубок смело пробуй – сплошная польза.

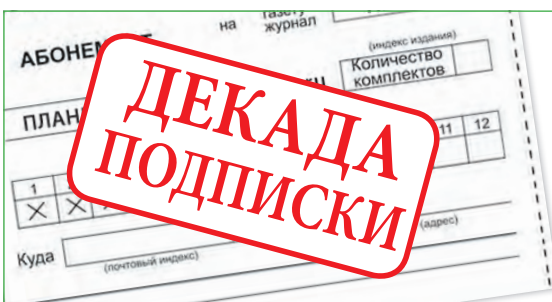
## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Регулярное употребление толокна снижает всасываемость кальция. Поэтому идеальной парой для него будут молочные продукты (молоко, творог, кефир).

## КОМУ ПРОТИВПОКАЗАНО

Людям с аллергией на глютен и диареей.

Анастасия Соколовская



## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 3 по 13 октября проводится **ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ**. Вы можете подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» на 1-е полугодие 2020 года **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ**.

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

## Стоимость ЛЬГОТНОЙ подписки

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц	6 месяцев (12 номеров)
<b>51,73 руб.*</b>	<b>310,38 руб.*</b>

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

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2961**

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)



От воды тянуло холодом, и я плотнее укуталась в плед. Однако в дом не пошла. Да, там печка, горячий чай и шоколадка, но тут, на берегу озера, так красиво! Через два дня муж увезёт меня в город. Мне хотелось напитаться загородным октябрём, его запахами, красками, звуками. Набраться сил.

## Я БУДУ СМОТРЕТЬ НА ТЕБЯ

– Валечка, иди в дом, – услышала я крик мужа. – Простудишься.

– Я сейчас, – крикнула я в ответ.

Еще немного посидела на берегу и медленно пошла в сторону дачного домика.

Как бы я хотела, чтобы с нами здесь сейчас был сын. Но Ванечка уже два года прикован к постели после автомобильной аварии. Я сама впервые за это время куда-то уехала без него. А вернее, муж меня увез силой.

– Если ты сейчас не передохнешь, то сляжешь. И кому от этого будет лучше? Мне? Ивану? – возмутился Павел, когда я категорически отказалась ехать за город.

– С кем я Ванечку оставляю? – пыталась достучаться я до «непонятливого» мужа.

– С сиделкой, – устало выдохнул он. – Я уже нашел. Отличная женщина, опытная медсестра. Да пойми ты, – вновь на повышенных тонах, когда увидел мое отрицание, – тебе нужен отдых. Если не поедешь, силой увезу, так и знай.

Пока ехали, я обижалась на мужа, дулась, не разговаривала. И вот уже третий день я как в раю. Только здесь, на месте, в деревенском домике с печкой, стоящем на берегу лесного озера, я почувствовала, как устала. Сидела целыми днями в шезлонге у воды и, кажется, даже ни о чем не думала.

– Замерзла? – Павел протянул мне чашку с вкусно пахнущим какао. – Садись к печке, я сейчас картошечки с чесноком нажарю. Что тебе поставить посмотреть? Хочешь какую-нибудь старую советскую комедию?

– Нет, – покачала я головой. – Я буду смотреть на тебя. Можно?

# ОСЕНЬ В ОКТЯБРЕ



Фото: Loza-koza, dobrograph / Shutterstock.com

Муж улыбнулся и поцеловал меня в висок. С кухни потянулся аппетитный запах картошечки.

## ЧТО Я МОГЛА СКАЗАТЬ?

Домой я возвращалась отдохнувшая, полная оптимизма. Нужно позвонить массажисту, договориться с реабилитационным центром.

– Вы только не волнуйтесь, – встретила нас встревоженная сиделка. – Ваню полчаса назад забрала скорая. А я не смогла вам дозвониться.

Мы с мужем рванули в клинику. Знали, были предупреждены врачами, что такое может случиться, но все равно, к такому невозможно подготовиться.

– Особенно обнадежить мне вас нечем, – серьезно изрек седоусый врач, – будем ждать.

И мы ждали, по очереди дежуря у дверей реанимационного отделения. Ванечка выжил, но реабилитацию нужно было начинать сначала. Все успехи последних двух лет были стерты очередным кризисом.

– Ничего, справимся! – поддерживал меня муж. – Я взял подработку, в деньгах нужды не будет. Звони, договаривайся с центром.

И в деньгах действительно не было нужды, а вот в муже была. Мы стали ви-

деться очень редко. И это тяготило. Но умом я понимала, другого выхода нет. Надо просто немножко потерпеть. Старалась к его приходу с работы приготовить что-нибудь вкусенькое, порадовать новостями о Ваничкиных успехах.

– Ты знаешь, Ванька сегодня на массаже ни разу не заплакал, улыбался все время. А после обеда мы с ним смотрели мультики, и он так радовался Винни Пуху, – трещала без умолку я, подавая мужу кусок насыпного пирога к чаю.

– У меня другая женщина, и я ухажу к ней, – вдруг сказал пирогу Павел и замер, не решаясь поднять на меня взгляд.

На мгновение я замерла тоже, а потом просто тихо ушла с кухни в комнату Ванечки. Что я могла сказать?

## ПИРОГИ С БРУСНИКОЙ

Уже полгода мы с сыном жили вдвоем. За это время я ни разу не заплакала, просто не могла. Мобилизовав все силы, я занималась лечением Вани, стараясь не вспоминать о Павле. Но не вспоминать было сложно – я носила под сердцем его ребенка. Вот только мужу-беглецу я об этом сказать так и не решилась. Не хотела, чтобы он вернулся ко мне из-за малыша.



# ПОЛНА НАДЕЖД

Но позвонить Павлу все же пришлось:

– Мне нужны деньги, – выдавила я из себя, решившись все-таки набрать знакомый номер. – Ванечку будут оперировать в Москве, есть шанс, что со временем он начнет ходить. Словом...

– Я сейчас приеду, – тут же отозвался Павел.

– Нет, – выкрикнула я и схватилась за округлившийся животик. Но Павел уже повесил трубку и ничего не слышал.

...

Ваня пришел из школы довольный:

– Пять по физике, и еще, мам, я буду участвовать в олимпиаде по математике.

Я чмокнула сына в вихрастую макушку. Он все еще прихрамывал, но это такая мелочь по сравнению с тем счастьем, которое подарили нам хирурги, вернув Ванечку к нормальной жизни.

– А где Иринка? – огляделся сын в поисках сестры.

– В комнате, рисует, – улыбнулась я, – очередной рисунок для любимого брата.

Ваня скинул куртку и ботинки, быстро вымыл руки и заторопился в детскую.

– Ира, смотри, что я принес, – достал Ваня из портфеля большой розовый слайм. – Это мне одноклассница Марина сделала, а я тебе принес.

Трехлетняя Ира кинулась к брату с новым рисунком. Я смотрела на детей и широко улыбалась. Нет, Павел не вернулся ко мне, да я этого уже и не хотела. Но я все равно благодарна ему и не держу зла, он подарил мне такое счастье – моих Ванечку и Иринку. На выходные мы едем с ними на нашу дачу за городом, будем топить печку, собирать в лесу бруснику и печь вкусные пироги. Осень в октябре необыкновенно красива – она полна надежд.

Валентина



А вы знали, что...

## ЭТО ВСЁ О МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

- Согласно статистике, более 90% детей, выросших с ощущением материнской любви и ласки, становятся успешными людьми.
- Недоношенные детки быстрее набирают вес и догоняют своих сверстников в развитии, если мама часто берет малыша на руки, гладит его и говорит ласковым голосом.
- Почти 100% мамочек узнают своего малыша с закрытыми глазами по запаху.
- Дети, которых любит мама, не испытывающие недостатка во внимании, реже болеют и быстрее идут на поправку, если это все-таки случилось.

## ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**СВЕЖИЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ С 21 СЕНТЯБРЯ!**  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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

## «ДАЧА» ждет вас в соцсетях!

Дорогие читатели!  
Нам очень хочется общаться с вами чаще и более оперативно, еще больше делиться с вами интересной информацией. Присоединяйтесь к нашим страничкам в «Одноклассниках» и «Facebook», делитесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

Покажите миру фотографии своих садов, урожая, ради которого вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам, на странице «ДАЧИ» в «Одноклассниках» и «Facebook» ответы вы получите раньше, чем выйдет номер газеты.

Не жалейте добрых слов другу другу – ставьте лайки другим участникам. Еще – рассказывайте о «ДАЧНОЙ» странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами. Теплого, солнечного, урожайного вам лета!



Алсу Идрисова,  
главный редактор  
газеты «ДАЧА»

**Подписывайтесь на страницу «ДАЧИ» в социальных сетях! ВАС ЖДУТ:**

- Самые актуальные материалы
- Эксклюзивные публикации
- Поиск информации по интересующей теме
- Консультации экспертов газеты
- Общение с единомышленниками
- Анонсы и конкурсы
- Контакты с редакцией

[ok.ru/gazetadacha](http://ok.ru/gazetadacha)  
[facebook.com/gazetadacha](https://facebook.com/gazetadacha)

# ДЕТСКИЙ ЭТИКЕТ

## 9 важных правил

Всем нам хочется гордиться своими детьми и внуками – маленькими джентльменами и юными леди. Немаловажную роль в вопросах воспитания играют правила «детского этикета».

### ЭКСПЕРТ

А вот чему стоит научить наших любимых крох, спросим у **руководителя школы эстетического воспитания – Елены ШЕРИПОВОЙ.**

**1** Одно из главных правил этикета – это **ВЕЖЛИВОСТЬ**, как с посторонними людьми, так и с близкими, поэтому так важно научить ребенка с самого раннего возраста говорить при встрече «здравствуйте» и при прощании «до свидания». Не менее важно благодарить людей словами «спасибо» и «пожалуйста».

**2** Когда ребенок проявляет первые признаки самостоятельности, например, хочет пользоваться ложкой или вилок, это нужно обязательно поощрять, потому что **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ** – это еще одно правило этикета. При этом ребенка необходимо приучать к тому, что во время обеда нужно соблюдать чистоту и обязательно вытирать рот салфеткой после него. Объясните ребенку, что жевать нужно с закрытым ртом, а с набитым лучше не разговаривать.

**3** Чем старше становится ребенок, тем больше правил, которые необходимо

соблюдать в общении с другими людьми. Например, **УВАЖИТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ** к тем, кто старше – не перебивать взрослых, когда они что-то говорят, не обсуждать других людей вслух и в их присутствии, обращаться к взрослым вежливо, на «вы».

**4** До ребенка обязательно нужно донести, что при чихании и кашле ему следует **ЗАКРЫВАТЬ РОТ ЛАДОШКОЙ**, что на людях не стоит ковыряться в носу и тому подобные вещи.



**5** Актуальное правило этикета – **НЕ ПОКАЗЫВАТЬ ПАЛЬЦЕМ** и не рассматривать кого-то слишком пристально.

**6** Проявлять **ДРУЖЕЛЮБИЕ** по отношению ко всем людям, всех возрастов. Улыбаться и говорить другим людям приятные вещи и комплименты. Этому тоже следует учиться с детства.

**7** **ПОМОГАТЬ** тем, кто нуждается в помощи. Если на глазах ребенка кто-то случайно поскользнулся, потерял равновесие, упал – вежливостью будет помочь человеку подняться.

**8** Детская непосредственность – это замечательное качество, но малыш должен понимать разницу между тем, что вежливо, а что нет. Не вежливо напрашиваться в гости, засиживаться в гостях, даже если тебе там нравится. Маленьким детям очень сложно

объяснить **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОСТЯХ**, но это делать нужно, если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал воспитанным и интеллигентным человеком.

**9** Не менее важно объяснять детям **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРАНСПОРТЕ**, где они могут вызывать недовольство пассажиров: нельзя залезать на сидения в ботинках, болтать ногами, громко кричать и смеяться. К выходу надо готовиться заранее, не толпиться при входе. Не стоит брать с собой в салон еду, которая может испачкать самого ребенка или других пассажиров. Обязательно держаться за поручни, говорить «спасибо», если уступили место. И мальчикам, и девочкам нужно объяснять, что пожилым нужно уступать место. Ну и конечно, мужчин нужно воспитывать с детства – девочкам, по традиции, тоже уступают свое место.

Ольга Бельская



Одна весьма популярная песня даёт надежду на замужество с принцем всем дамам, которым стукнуло немало за тридцать.

# Выйти замуж в 50? НЕТ НИЧЕГО ПРОЩЕ!

## ЭКСПЕРТ

А есть ли такая надежда у невесты, которой минуло 50, попробуем выяснить у нашего эксперта – основателя и руководителя брачного агентства Ольги РОМАНИВ.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Каждая счастливая семья уникальна: в ней люди находят возможность уживаться друг с другом и находить применение и недостаткам, и достоинствам. Я думаю, вы помните такой замечательный актерский тандем, как Алла Ларионова и Николай Рыбников. Если опустить историю любви и перейти к их совместной жизни, то для кого-то их взаимоотношения могут показаться странными: Николай Рыбников не умел чинить розетки и забивать гвозди, этим в их семье занималась прекрасная и обворожительная Алла Ларионова, зато Рыбников замечательно готовил, сам солил огурчики и занимался воспитанием дочек. Отсюда вывод: ищите то, что ваше! Но прежде чем искать, задумайтесь о том, что именно ваше, а что нет – и это сэкономит вам массу времени. Возраст 50+ – лучшее время для самоанализа. Задайте себе вопрос: чего именно вы ждете от отношений? Какими вы их видите сегодня? Правильно поставленные вопросы и честные ответы на них указывают кратчайший путь, по которому нужно следовать.

## 5 ПРАВИЛ УДАЧНОГО БРАКА

- 1 Ведите активный образ жизни.** Не сосредотачивайте свое внимание только на работе и доме. Ходите в театры, кинозалы, рестораны, кафе. Обязательно ходите в гости, где собирается большая компания, отдыхайте в санаториях или пансионатах. По мере возможности занимайтесь спортом, отличный вариант – скандинавская ходьба, йога, бассейн. Запишитесь на танцы. Здесь можно не только привести в порядок свое тело, но и встретить мужчину со схожими интересами.
- 2 Уделяйте внимание внешности.** Экспериментируйте, будьте готовы к переменам. Если есть недостатки фигуры, изучите информацию о правильном питании и придерживайтесь здорового образа жизни. Это укрепит здоровье и добавит позитивного настроения. Ведь, когда женщина нравится себе, она нравится и окружающим.
- 3 Не закикливайтесь на замужестве!** Не ставьте себе такой цели,



просто живите и наслаждайтесь жизнью. Оценивающий взгляд может отпугнуть претендента на руку и сердца, и счастье пройдет мимо.

- 4 Не поддавайтесь депрессии.** У вас должно быть всегда хорошее настроение. Женщина дает мужчине позитивные эмоции и живую энергию. Если дама всегда ходит с плохим настроением, и ей ничего не хочется, потому что она не может выйти замуж, тогда ни один представитель сильного пола не посмотрит в ее сторону.

- 5 Помните, что под лежачий камень вода не течет!** Зарегистрируйтесь на сайте знакомств и загрузите специальное

приложение на телефон. Заполните анкету, загрузите свои удачные фотографии, напишите о своих увлечениях и не забывайте просматривать подходящих кандидатов. Еще один вариант познакомиться – это посетить так называемые «быстрые свидания» (от англ. speeddating). Этот вариант, популярный в Америке, набирает обороты и в нашей стране. Если самостоятельно найти подходящего жениха у вас не получается, не стесняйтесь обратиться за помощью к профессионалам – в брачное агентство, где вам поберут идеально подходящую по всем параметрам половинку.

Ольга Бельская

# С ЛЮБОВЬЮ К БЛИЖНЕМУ СВОЕМУ

## ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ ИМЕНИ ПРИ КРЕЩЕНИИ

**?** Умерла бабушка, которая меня крестила. Как теперь быть, ведь никто не помнит то имя, которое мне дали при крещении?

Елена Конькова, г. Москва

Если вам не известно имя, полученное при крещении, то надо сказать об этом священнику. Он поможет вам выбрать законное христианское имя.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСТИ

**?** Страшно завидую некоторым подругам. Почему у них есть такие вещи, которых нет у меня? Но эта зависть мешает мне жить. Не хочу себя с кем-то сравнивать. Как избавиться от зависти?

Валерия, г. Химки

Главное средство борьбы с этим грехом – искреннее



**«Каковы мы к ближнему, таким будет и Бог в отношении к нам», – так писал и напутствовал нас в жизни земной Святитель Иоанн Златоуст.**

покаяние и исповедь. Не забывайте, что после исповеди нужно будет исправиться. Святые отцы много разных путей указывают. Эти указания, эти пути мы можем увидеть в книгах, написанных святыми отцами Церкви: в Лестнице, у Аввы Дорофея, Игнатия Брянчанинова, Феофана Затворника, оптинских старцев... Посоветуйтесь со священником и выберите, что вам больше подходит.

## ЕСЛИ ЖЕНА СТАРШЕ МУЖА

**?** Одобряются ли церковью браки, когда жена старше мужа. Есть какие-либо указания на этот счет, потому что мы хотим венчаться в церкви. Я старше любимого на 8 лет.

Татьяна и Степан,  
Московская обл.

Согласно Указа Священного Синода (от 20 февраля 1861 г.) в обязанность священникам вменено сле-

дующее: если к ним будут обращаться лица значительно неравных лет с просьбой повенчать их, то они должны представить этим людям все неудобства, какие могут произойти вследствие разности их лет. Надо обязательно посоветоваться со священником. Если желающие венчаться не отменят своего желания, то священник повенчает их. Вопрос, связанный с венчанием, сугубо личный.

## МОЖНО ЛИ НОСИТЬ Икону В КОШЕЛЬКЕ

**?** Ношу икону своего святого покровителя – мученицы Александры в кошельке. Мне кажется, что так она меня больше оберегает. А в церкви услышала, что рядом с деньгами изображения святых хранить нехорошо. Не грех ли это?

Александра И., г. Дмитров

Нигде прямо не указано, что запрещено класть в кошелек икону. Но, согласитесь исходя просто из здравого смысла, кошелек с деньгами не самое лучшее место для иконы. Конечно, лучше поместить образ святой мученицы Александры в красный угол вашей квартиры и молиться.

## Можно ли просить у Иисуса Христа материальных благ?



Преподобный Серафим Саровский

**– С какой молитвой надо обращаться к Господу, чтобы она исполнилась. Мы с мужем очень хотим купить машину.**

Анна Т., Новая Москва

Сам Спаситель не всякий мотив обращения к себе приветствовал. После того, как Он накормил пять тысяч человек пятью хлебами и часть их на следующий день пришла искать Его снова, Господь сказал: «вы ищете Меня не потому, что видели чудеса, но потому, что ели хлеб и насытились». (Ин. 6, 26). Митрополит Сурожский Антоний (Блум) писал: «Святой Серафим Саровский говорил одному из своих близ-

ких: «Когда ты молишься, когда ты приступаешь к Богу, то Бог во Христе выполняет твою молитву, но не проси о пустяках, помня, какой ценой Он подает тебе просимое: воплощение, жизнь земная, страсти, распятие, сошествие в ад – вот цена, какую Он заплатил, чтобы мы могли к нему обращаться! Поэтому с таким трепетом, с каким благоговением и чувством ответственности мы должны бы приступать к Нему!»

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



# ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ КАЗНИТЬ

В истории Средневековой Европы есть особые мрачные страницы. И связаны они с деятельностью инквизиции или, как её называли, святого отдела расследований еретической греховности.



*Как инквизиторы лечили от ереси*

## ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Особый церковный суд католической церкви под названием «Инквизиция» был создан в 1215 году. В 1559 году был учрежден «Индекс запрещенных книг», по которому осуществлялась цензура печатных изданий всего западного христианского мира. В конце XVIII – начале XIX века инквизицию как локальный следственно-розыскной аппарат

Священной канцелярии стали упразднять.

Деятельность инквизиторов, конечно, тормозила развитие науки, особенно медицины. Лекарки, так сказать, практикующие врачи, иногда «под страхом ковра» проводили лечение, делали операции. Инквизиторы устраивали настоящую охоту не только на представителей науки и искусства, но и на просто привлекательных женщин, обвиняя их в колдовстве, называя ведьмами. Как же велись подобные расследования? Об этом сегодняшний наш материал-викторина.

## КСТАТИ

Среди великих ученых жертвами инквизиции стали Галилео Галилей, Николай Коперник, Джордано Бруно. Инквизиция преследовала великого писателя, поэта и мыслителя эпохи Возрождения Данте Алигьери.

**Ответ:** Пизанская башня, которую строили почти 200 лет, имеет наклон, скорее

всего, из-за ошибок архитекторов (среди них неправильный расчет фундамента). Архитекторы были мужчины, значит, ведьмами быть не могли. Объединение Германских племен завершил Карл Великий в VIII веке, опять же мужчины.

Победа французских войск под Орлеаном в 1429 году связана с именем Жанны д'Арк, национальной героини Франции, яркой, талантливой, выдающейся женщины-военачальника. Позже Орлеанская дева попала в плен к бургундцам и была передана англичанам. В 1431 году Жанна д'Арк была обвинена в ереси, осуждена и сожжена на костре. Впоследствии в 1456 году она была реабилитирована.

Илья Садовников

**1** Девушка обвинялась в еретической греховности – в колдовстве. Каковы были первые действия членов суда инквизиторов?

- а) Собирайте хворост, бейте в набат – казнь грядет!
- б) Погодите вы со своим хворостом, можно же вылечить
- в) Сначала нужно собрать доказательства и выслушать свидетелей

**Ответ:** Свидетели, доказательства, слушания – это все долго и не в духе времени. Собранного хвороста на всех ведьм тоже не напасешься, а потому сначала всех подозреваемых «лечили», правильный ответ – б.

**2** Какой из этих методов не применялся для лечения «ведьм»?

- а) Обливания ледяной водой
- б) Щекотка
- в) Пешие прогулки

**Ответ:** На даму, названную инквизиторами ведьмой, запрещалось смотреть, тем более прикасаться к ней. Потому щекотка невозможна как метод лечения.

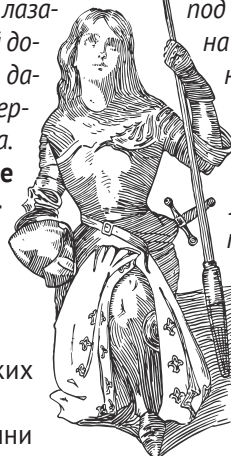
**3** Какой срок отводился на лечение обвиняемой дамы?

- а) 40 дней
- б) Год
- в) По усмотрению суда инквизиторов

**Ответ:** Конечно, срок был ограничен, но достаточно велик – один год отводился на лечение. В это время женщина подвергалась обливаниям ледяной водой (изгоняется колдовство), гуляла (забывала, как колдовать), само собой молилась, трудилась на благо церкви или в лазаретах. И, кстати, до наших дней дошла статистика, что все-таки даже после «лечения» каждая четвертая из обвиняемых была казнена.

**4** Назовите самое известное деяние, инкриминируемое ведьмам?

- а) Победа Франции под Орлеаном в Столетней войне
- б) Объединение Германских племен
- в) Наклон Пизанской башни



# ДИЕТА, ПОМОГИ – желчный, не боли!

Заболевания, связанные с дисфункцией желчного пузыря, разнообразны, но их объединяет одно – большая роль строгой диеты в лечении этой напасти. Поговорим о том, как не навредить себе в острой и хронической фазе таких заболеваний, на что обращать внимание при составлении рациона и что делать, если от недомогания совсем пропал аппетит.

## ОСТРАЯ ФОРМА

Основной целью диеты при острой форме течения заболевания желчного пузыря и желчевыводящих протоков является максимальная разгрузка пищеварительного тракта. Да, собственно, организм сам сообщит вам об этом снижением аппетита и иногда даже отвращением к еде. В этот период не надо себя насиловать и во что бы то ни стало запихивать в себя еду: 1–2 суток голодания пойдут на пользу, при условии достаточного потребления чистой кипяченой воды (до 2 литров в сутки). Полностью исключаем из рациона: соль, твердую пищу, мясные блюда, включая супы. Питаемся овощными бульонами, киселями, несладкими отварами и чаями из сухофруктов и шиповника. Через 2–3 дня, когда наступит улучшение самочувствия, можно вводить в рацион супы-пюре и перетертые каши.



Фото: Speedkingz, tachyglousus / Shutterstock.com

## КСТАТИ

Желтки яиц оказывают желчегонное действие, поэтому, хотя яйца разрешаются в ежедневном рационе, их нужно употреблять с осторожностью, отслеживая свое состояние. При появлении горечи во рту или болей следует исключить желтки и оставить в меню только белки.



## ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

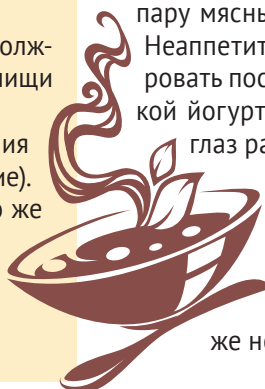
Чтобы помочь организму преодолеть болезнь, потребуется приложить усилия и изменить привычный образ жизни. В том числе, придется приобрести новые кулинарные привычки – на весь период лечения.

Следует иметь в виду снижение аппетита ввиду болезни. Поэтому главная задача – накормить больного пищей, которую он сможет быстро съесть, и которая быстро усвоится, не нагружая пищеварительный тракт. Стоит отдать предпочтение перетертой форме приготовления. Супы-пюре, фруктовые и овощные пюре, вареные на пару мясные биточки – добро пожаловать в детство! Неаппетитный вид вареных биточков можно замаскировать посыпкой из сухарей, а суп-пюре украсить ложкой йогурта и листиками свежей зелени – вот уже и глаз радуется, и аппетит появляется.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

При заболеваниях желчного пузыря, когда миновала острая фаза, следует придерживаться строгого подхода в питании, не допускать «баловства» – забыть про принцип «если очень хочется, то можно».

- 1 Категорический запрет на спиртосодержащие напитки.
- 2 Снижение соли, а лучше – полное исключение ее из рациона.
- 3 Снижение или исключение сахара, запрет на сладкую выпечку и кондитерские изделия.
- 4 Ограничение животных жиров, включая сливочное масло, предпочтение – растительным жирам и белкам.
- 5 Температура блюд и напитков не должна превышать 60°C, холодной пищи лучше избегать.
- 6 Соблюдение щадящего режима приготовления блюд (варка и варка на пару, тушение, запекание).
- 7 Соблюдение режима дня: питание в одно и то же время, часто, небольшими порциями – чтобы стимулировать нормальный отток желчи. Помните, что при заболеваниях желчного пузыря нельзя допускать переедания.





Неукоснительно соблюдать правила питания, назначенные врачом в составе лечения, может быть довольно приятно! Лёгкие и в то же время питательные и аппетитные блюда наверняка полюбятся всем членам семьи. А проверенными рецептами приготовления диетической пищи поделились, как всегда, наши дорогие читатели.

# СТРОГАЯ ДИЕТА

## застолью не помеха



### ✉ РЫБНОЕ ЗАЛИВНОЕ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 0,5 кг белой рыбы
- 0,5 литра воды
- 10 г желатина
- 1 лимон
- зелень петрушки
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 82 ккал

Замочить желатин в холодной воде. Дождаться, чтобы желатин набух, отжать. Рыбу отварить. Бульон процедить, слегка остудить, добавить желатин, тщательно размешать до полного растворения. Охладить. Тонко нарезать лимон, выложить кусочки рыбы в форму, украсить листиками петрушки и залить бульоном. Поставить на холод на несколько часов до застывания.

Елена Пирогова, г. Павловск

### ✉ ВИНЕГРЕТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 3 картофелины
- 2 моркови
- 2 соленых огурца
- 2 свеклы
- 1 луковица
- 200 г консервированной морской капусты
- 5 ст. ложек растительного масла
- свежая зелень, соль по вкусу

Картофель, свеклу, морковь отварить до готовности, остудить. Очистить и нарезать одинаковым мелким кубиком. Так же нарезать огурцы. Измельчить лук, ошпарить кипятком. Морскую капусту отжать, если в ней много уксуса – промыть холодной водой, можно нарезать помельче. Свежую зелень мелко нашинковать. Смешать все ингредиенты, посолить по вкусу и заправить ароматным подсолнечным маслом.

Энерг. ценность на 100 г – 48 ккал



Лариса Дегунина, г. Зарайск

### ✉ КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ НА ПАРУ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 600 г куриного филе
- 2 картофелины
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 1 морковь
- соль по вкусу
- панировочные сухари
- куркума



Куриное филе дважды пропустить через мясорубку. Картофель и морковь натереть на мелкой терке, отжать. Лук измельчить. Смешать с фаршем, посолить, добавить яйцо и тщательно вымесить. Сформировать котлетки, сложить в емкость мультиварки для готовки на пару, включить режим «на пару» на 25 минут. Чтобы придать паровым котлетам более аппетитный вид, смешайте панировочные сухари с куркумой и присыпьте получившейся оранжевой панировкой готовые котлеты. Приятного аппетита!



Энерг. ценность на 100 г – 100 ккал

Алиса Вожжаева, Ленинградская обл.

### ✉ СУП-ПЮРЕ С КРЕВЕТКАМИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 600 г брокколи
- 2 картофелины
- 200 мл сливок 20%-ных
- 150 г очищенных креветок
- соль по вкусу

В слегка подсоленной воде отварить до готовности мелко нарезанный картофель и брокколи. Воду слить. Залить овощи сливками, проварить на среднем огне 2–3 минуты. Креветки залить кипятком и оставить на 2 минуты. Овощи пробить блендером в гладкое пюре. Разлить суп по тарелкам, сверху выложить креветки.



Энерг. ценность на 100 г – 81 ккал

Анастасия Румянова, г. Россошь

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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



## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

*Коль октябрь  
на порог –  
привечай-ка холодак!*

Первую половину октября наши предки неслучайно называли «переломной» или «перекладной» – год на холодный бок перекладывается, снегами укрываясь. К этому моменту заканчивали запасть зерно и овощи на зиму, убирать самый поздний урожай. Долгие вечера проводились за посиделками у печки, а посему в наследство нам досталось большое количество примет на погоду.

**В** день праведных Оакима и Анны, **22 сентября**, принято оказывать особое почтение родителям, одаривая их полезными в быту подарками и проявляя особое участие в их чаяниях. А еще поздравляли молодых мамочек и дарили им круглые пироги – символ мироздания. Самые внимательные предки обращали внимание на стройность птичьих рядов: если стайки разрознены, летят группами, то зима ожидается теплая, а вот целостные ряды говорят о суровых грядущих холодах.

**Н**а Воздвижение, отмечаемое **27 сентября**, нужно обязательно соблюсти пост. Предки говорили: «На Воздвижение постился – семь грехов тебе простится». Поэтому готовили в этот день блюда из капусты. Незамужним девушкам предоставлялся прекрасный шанс: женихов следовало заманивать шутками-прибаутками, и, если суженый не сбежал до Покрова, быть браку крепким да плодотворным. По количеству змей судили о зиме – если они все спрятались, то зима будет скорая и лютая.

**Д**ень почитания Веры, Надежды, Любви и матери их Софьи, **30 сентября**. А по народному календарю день бабьих именин. Женщинам, дабы быть счастливыми, полагалось в этот день поплакать о себе, муже, родных и с облегченной душой приниматься за хозяйство. В этот же день стоит заглянуть в закрома с овощами в натуральном виде (картофель, тыквы, лук) – раз улежали до бабьих именин, то и до весны смогут. Если журавли летят на юг, то жди морозов на Покров.

**К**ак только на календаре красуется **4 октября**, наступает день Кондрата да Игната. В этот день у предков было совсем не в почете празднично прохладиться – «не присядешь на Кондрата с Игнатом, значит, быть тебе богатым». Вот и старались наши пращурки соблюсти приметку – мыли жилище, перебирали запасы, ухаживали за пожилыми родственниками, ходили к старым друзьям.

На завтрак обязательно варили овсяную кашу из свежего зерна и пили кисель. С этого дня вели отсчет до зимы – еще 4 недели такая же погода стоять будет, а потом морозы придут.

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Какой знак нужно поставить между 8 и 9, чтобы полученный результат был больше 8, но меньше 9?
- 2 Галки летели, на палки сели. Сядут по одной на палку – одна галка лишняя, сядут по две – одна палка лишняя. Сколько палок и сколько галок?
- 3 Где ходят часто, а ездят редко?

## ОТВЕТЫ

**Логические загадки:** 1. Занятое. 2. 5 палки и 4 галки. 3. По лестнице.  
**Задача «Найдите 5 отличий»:** стрелка в часах, цвет волос докторки, яблоко в тарелке, капля на тарелке, капля на тарелке.





## ГОРОСКОП НА 21 СЕНТЯБРЯ – 11 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам не о чем беспокоиться, их здоровье в полном порядке. Самое время порадовать себя приятными мелочами. Купить что-то радующее глаз для интерьера, записаться на йогу, решиться на членство в клубе знакомств.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Для Близнецов наступает благоприятный период, чтобы избавиться от всего лишнего. Просроченной туши, платьев неподходящего размера, лишних килограммов и недостатков на коже.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют на время снизить нагрузки, особенно физические. Не стоит проверять организм на прочность. Зато зеленый свет дается дыхательным практикам. В преддверии сезона простуд они весьма полезны.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы, особенно хорошо отдохнувшие в прошлый период, испытают необычайный подъем духа и жизненных сил. Звезды советуют направить эту энергию в мирное русло – например, поддержать близких делом и советом.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходимы положительные эмоции, только так они смогут пополнить запасы энергии, которые несколько истощились. Вкусная еда, новые впечатления, приятные встречи – все пойдет на пользу.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют не делать резких движений и не принимать скоропалительных решений. Взвешенный консерватизм, особенно в плане здоровья, продуманность решений – лучший выбор в эти дни.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды советуют воспользоваться удачным моментом и пройти диспансеризацию. В эти дни картина состояния вашего здоровья будет наиболее полной, анализы – максимально точными.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют скрупулезнее выбирать меню. Чем проще и понятнее будут блюда, тем лучше для здоровья. К слову, время для детокса и очищения очень неплохое. Но делать это лучше под контролем специалиста.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Мнительные Девы могут столкнуться с периодическим повышением давления, учащенным сердцебиением. Чтобы этого избежать, больше общайтесь с приятными вам людьми, чаще гуляйте и принимайте контрастный душ.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам следует обратить внимание на сердце, даже если никакого беспокойства оно не вызывает – профилактика лишней не будет. Например, хорошо бы отказаться от богатых холестерином продуктов.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют прогулки на свежем воздухе и стакан молока с медом на ночь. При непереносимости молока хороши травяные чаи. Это поможет сохранить душевный покой и решить проблемы со сном.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит купить себе ортопедическую подушку и записаться в бассейн. Это поможет решить проблему головных болей и болей в шее. А аквааэробика в группе обещает и новые приятные знакомства с единомышленниками.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



15–27 сентября  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



28 сентября  
НОВОЛУНИЕ



29 сентября – 13 октября  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

21, 25 сентября и 10 октября приятно будет провести в кругу близких людей – проявить заботу о старших членах семьи, оказать поддержку младшим.

22–24 сентября и 8 октября возможны неожиданные перемены в самочувствии, и это повод для обращения к врачу. Скорее всего, ничего серьезного вам не грозит, но доктор может принять решение о пересмотре схемы лечения хронических заболеваний.

Звезды предостерегают от легкомыслия в этом вопросе.

26, 27 сентября, 3 и 7 октября – отличные дни для медицинской диагностики любой степени сложности. Удачное время для посещения парикмахерской и косметолога.

28, 29 сентября и 9 октября лучше провести на природе. В эти дни энергия Земли легко проникает в наш организм и повышает его жизненный тонус.

30 сентября, 6 и 11 октября – дни повышенной конфликтности. Проявляйте терпение и сдержанность. Чувствуя, что выходите из себя, пойте или читайте стихи, это поможет не сорваться.

1 и 4 октября – спокойные дни, которые не принесут никаких неприятных сюрпризов.

2 и 5 октября – прекрасные дни для начала комплекса оздоровительных процедур, физиотерапии.

## «Планета здоровья»

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

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

Адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полюховая, д. 3, стр. 4  
e-mail: pz@kardos.ru

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

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

Директор департамента дистрибуции: ЗАВЬЯЛОВА О. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке: ЕФРЕМОВА С. Н.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

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

№ 18 (89). Дата выхода 21.09.2019

Подписано в печать: 17.09.2019

Номер заказа – 2019-03036

Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, 8 Тираж 303 000 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 фотобанком shutterstock

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».




Всякий хлам в организме (ненаучн.)				Минифильм на популярную песню	Осел, по кишлаку бродячий	Самый большой стадион в Бразилии	Внутрипартийные первичные выборы							Непролазная малина	Две пинты отменного зля
Мужчина на языке Эллочки-людоедки	Коллега рапиристки	Предельная планка					Президент США из Голливуда	Имя Швейка	Певца Елизавета Иванцива	Рисунок мелких брызг	То, чего лишены погорельцы			У судов - каркас, и скелет - у нас	
						Город из "Илиады"	"Второй дом" актеров	"Цветок", навязший в зубах	Одна из провинций Эквадора	Утренний "душ" для жучков и паучков					
Остренькая чайная почка	"Капитан" студенческой группы	Стол на двоих с одноклассником		Колесный мальш на треке			Наземный соперник грифа			Его поклонники не любят попусу					
							Элова "бренчалка"			Строки на мониторе					
Зона на футбольном поле	Имя Вагнера	Комедия-водевиль		И Лав, и Кокс				"Труба" во весь рост многоэтажки		"Дружбы народов надежный..."					
						Грибы, давшие имя картофелю	Каратист в "Не бойся, я с тобой"					Кустарник для "вязания" корзин			
Найтли из фильмов про Джека Воробья				Антизубодробительный щиток	Честный народ			Засасывание дыма в трубу							
					НЛО (english)	Единица длины размером в ступню									
Деревня в Троицком районе Москвы	Клич, зажигающий лезгинку				Пропаж, утрата										
				Пес, герой французских комиксов			Овраг, что длинен и широк								
Коллин, сыгравший мистера Дарси	Пиковая разлучница в колоде гадалки														

Foto: Maleo / Shutterstock.com

# ПОМОЩЬ СУСТАВАМ!

## Давайте поговорим о суставах.

Проблемы с суставами время от времени или постоянно возникают у большинства людей. Очень важно вовремя обратить внимание на свой организм, на себя, на свое здоровье. **Качество жизни** людей, страдающих от проблем с суставами, со временем будет только ухудшаться, поскольку каждое движение будет даваться с трудом, будет сопровождаться неприятными ощущениями, самые обычные движения могут стать в тягость. Наши суставы — как детали, они — словно механизмы в организ-

ме, которые на протяжении всей жизни человека испытывают на себе трение и нагрузки. Также, как и любой механизм, наши суставы со временем изнашиваются, могут терять подвижность и эластичность.

ПОЙМИТЕ, НЕЛЬЗЯ НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ПЕРВЫХ ПРОБЛЕМ — ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОИХ СУСТАВАХ.

**-Для Вас разработан полностью натуральный фитокомплекс «АРТРОЛАЙФ»**

**«АРТРОЛАЙФ»** — натуральный фитокомплекс. Никакой химии, а только правильно подобранные компоненты.

**Сбалансированный натуральный фитокомплекс «АРТРОЛАЙФ»** направлен на поддержание суставов и хрящей, на их питание. Способствует защите хрящевой ткани всего организма. Создан

для поддержания всех суставов в активном, рабочем состоянии.

**Фитокомплекс «АРТРОЛАЙФ»** содержит в себе: сухие концентрированные водные экстракты корней имбиря (*Zingiber officinale Roscoe*), корня калгана/лапчатка прямостоячая (*Potentilla erecta*), коры ивы белой (*Salix alba*), куркумы длинной (*Curcuma longa*), босвеллии пильчатой (*Boswellia serrata*), черного перца (*Piper nigrum*), коллоидный диоксид кремния. Эти **натуральные компоненты** помогут обеспечить необходимое **интенсивное питание хрящевой и соединительной тканей организма**, тем самым способствуя поддержанию подвижности суставов, защите и их укреплению. **«АРТРОЛАЙФ»** направлен на активизацию выработки внутрисуставной жидкости, придающей хорошую эластичность и подвижность вашим суставам.

Специалисты советуют при наличии проблем с суставами натуральный сбалансированный фитокомплекс **«АРТРОЛАЙФ»**.

Подробности об «АРТРОЛАЙФ» узнавайте у наших специалистов по телефонам:

**СКИДКА 30% ПО ПРОМОКОДУ 7701**

**8(499)500-38-65, 8(800)500-30-77**



# 3 ПРАВИЛА, чтобы ОСТАНОВИТЬ КОКСАРТРОЗ

**Коксартроз – это деформирующий артроз тазобедренного сустава, который характеризуется прогрессирующим течением и нарушением двигательной функции человека.**

ни должен происходить непрерывно по цепочке: стенки суставной сумки выделяют синовиальную жидкость, а из этой жидкости клетки хряща вбирают питательные вещества. Если в цепочке затрудняется работа одного звена, развивается коксартроз.

от упорства и пунктуальности пациента. Хороших результатов можно достичь только, если сам больной настроен на серьезную работу. Главная задача – сохранить родной сустав. Физиотерапия с ней успешно справляется.

## ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ

### 1. Восстановить кровоснабжение сустава.

Вокруг больного сустава образуется отек и спазм мышц, что приводит к нарушению кровообращения суставной сумки, ухудшается образование синовиальной жидкости. Вот почему при коксартрозе нужно сначала снять отечность и восстановить кровообращение. Для этого проводят магнитотерапию. Она восстанавливает нормальную жизнедеятельность в суставах, снимает отек, воспаление и мышечный спазм. Курсы магнитотерапии нужно проводить регулярно: 3-4 раза в год.

### 2. Больше двигаться.

Только тогда синовиальная жидкость будет активно омывать хрящ, а клетки будут хорошо питаться и размножаться. Движения должны быть очень бережными. Нельзя выполнять упражнения через силу, преодолевая боль! Иначе сустав еще сильнее заболит, а разрушение ускорится.

### 3. Изменить образ жизни и рацион питания.

Нельзя поднимать тяжелые вещи, сидеть и стоять долго. В пище должны присутствовать продукты, обеспечивающие хрящ необходимыми элементами (фтор, магний, фосфор и витамины).

При соблюдении правил восстановит хрящ и вылечить коксартроз I и II степени обычно удастся. При коксартрозе III степени реальность выздоровления или улучшения самочувствия зависит

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОКСАРТРОЗА ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ?

Для лечения коксартроза предназначен магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-02.

Его применяют, чтобы снять боль, вернуть радость движения и избежать операции. И нужно всего 15 минут в день! Конечно, не за один раз. Надо регулярно проходить двухнедельный лечебный курс по 15–20 минут ежедневно. АЛМАГ-02 дает возможность облегчить страдания и затормозить разрушение опорно-двигательного аппарата.

## ПОЧЕМУ АЛМАГ-02?

1. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 позволяет лечить глубокий тазобедренный сустав.

2. В памяти АЛМАГа-02 записана специальная программа для лечения коксартроза. В ней параметры магнитного поля подобраны так, чтобы лечить как можно лучше.

3. При коксартрозе нужно воздействовать не только на сам сустав, но и на окружающие мышцы. Для этого нужна большая площадь воздействия, которую АЛМАГ-02 может обеспечить.

## ПОКАЗАНИЯ

- Коксартроз • Полиартрит
- Атеросклероз • Лимфедема



## КОВАРНЫЙ КОКСАРТРОЗ

Коварство этого вида артроза в том, что боль появляется только на поздних стадиях. И пациент, в первый раз придя на прием, нередко сразу получает диагноз – коксартроз III степени. А это очень серьезно! Ведь коксартроз на этой стадии вылечить практически невозможно. Но можно остановить прогрессирование болезни, чтобы жить нормально и не допустить операции по замене сустава.

## ПОЧЕМУ ПОВЛЯЕТСЯ КОКСАРТРОЗ

Для жизнедеятельности клеток хрящевой ткани нужно полноценное питание и выведение продуктов обмена. У хрящевой ткани нет собственного кровоснабжения. Кислород и питательные вещества хрящ получает из кости и синовиальной жидкости, находящейся внутри суставной сумки и омывающей хрящевые клетки. Процесс питания хрящевой тка-

## ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ-02 по ЦЕНЕ 2018 года\*!

### в аптеках

**СТОЛИЧКИ** (495)215-5-215

**САМСОН-ФАРМА** (495) 587-77-77

**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ** (495) 984-23-24

- м. «Улица 1905 года», Пресненский вал, 4/29
- м. «Новокузнецкая», Новокузнецкая, 1, стр. 3
- м. «Новогиреево», Вешняковская, 15а
- м. «Новогиреево», Свободный пр., 37/18

### АЛМАГ-02

### С ДОСТАВКОЙ:

**МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16

[www.medtehnika-moskva.ru](http://www.medtehnika-moskva.ru)

**МЕДТЕХНИКА** (499)519-00-03

[www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru)

**ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8-800 700-29-79

**МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00



\*Количество товара  
ПО ЦЕНЕ 2018 года  
ОГРАНИЧЕНО



ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-01-13 ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ  
ПОДРОБНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ по применению аппарата АЛМАГ-02

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](http://www.elamed.com).

Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ