

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 12 (83)

22 июня – 5 июля
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

11 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ ОРТОПЕДУ

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ

КАРТА ГРЯЗЕВЫХ КУРОРТОВ

ОТДЫХАЕМ И ЛЕЧИМСЯ

КАК ПОЛ-ПАЛА НЕДУГИ ВРАЧУЕТ

ЛЕКАРЬ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГОРОШЕК

КАК ВЫБРАТЬ, СЪЕСТЬ И
СОХРАНИТЬ



ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007



1 9012

СКАНВОРДЫ
КРОССВОРДЫ
ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



МОРЕ ИДЕЙ: РУКОДЕЛИЕ ДЛЯ ДУШИ

+ ПЛЕД РУЧНОЙ РАБОТЫ В ПОДАРОК

16+

Фото: Kostikova Natalia, Chursina Viktoriia/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

1

июля

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

День изобретения солнцезащитных очков.

Хорошая дата, нужная, посвященная изобретению, призванному защитить наши глаза от вредного воздействия ультрафиолета. Дата праздника имеет символическое значение. Обычно к этому дню на большей части планеты устанавливается постоянная солнечная погода и забота о собственном здоровье и внешнем виде заставляет нас водружать на нос этот модный и полезный аксессуар. Чем не повод выпить с подругами домашнего лимонада на солнечной веранде кафе? Конечно же в солнцезащитных очках!

«ЧИСТИМСЯ» ОТ ГАДЖЕТОВ

Ученые из Нидерландов выяснили, что стоит ограничить пользование гаджетами по вечерам, и эффект в виде более глубокого и полноценного сна, дневной бодрости, хорошего настроения и умения сосредоточиться будет обеспечен. Причем заметить это можно уже через неделю.

Более ранние исследования уже доказали, что воздействие в темное время суток на организм слишком большого количества света (особенно синего, излучаемого экранами смартфонов, планшетов и компьютеров) может негативно повлиять на выработку гормона сна – мелатонина. И вот вам некрепкий сон, усталость, быстрая утомляемость, а в более долгосрочной перспективе – ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Удручающая картина. А ведь профилировать ее несложно – просто нужно найти в себе силы и сказать категорическое «нет» телефонам, планшетам и компьютеру в вечернее время. Куда как приятнее провести время с семьей, оживленно беседуя, гуляя, играя в настольные игры. Да и просто почитать в удовольствие давно запланированную книгу.

ЖЕНЩИНЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ТЕПЛО...

...считают ученые. Согласно их исследованиям, мозг женщины работает куда лучше, если она не мерзнет. Кондиционеры, которые так любят и ценят мужчины, порой негативно влияют на женское рвение на работе. Так, исследователи доказали, что большинство современных офисов используют системы климат-контроля, основываясь на скорости метаболизма среднего мужчины, при этом идеальная температура для женщин почти на 2 градуса Цельсия выше, чем для мужчин. Так, даже задачи по математике женщины почти на 2% качественнее решают в тепле. Вывод: хотите, чтобы жена четко планировала семейный бюджет и помогала сыну с решением задач по физике, прибавьте температуру в квартире. А в тепле женщины еще и нежнее, имейте в виду.



ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН – РАВНО АЛЬЦГЕЙМЕР?

Заокеанские ученые поделились мнением, что, возможно, существует прямая связь между высоким уровнем ЛПНП (липопротеинов низкой плотности – «плохого» холестерина) и ранней болезнью Альцгеймера. Из более ранних исследований мы знаем, что основным фактором риска болезни Альцгеймера является специфическая мутация в гене APOE (аполипопротеин E). Исследовав образцы крови 2125 человек, ученые выяснили, что участники с повышенным уровнем ЛПНП с большей вероятностью подвержены раннему началу болезни Альцгеймера, по сравнению с пациентами с нормальным уровнем холестерина (даже после учета потенциальных эффектов мутации APOE E4). Выходит, холестерин может быть отдельным, независимым от мутации фактором риска развития старческого слабоумия. Стоит задуматься, обратить внимание на свой рацион и не забывать проверять уровень холестерина в крови.

25
июня

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

День улыбок незнакомым людям.

И праздник, и дата для него выбранная, конечно, носят неофициальный характер. Но, согласитесь, какой приятный посыл! А вот вам пара веских причин поделиться улыбкой с миром:



1. Улыбка делает нас счастливыми, даже если настроение на нуле. Улыбнулись, мозг получил сигнал вырабатывать эндорфины – и вот мы уже по-настоящему счастливы!

2. Улыбка заразительна и делает счастливыми окружающих.

3. Улыбка делает нас привлекательнее.

4. Улыбаясь, мы успешнее справляемся со стрессами и боремся с болезнями. Да-да, улыбка способствует даже похудению, а смех и вовсе способен обозначить кубики пресса.

Здорово, правда?! Давайте же друг другу улыбаться чаще, ведь улыбка ничего нам не стоит.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

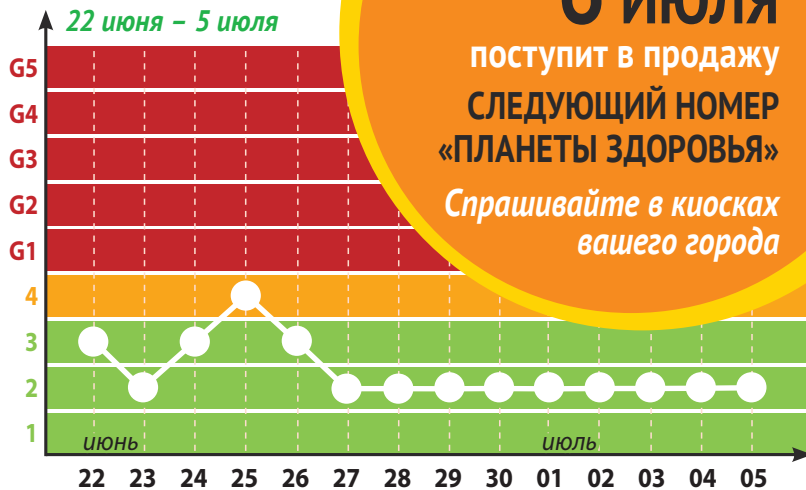
● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

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

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

25 июня 2019
возможны возмущения магнитосферы Земли

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

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.



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

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» <http://www.dento-lux.ru>

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ **предъявителю СКИДКИ**

25% на протезирование **11%** на лечение

НАМ 14 ЛЕТ!

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

ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ – ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ

ЛЕЧЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ АППАРАТОМ ВЕКТОР
Рег.Уд. № ФСЗ 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 31.08.2019

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

РЕКЛАМА: 000 «Денто-Люкс» Лич. № 10-77-01-07255, № 10-77-01-065014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА:



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ВЫГНАТЬ МОКРОТУ СОЛДОКОЙ ПОПРОБУЙ

Хочу рассказать об отличном средстве для выведения мокроты из бронхов – о корне солодки. Нам так нравится эффект от его применения, что мы даже научились сами заготавливать его сырье. Однако это вовсе не обязательно, ведь лекарственные травы продаются в каждой аптеке.

Для выведения мокроты из бронхов нужно 4 раза в сутки пить по 15 мл отвара корня солодки. Отвар делается так:

10 г сухого корня солодки залить 250 мл крутого кипятка и поместить на водяную баню. Держать на самом маленьком огне 20 минут, потом накрыть посуду с отваром крышкой и настаивать 2 часа. Отвар процедить и при этом как следует отжать корни, долить 50 мл кипяченой воды комнатной температуры. Отвар готов. Будьте здоровы!

*Людмила
Климкина,
г. Рязань*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗУБНАЯ ЩЁТКА ВМЕСТО РАСЧЁСКИ

Если нужно сделать укладку, начесав волосы, а расческа с этой задачей не справляется, возьмите зубную щетку. Ей под силу даже самые сложные начесы.

Елена



✉ ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЁК ПЕСОК ВЫГНАТЬ ПОМОГ

Избавиться от песка в почках мне помог чай из яблочной кожуры. Это старинное народное средство, о котором я узнала из старых маминых лечебников. Можно просто заваривать яблочную кожуру, но лучше сначала ее высушить. Сухую кожуру хорошо растолочь в порошок и залить кипятком. На 1 стакан кипятка 2 чайные ложки такого порошка. Настаивать около 20 минут, а потом пить как чай.

Галина Яшкина, флорист, г. Новосибирск



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОЛОКО-ШАМПУНЬ? ЛЕГКО!

Раз в неделю я ополаскиваю волосы молоком и оставляю его на ночь, а утром смываю без шампуня. Эффект потрясающий – волосы стали здоровыми и очень блестящими!

Ангелина Елабугова, Московская обл.

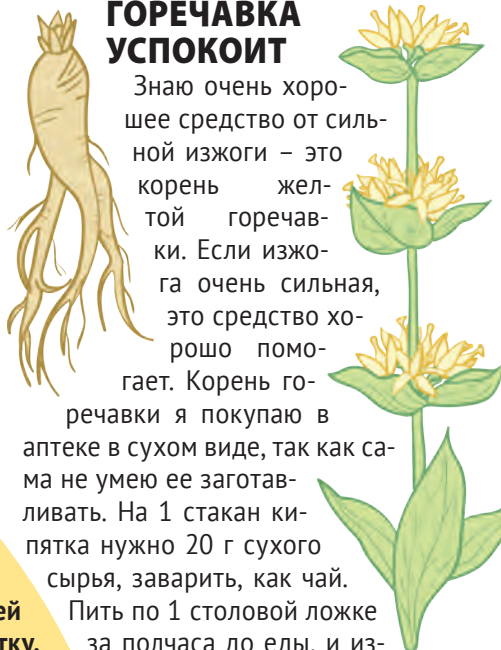


✉ ЖЖЕНИЕ И БОЛИ ГОРЕЧАВКА УСПОКОИТ

Знаю очень хорошее средство от сильной изжоги – это корень желтой горечавки. Если изжога очень сильная, это средство хорошо помогает. Корень горечавки я покупаю в аптеке в сухом виде, так как сама не умею ее заготавливать. На 1 стакан кипятка нужно 20 г сухого сырья, заварить, как чай.

Пить по 1 столовой ложке за полчаса до еды, и изжоги не будет.

*Валентина Георгиевна Ночева,
Владимирская обл.*



✉ ИНСУЛИН «ПОДРОВНЯТЬ» ГРЕЧА СМОЖЕТ НА ПЯТЬ!

У свекрови обнаружили повышенный сахар в крови. Лекарств она не пьет, а пользуется только народной медициной. Ей очень помогает такой рецепт: гречка на кефире.

2 столовые ложки гречки надо размолоть в кофемолке. Потом эту размолотую гречку свекровь заливает кефиром – примерно 2,5 стакана. Кефир она берет не особо жирный, 2,5%. Такую залитую кефиром гречку она оставляет на ночь, а утром перемешивает и ест за 10 минут до завтрака.

Специально спросила у свекрови рецепт, может, кому-то тоже поможет от повышенного сахара в крови.

Ирина Дивова, г. Гатчина

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ ПОДСУШИТ... КАКАО!

Совсем недавно я узнала о том, что какао очень хорошо подсушивает жирные волосы. Можно вообще использовать какао-порошок вместо сухого шампуня, который очень дорого стоит. Особенно если волосы темные. Но для блондинок такой «сухой шампунь» не подходит из-за темного цвета.

Берем обычный какао-порошок, натуральный, и по чуть-чуть втираем в корни волос. Потом его нужно просто счесать частой расческой.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАССАЖ ОТ КАШЛЯ

Чтобы быстро снять приступ кашля, я массирую большие пальцы рук поочередно в течение пары минут.

Татьяна, Орловская обл.



Растворимое какао для сухого шампуня не подходит, только натуральный порошок без добавок.

Алиса Кирова, г. Москва



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ УКСУС И ЛУК ОТ БОРОДАВОК СПАСУТ

Если на руках часто появляются бородавки, вывести их можно с помощью репчатого лука. Лук режем на 4–6 частей, разбираем на дольки и заливаем обычным столовым уксусом. Оставляем на 12 часов.

Вымоченный в уксусе лук прикладываем к бородавке и фиксируем пластырем или бинтом. Несколько раз в день этот луковый «компресс» надо менять на свежий, особенно на ночь. Велик шанс, что скоро бородавки сойдут.

Галина Егорова, г. Самара

<h3>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ</h3> <p>на сайте: wolvesby.ru</p>			
<p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р. из освященного камня обсидиана «Божья Мать Семистрельная» (от злых людей), «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (для здоровья), «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды), «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей)</p>		<p>Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р. Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»  Кольцо и серьги «Золото богов» Кольцо и серьги «Защита ангела» в наличии женские и детские серьги</p>	
<p>Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р. ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.</p>	<p>«Святой Целитель Шарбель» цена: 599р. целительная нательная иконка из обсидиана</p>	<p>Кольцо и серьги «Паутинка желаний»  количество ограничено!</p>	
<p>Цепочка и браслет позолота 24к.: «Вьюнок» Цепочка: 899р. Длина 60 см Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.</p>	<p>Мужские, женские и детские крестики Кольцо и серьги «Неделька» Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.</p>	<p>Бархатный складень (книжка) двойной «Молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю» цена: 2999р. скидка -33% цена со скидкой: 1999р. Выполняется только под заказ!</p>	
<p>Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590</p>	<p>Кольцо обручальное Кольца (размеры: 15-25) «Спаси и сохрани» </p>	<p>Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней Сафирина, Волосатик, Гранат, Яшма, Агат, Нефрит Малахит, Аметист, Лунный камень, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Лазурит, Тигровый глаз, Бирюза и др. Бусы Природный Янтарь 2х видов: ширина 3 и 6 мм вес: 35г 1399р, 70г 2999р.</p>	<p>Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба. Икона Шарбель Ширина 23см Высота 27см Толщина 7см Ширина 20см x 22см 1999р. 27см x 30см 2399р. 28см x 32см 2599р. Серьги «Янтарь» цена: 1399р. Кольцо «Янтарь» цена: 1199р.</p>
<p>Белый жемчуг диаметр 10мм, Длина 50см, вес 55г цена: 1399р.</p>		<p>Толщина 3.7см</p>	

ГРОМКИЙ СВИДЕТЕЛЬ ТИХИХ ПРОБЛЕМ

Кашель – важнейший диагностический признак. По сути, это сильный выдох, в котором напрягаются все мышцы дыхательной системы и голосовых связок. Установить расположение очага болезни, характер, стадию процесса и даже наличие осложнений – всё это доступно и без дорогостоящих анализов. В данной публикации мы расскажем, о чём говорят громкость, тембр, суточные колебания и наличие мокроты.

ТИХИЙ, ГЛУХОЙ КАШЕЛЬ

Громкость кашля подскажет расположение очага болезни в дыхательной системе. Суть в том, что при расположении ниже голосовых связок (сама ткань легких, бронхиолы) звук будет с трудом проходить через здоровые ткани. Такой кашель характерен для начальных стадий пневмонии или бронхита. При расположении выше связок усилие будет провоцировать их раскрытие и усиливать звук, и чем выше очаг, тем выше тембр кашля.

«ЛЯЮЩИЙ», ГРОМКИЙ КАШЕЛЬ

Характерен для ларингита, а приближающийся к «металлическому», грубый громкий кашель – верный признак трахеита. Бывает и беззвучный кашель – это чаще всего неврологические заболевания голосовых связок.

«УТРЕННИЙ» КАШЕЛЬ

Признак гнойных заболеваний бронхального дерева (бронхоэктазы, например) или пневмонии. Вызван

КАК КАШЕЛЬ ПОМОГАЕТ «УЗНАТЬ» ЗАБОЛЕВАНИЯ

он тем, что скопившийся за ночь гной раздражает рецепторы при подъеме с кровати.

«ВЕЧЕРНИЙ» КАШЕЛЬ

Встречается при многих заболеваниях: коклюш, аллергии на постельные принадлежности, заболевания носовой полости (риниты), ОРВИ. В любом случае, усиливающийся к вечеру кашель – это повод немедленно навестить участкового терапевта. Хотя бы с визитом вежливости.

НАЛИЧИЕ МОКРОТЫ

Не абсолютный, но признак воспалительной природы заболевания. Проще говоря, если заболевание инфекционное, то оно протекает с образованием мокроты. Исключением служит начальная стадия пневмонии. Еще более показательный признак – качество мокроты и ее количество.

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ

Сергей Рахманинов очень не любил, когда в зале кашляли. Играя свои новые Вариации на тему Корелли, Рахманинов следил за тем, активизируются ли в зале «кашлюны». Если кашель усиливался, композитор пропускал следующую вариацию, кашля не было – играл по порядку.



Важно помнить, что кашель – один из признаков воспаления, и с ним можно и нужно бороться, в первую очередь, квалифицированно. Любую, даже самую легкую болезнь можно ухудшить неправильным или неадекватно подобранным лечением. Все указанные признаки вы можете отметить самостоятельно и поделиться наблюдениями с врачом на приеме – это облегчит медикам задачу. Будьте здоровы!

Илья Садовников



Один приятель спрашивает другого:
– Как самочувствие?
– У меня от этого кашля уже пресс...
– Болит?
– Появился!



ПРИМЕСИ В МОКРОТЕ

Слизистая, схожая со слюной мокрота – благоприятный признак, а вот наличие желто-зеленых (гнойных) примесей и неприятного запаха влекут осложнения. Кровяные сгустки или цельная кровь говорят о тяжелых процессах распада ткани легкого и ничего хорошего без лечения не сулят.

Ещё совсем недавно эрва шерстистая (или пол-пала) была коренной жительницей азиатских субтропиков и поставлялась, в основном, с Цейлона. Сегодня это растение перестало быть экзотикой, его выращивают в России промышленным способом по специальной технологии. Иногда эрву можно встретить и на приусадебных участках у особенно настойчивых и терпеливых садоводов.

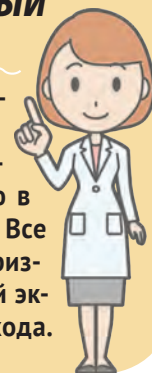


Рисунок: Светлана Данилова

Пол-пала - ПРИРУЧЕННАЯ ЭКЗОТИКА

ПОЛУЧИЛА «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПАСПОРТ»

Несмотря на давно известные полезные свойства, эрва шерстистая включена в реестр лекарственных растений, разрешенных к использованию в нашей стране, только в 1992 году. Все дело в трудностях агротехники капризной азиатки, которая, как и всякий экзот, требует нестандартного подхода.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Препараты эрвы шерстистой в народной медицине применяют прежде всего в качестве сильнейшего мочегонного средства. Причем особенностью действия этих препаратов является отсутствие обезвоживания организма. Пол-палу используют при лечении цистита, пиелонефрита, уретрита, подагры, мочекаменной болезни и других заболеваний почек и мочевыводящей системы, для снятия отечности.

Также пол-пала известна как хорошее средство при гинекологических заболеваниях, проблемах ЖКТ, болезнях суставов.

Кроме того, препараты эрвы шерстистой способны повышать иммунитет и поэтому с успехом применяются при

ВАЖНО!
Препараты пол-палы размягчают зубную эмаль, поэтому принимать их следует через трубочку, а после приема необходимо тщательно прополоскать рот.

лечении ОРЗ, ОРВИ и даже гриппа.

ОТВАР ПОЛ-ПАЛЫ

Для приготовления отвара нужно 2 чайные ложки сухого сырья залить одним стаканом воды, довести до кипения и варить 5 минут. Готовому отвару надо настояться в течение 2–3 часов. Принимать отвар необходимо слегка подогретым, не чаще трех раз в день за 30 минут до еды. Максимальная доза – 100 мл.

Более крепкий отвар (1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды) принимают для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Курс приема – 10–30 дней, в год необходимо пройти 3 курса. Максимальная доза – 120 мл.

НАСТОЙ ПОЛ-ПАЛЫ

Настой пол-палы лучше готовить в термосе. 1 столовую ложку сухого сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 3 часа.

Настой принимают в качестве мочегонного



два раза в день, перед завтраком и обедом, по 120 мл. Показан при мочекаменной болезни, цистите и простатите, атеросклерозе.

ЧАЙ ИЗ ПОЛ-ПАЛЫ

Для приготовления чая 2 чайных ложки сухого сырья нужно залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10–15 минут. Лучше делать это в фарфоровой посуде



(например, в заварочном чайнике).

Чай полезен в период вспышек ОРВИ в качестве иммуностимулирующего и профилактического средства. Кроме того, чай из пол-палы способствует отведению мокроты при влажном кашле. Лучше всего пить этот чай утром натощак или перед сном.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты пол-палы несовместимы с алкоголем и солевыми диуретиками, а также не рекомендуются детям до 12 лет.

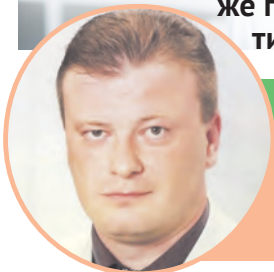
При беременности пол-палу нужно принимать с осторожностью, необходима консультация лечащего врача.

Виктория Ленская

ЧТОБ НАД БОЛЬЮ свои задай



Ортопедия – обширная область медицины, изучающая проблемы всего опорно-двигательного аппарата. А они безмерно волнуют наших читателей. Ведь порой нет возможности сразу же при появлении тревожащих симптомов обратиться за помощью к врачу.



ЭКСПЕРТ

Итак, на вопросы читателей отвечает **доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН**

НЕ ХОЧУ ХРОМАТЬ!

? Уже больше года меня мучают боли в голеностопе. И не только боли, но и отек. Пришлось даже сменить обувь на размер больше. Прошла всех возможных врачей, все назначенные ими обследования сделала. Да, мелкие проблемы выявились, но, по общему мнению, все они даже вкупе не могут давать такого болевого эффекта, а тем более отека. Привычные, назначенные неврологом обезболивающие помочь перестали вообще. Нога не перестает болеть уже даже в положении лежа. Вес у меня приемлемый – 70 кг при росте в 171 см. Есть лишнего чуть, но ведь не критично? Ходила в спортзал, но занималась в меру, без надрыва. Подскажите, что это может быть. Как-то обидно хромать в двадцать с небольшим.

Алёна, г. Новосибирск

– Я бы сказал так, все очень запутано, и из того, что сказано, ничего точно констатировать нельзя.

Советую собрать все анализы: и рентген и МРТ стопы, и ревмопробы, и анализы на мочевую кислоту и УЗИ сосудов, и все отнести к одному специалисту – к ортопеду или артрологу.



ЧТО ДЕЛАТЬ С БОЛЬЮ?

? Недавно мне поставили диагноз – сколиоз поясничного отдела и грыжа межпозвоночных дисков. Раньше безумно болели ноги, а сейчас по вечерам очень ноет кость в поясничном отделе. Хоть волком вой. Еще мучают головные боли, сзади головы тоже, хотя раньше такого не было. С недавних пор еще начала очень часто ходить в туалет. Но что делать с болью? Могут ли меня положить в больницу? И можно ли мне самой вколоть какое-нибудь обезболивающее?

Анна Весёлкина, г. Москва

– Сколиоз сколиозу рознь. Одно дело, если у вас сколиоз первой степени, а если искривление позвоночника третьей степени, то это совершенно другое. Необходим осмотр, чтобы определить степень сколиоза и уточнить, какой болевой синдром вас тревожит. Ведь вы говорите, что стали часто ходить в туалет, а это может быть симптоматикой не только сколиоза. Тут возможен комплекс изменений опорно-двигательного аппарата. Поэтому вам необходимо прийти на прием к невропатологу или ортопеду, которые разберутся, в чем дело, и решат, нужна ли вам госпитализация или нет.

Что касается обезболивающего, то хочу подчеркнуть, что категорически запрещается «что-то куда-то колоть» без консультации врача. Только врач может назначать лекарственные препараты и только после осмотра. Это очень серьезно.

ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ, вопросы ортопеду

15 МИНУТ ХРУСТА И БОЛИ

? У меня уже восемь лет как стоит диагноз «сколиоз II степени». Признаться, не лечилась. За это время случилось резкое похудение на фоне стресса – потеряла почти 20 кг. А затем, все также на фоне нервного перенапряжения, вес вернула с избытком. К диагнозу добавился кифосколиоз грудного отдела позвоночника.

Поделала массаж, прошла курс процедур у мануального терапевта. А спина продолжает болеть. Пользуюсь разогревающими мазями и нестероидными противовоспалительными препаратами, когда уж совсем прижмет. Работа у меня сидячая, за компьютером. Отчаялась, пошла на прием к кинезиологу, тот обещал несколько чудодейственных сеансов и полное купирование боли. Весь его массаж состоял из 15 минут хруста и боли. Эффекта ноль. Подскажите, что можно сделать в этой ситуации? Как сделать так, чтобы позвоночник не искривился еще больше? Как мне убрать постоянную боль?

Таусия, г. Углич

– Сразу скажу, к частным специалистам по коррекции позвоночника смысла ходить нет, идти нужно к специализированному врачу, в вашем случае – к ортопеду. И прихватите с собой все анализы и рентгенограммы. Ортопед даст определенные гарантированные рекомендации для того, чтобы не увеличилось искривление вашего позвоночника. Вторая степень – это не так уж и страшно. Необходим осмотр, чтобы узнать, увеличилось ли искривление за восемь лет или нет. Если сколиоз в грудном отделе позвоночника, то он, конечно, увеличивается, а вот сколиоз в поясничном отделе подвержен этим изменениям менее часто. Все нужно смотреть в динамике.

Если у вас вторая или третья степень сколиоза, то тогда можно корригировать искривление с помощью корсета. Нужен ли он вам или вам необходим массаж, исправляющий склеротическую деформацию, может решить только ортопед.

КОГДА ОДНА НОГА КОРОЧЕ



? Можно ли заниматься фитнесом, если после перелома бедра одна нога стала короче другой на 2 см?

Светлана Петровна,
Московская обл.

– Можно, а почему же нельзя? Это никак не повлияет на ваше здоровье. Надо приспособливаться. Если одна нога короче другой, стоит обратиться в протезно-ортопедическое предприятие и подобрать обувь, чтобы скорректировать обе ноги.

А фитнесом не только можно, но даже нужно заниматься! Другое дело, если после перелома бедра есть какие-то последствия, например, артрозы коленных суставов или тазобедренного. Лучше прийти на прием к ортопеду и выяснить, есть ли какие-то изменения или нет. Но заниматься все равно нужно, а в каком объеме, зависит от состояния суставов.



Читайте дальше
на стр. 10

26
июня

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

День рождения
зубной щётки.

Сегодня мы даже не задумываемся, что этого необходимого атрибута ежедневной гигиены когда-то не существовало. А между тем, до 1498 года, пока китайцы не придумали щетку (делалась она из кости или бамбука и свиной щетины), вместо нее использовали деревянные палочки, размочаленные на одном конце. В России зубные щетки возникли в 20-х годах XIX столетия. До этого использовали тряпочку и мел, березовый уголь. Первая же электронная щетка появилась в Швейцарии в 1939 году. Долгий и интересный путь, достойный быть отмеченным в истории. Ведь зубная щетка – первейшая помощница для сохранения здоровья полости рта и всего организма в целом.



СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

- ✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО
- ✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- ✓ Ведущие ЮРИСТЫ и АДВОКАТЫ.
- ✓ Опыт работы более 20 лет!
- ✓ Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

ПОМОЖЕМ!
ЗВОНИТЕ!

8 (495) 205-92-69

Реклама

Продолжение.
Начало на стр. 8

ЧТОБ НАД БОЛЬЮ ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ,

ТАКИЕ ТВЁРДЫЕ НАТОПТЫШИ

? Заметила, что над пятками у меня появились выпуклости, твердые и красные. Болезненных ощущений нет, похоже на костную ткань под кожей, не знаю, как их убрать и что делать.

Кира Наземникова, г. Воронеж

– Похоже, что вы говорите о натоптышах. При нарушении статики стопы – неправильном распределении нагрузки при ходьбе – появляются мозоли или натоптыши. Они могут быть везде, в зависимости то того, как неправильно распределяется нагрузка при ходьбе на стопу, и чаще всего это бывает при плоскостопии.

Лечение натоптышей довольно-таки сложное и зависит от места их нахождения. Также можно скорректировать распределением нагрузки, применяя специальные стельки, силиконовые корректоры и супинаторы, а также применять ванночки с морской солью. Это опять же все индивидуально, и дать точные рекомендации может только врач-ортопед на очном приеме.

НУЖНА ЛИ ПОВТОРНАЯ ОПЕРАЦИЯ?

? Здравствуйте. У меня в 2015 году была операция по замене тазобедренного сустава, но, к сожалению, нога, несмотря на это, как болела, так и болит. КТ показало нестабильность компонента вертлужной впадины. Врач «обрадовал» – надо бы сделать ревизионную операцию. Эх, не было печали. С моими «сердечными» проблемами да опять под общей наркоз... страшно мне. Может, есть другие какие-нибудь способы? И как можно долго ходить с такими показаниями? В планах слетать с мужем в Грецию этим летом.

Полина Воротникова, г. Ульяновск

– Для того чтобы ответить на данный вопрос, нужно знать степень нестабильности вертлужного компонента. В одном случае, нужна срочная операция по замене вертлужной впадины, в другом – можно потерпеть какое-то время. Но если вы показывались ортопеду, и он рекомендовал вам ревизионную операцию, то, наверное, придется ее все-таки выполнять.

ШПОРЫ ИСЧЕЗНУТ САМИ?

? Здравствуйте! Скажите, пожалуйста, что будет, если не лечить пяточную шпору? Пройдет ли она сама, и какие возможны последствия и осложнения? Я нашла много народных рецептов лечения, может, обойдется?

Олеся, г. Екатеринбург

– Пяточная шпора – костное разрастание, возникающее вследствие нарушения обмена кальция в костной ткани. Ортопеды к ней относятся по-разному. Кто-то пытается оперировать, кто-то вводит лекарства, использовать рентгенотерапию, что является наиболее эффективным способом, а также волновую и лазерную терапию. Мое мнение – пройдет сама. Шпора, в среднем, болит 7 месяцев, но у кого-то и по полтора года.

Когда человек ходит, то вокруг шпоры организуется плотная соединительная ткань, и шпора перестает болеть. А также можно ее лечить и волновой терапией, и рентгеном, и лазером, но лучше прийти к ортопеду и скорректировать стопу.

ВЫБИРАЕМ МАТРАС

? Доброго времени суток. У меня сколиоз 2–3 степени. Какой ортопедический матрас выбрать по жесткости?

Сергей Романович Н., г. Ярославль

– Вообще, ортопеды говорят, что при проблемах с позвоночником желательнее брать матрас помягче. Но это зависит от возраста больного: пожилым необходим матрас помягче, потому что им тяжело приспособиться, а вот молодым – лучше помягче.

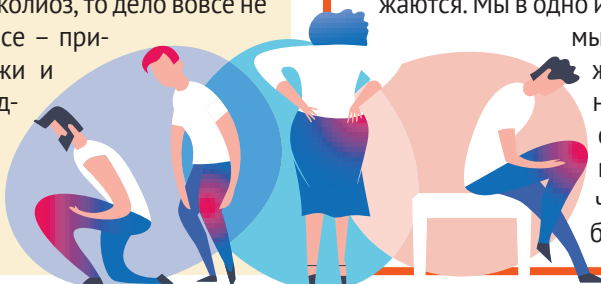
Но хочу сказать, что если у вас сколиоз, то дело вовсе не в матрасе. Надо скорректировать все – применять физиопроцедуры, массажи и корсет. А III степень сколиоза предполагает возможность оперативного вмешательства, поэтому одним матрасом тут не обойдешься. Лучше сходите к ортопеду.

ПОМОЖЕТ ЛИ БАССЕЙН?

? Занимаюсь лыжным спортом. После тренировок начинает «потягивать» колено. Рентген показал, что сужена суставная щель. Спортивный врач посоветовала плавать в бассейне. Но после бассейна такая же тянущая боль в колене. Нормально ли это?

Дмитрий Воробьев, г. Пермь

– Врач имел в виду, что идеальная среда для лечения суставов, в том числе и суставов позвоночника – вода и плавание. В воде мышцы напрягаются, а суставы разгружаются. Мы в одно и то же время убиваем двух зайцев: мышцы работают, а суставы разгружены. Но, если после тренировок начинает тянуть колено, то бассейн не поможет. Советую вам записаться на прием к специалисту, чтобы он узнал причину тянущих болей в колене и назначил лечение.



СВОИ ЗАДАЙ ВОПРОСЫ ОРТОПЕДУ

КОСТОЧКИ ЗУДЯТ

? У меня косточки на ногах. В интернет-магазине я приобрела силиконовый корректор для выравнивания пальцев – «купила» на рекламу от соседки с такой же проблемой. Качество понравилось – очень мягкий, удобный. Приспособила его, как положено, на ночь, а утром проснулась от сильного зуда внутри сустава. Сил терпеть нет, руки так и тянутся все время почесать. Уже и кожа расчесана напроць. Зудит сильно целый день. Почему такая реакция? Можно ли еще надевать эти корректоры?

Анастасия, г. Нижний Новгород

– Думаю, вам лучше обратиться к дерматологу. От корректора, если он изготовлен из качественной пластмассы или силикона, быть ничего не должно. Но пока его лучше не надевать.

Напомню, что шишка чаще всего развивается из-за плоскостопия, ношения каблучков и узкой обуви. Нужно делать рентгенограмму в прямой проекции и смотреть углы отклонения плюсневой кости и угол отклонения пальца. В зависимости от изменений этих углов, необходимо либо оперировать или нет, чтобы исправить этот пальчик. Корректоры и стельки-супинаторы помогают на ранней стадии и позволяют на какой-то период времени обойтись без операции.



ВОДА ЛЕЧИТ?

? Можно ли при ахиллобурсите ходить в бассейн?

Олег Вениаминович А., г. Тверь

– Ходить можно, но давать большую нагрузку на голеностопный сустав – нет. Ахиллобурсит – это воспаление в области ахиллова сухожилия, чтобы его уменьшить, надо разгрузить голеностопный сустав.

Поэтому ходить в бассейн можно, но заниматься плаванием профессионально нельзя. Следует начать противовоспалительную терапию, но для этого надо обратиться к врачу.

Беседовала

Наталья Киселёва

Фото: Double Brain, Romaset / Shutterstock.com



Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет*

Сбережения
14,5%*

- **Застрахованы**
- **Выплата % ежемесячно**

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

г. Москва, ул. Перерва, д. 39
г. Москва, ул. Бутырская, д. 86 Б
пн-пт 09:00-21:00 сб-вс 10:00-18:00

*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее — ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее — ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых (13,8% годовых по программе «Несгораемый %» + 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения — 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) — 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений — 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса — 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до — 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше — 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» — 100 руб. одновременно, 1000 руб. — ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-f-p.ru) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор №ПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия действительны до 31.08.2019 г.

** по данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.

Лето нас радует изобилием ягод и фруктов. Как тут устоять, когда всё это великолепие так и просится в корзину да на стол? Однако при ряде заболеваний эти продукты могут принести не только пользу. И вот тут важно знать, как правильно их скушать.

ЯГОДЫ ДА ФРУКТЫ –



ВОТ ЭТО ДА!

В мире существует более 7 000 сортов яблок.



ЭКСПЕРТ

Давайте разбираться в этом вместе с нашим экспертом – гастроэнтерологом **Марией ЛОПАТИНОЙ**

СВЕЖИЕ – НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫЕ

– Кому противопоказаны свежие ягоды и фрукты?

– Людям, не страдающим от вздутия живота и избыточного газообразования, можно есть свежие фрукты и ягоды. Если же с кишечником есть проблемы, в этом случае, стоит отдать предпочтение термически обработанным фруктам и ягодам, употребляя их небольшими порциями без добавления большого количества сахара. Например, при диарее из ягод лучше варить кисель, поскольку в свежем виде они будут только усиливать диарею. Отдельно нужно сказать про соки. Они содержат большое количество фруктозы и не являются альтернативой фруктам или ягодам, в том числе и свежевыжатый сок. Любой сок можно пить не более 200 мл в сутки. Фруктоза провоцирует отложение жира в печени. Поэтому людям с жировой болезнью печени от соков стоит отказаться вовсе.

ЛЮБИТЕЛЯМ ВАРЕНЬЯ

– Полезно ли есть варенье?

– При нормальном уровне сахара в крови и отсутствии проблем с кишечником в виде вздутия и метеоризма



ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ

Оказывается, помидоры имеют больше генов, чем человек.

варенье есть можно. При этом, чем меньше длительность варки и сахара в составе варенья, тем оно полезнее.

ОБЛЕГЧИМ ОРГАНИЗМУ ЖИЗНЬ

– Можно ли ягоды, фрукты запекать с тем же творогом в духовке?

– Термически обработанные ягоды и фрукты (запеченные) организму проще переваривать. Поэтому если есть заболевания органов желудочно-кишечного тракта, лучше употреблять их в пищу, запекая в духовке. То же касается и творога – запеченный, он легче переносится, например, при сахарном диабете или холецистите.

КОГДА ФРУКТЫ «РАЗДЕВАТЬ»?

– Нужно ли снимать с фруктов (груш, яблок, слив и т.п.) кожицу?

– Если фрукты выращены на собственном участке, без большого количества удобрений, лучше их упо-

треблять целиком, не снимая кожицу, поскольку она содержит много питательных веществ. Фрукты, приобретенные в торговых сетях, лучше очищать от кожицы, поскольку химические удобрения (различные пестициды и нитраты), применяемые при выращивании плодов, в наибольшей концентрации содержатся именно в кожице.

КИСЛОТА И СЛАДОСТЬ НЕ В РАДОСТЬ

– Какие фрукты и ягоды можно кушать при панкреатите, гастрите, холецистите, колите и дисбактериозе? Какие категорически нельзя?

– При гастритах, рефлюксной болезни и панкреатитах не стоит употреблять в пищу кислые фрукты и ягоды, например, лимоны, смородину. Они могут спровоцировать обострение заболевания.

При избыточном бактериальном росте в кишечнике следует отказаться от слишком сладких фруктов и ягод, таких как виноград, поскольку это бу-



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

... черника и ежевика способны снижать сахар в крови, поэтому полезны при диабете?

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ...НО СЪЕСТЬ ИХ НУЖНО ПРАВИЛЬНО!

дет усиливать вздутие и метеоризм.

Кроме того, многое зависит не только от самого заболевания, но и от его периода. В острой фазе или при обострении заболеваний: острый панкреатит, гастрит, холецистит – не стоит употреблять в пищу ни фрукты, ни ягоды вообще, особенно свежие. В период стихающего обострения можно есть печеные яблоки, кисели из ягод (не кислых). Вне обострения заболеваний органов ЖКТ можно есть и термически обработанные и свежие фрукты и ягоды.

– А можно ли есть цитрусовые?

– При обострении заболеваний органов желудочно-кишечного тракта: гастритов, панкреатитов, колитов, от цитрусовых лучше отказаться. Вне обо-

ГИПЕРТЕНИКУ НА ЗАМЕТКУ



Крыжовник способен помочь в нормализации повышенного давления.

стрений их употреблять можно, отдавая предпочтение менее кислым: например, спелым апельсинам, мандаринам. Они содержат большое количество клетчатки, что особенно полезно при запорах.

НЕ ВЕДИТЕСЬ НА КРАСОТУ

– Полезно ли есть сухофрукты? Нужно ли их предварительно заливать кипятком для размягчения?

– Сухофрукты содержат много клетчатки или пищевых волокон, которые стимулируют двигательную активность кишечника. Особенно полезно их употреблять при запорах. При этом нужно знать, что чем аппетитнее выглядят сухофрукты – сочнее и мягче, тем выше вероятность, что они обра-

ботаны диоксидом серы (E220), который не позволяет им темнеть и значительно увеличивает срок хранения. Поэтому наиболее полезны те плоды, которые неприглядны на первый взгляд и выглядят сухими и сморщенными. Дома их нужно залить горячей водой и подождать, пока сухофрукты станут мягкими, и только после этого употреблять в пищу.

Светлана Сидорчук

Ягоды бывают и съедобными, и ядовитыми. А вот фрукты абсолютно все считаются съедобными.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Фото: Syda Productions/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Грузинская
Армянская
Азербайджанская



Домашний повар^{СВ}
Кухни народов мира
Номер уже в продаже!

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

ВНИМАНИЕ! Приобрести номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»». Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 10.00 до 18.00). Самовывоз из редакции



СКВОЗЬ ВРЕМЯ СОХРАНЯСЬ,

Знаете ли вы, что такое пелоидотерапия? Это стремительно набирающее популярность лечение грязями. Доступный, известный ещё с незапамятных времён и главное – помогающий вид лечения, обретающий сейчас «вторую молодость». Тысячи людей в летний период устремляются на грязевые курорты Крыма и Кавказа, но мало кто знает, что грязи неодинаковы, и различия эти проявляются и в лечебном эффекте. Научить разбираться в свойствах и географии грязевых курортов и призвана эта статья.



СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ФО

1 Санкт-Петербург (м.о. Сестрорецк) – месторождение сапролевых грязей, т.е. иловых отложений пресноводных озёр. При низкой общей минерализации содержат обширный перечень микроэлементов, необходимых организму: йод, кобальт, молибден, медь, цинк, бор, а также являются источником многих биологически активных веществ, гуминовых и фульвовых кислот. Применяются для лечения опорно-двигательного аппарата, нормализации деятельности сердца и успокаивающего эффекта.

2 Карелия (пос. Марциальные воды) – курорт, заложенный личио Петром I на месте бив-

шего ключа с железистой минеральной водой. Грязи тут также сапролевые, но высокая минерализация (7 г/л) позволяет использовать не только тепловой, но и химический лечебный эффект. Применяется при расстройствах мочепушкательной системы и поражениях крупных суставов.

3 Архангельская область (г. Сольвычегодск) – сульфидно-иловые грязи, добываемые из бассейна Северной Двины, главной речной «артерии» региона. Одновременно с этим на курорте расположено

озеро Солёное, тоже служащее источником лечебной грязи. Используются для аппликаций и применяются при мышечных болях, суставных и неврологических поражениях.

4 Калининградская область (г. Светлогорск и г. Зеленоградск) – месторождение торфяных грязевых источников. Торф отличается высоким количеством летучих органических веществ, минералов и высоким тепловым эффектом. Это и обеспечивает популярность курортов, ведь применять местные грязи можно и при расстройствах ЖКТ, и при суставных болях и даже при депрессии.

ЮЖНЫЙ ФО

5 Калмыкия (пос. Яшалта) – Большое Яшалтинское озеро, источник илово-сульфидных грязей. Сульфиды обладают антиоксидантным и тонизирующим эффектом, омолаживают кожу и устраняют местные воспалительные заболевания, лечат больные суставы.

6 Крым (г. Саки) – про это уникальное место с иловыми приморскими грязями ходит много ле-

НЕСЁТ ЗДОРОВЬЕ ЛЕЧЕБНАЯ ГРЯЗЬ

Карта курортов с лечебными грязями

Конечно, это далеко не полный список грязе-лечебниц нашей страны. По большей части мы хотели показать различия между составами грязей. Теперь, выбирая лечебницу, вы можете уточнить состав используемой грязи и, основываясь на этом материале, увидеть, при каких заболеваниях она наиболее эффективна. А более полную консультацию о применении той или иной грязи вам даст лечащий врач. Будьте здоровы!

ДАЛЬНЕ-ВОСТОЧНЫЙ ФО

14 Камчатка и Курильские острова (повсеместно) – гидротермальные грязи, уникальные по своему составу. Используют и для косметических, и для лечебных целей. Устраняют боль, улучшают циркуляцию крови, стабилизируют обмен веществ, обладают антиоксидантным эффектом.

15 Сахалин (г. Южно-Сахалинск) – сопочные грязи, применяемые при заболеваниях урологического, проктологического и гинекологического профиля.

генд. Эффективность доказана для лечения опорно-двигательного аппарата, косметических дефектов кожи, вплоть до ожоговых шрамов, и нервной системы (невриты).

7 Краснодарский край (практически повсеместно) –

сочные месторождения грязей с высоким содержанием гидрокарбонатов, брома, йода и бора. Назначают при эндокринных заболеваниях (гипотиреоз), гинекологических расстройствах и косметических дефектах.

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФО

8 Дагестан (с. Каякент) – торфяная иловая грязь. Используется как дополнение к лечению минеральной водой заболеваний суставов и ревматизма.

9 Ингушетия (г. Нальчик) – грязь сопочная, и тоже используется в сочетании с другими методами бальнеологического лечения. Грязи показаны детям для общего укрепления, при ревматизме.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФО

10 Ивановская область (г. Зелёный городок) – торфяная грязь в виде аппликаций. Устраняет суставные боли и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

11 Калужская область (г. Солигалич) – иловая грязь, применяемая при болезнях почек, гинекологической сферы и нижних отделов ЖКТ. Лечение лучше всего проявляет себя в комплексе с местной минеральной водой.

12 Тульская область (пос. Краинка) – торфяная грязь имеет широкий спектр применения, наиболее эффективна при ревматизме, артритах и артрозах.

13 Рязанская область (г. Сапожок) – сульфидно-иловые, с высоким содержанием железа. Применяются при анемиях, особенно железodefицитных, нарушениях обмена веществ, ожирении и суставных болях.

Илья Садовников

5 ВЕСКИХ ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

1. Когда женщина рукодельничает, ее гормональный фон стабилизируется, настроение улучшается, приходит внутренняя гармония.

2. Увлечение любимым видом рукоделия делает женщину мягче, добрее, счастливее. Ученые же доказали, что и женское здоровье в такой ситуации улучшается в разы.

3. Рукоделие успокаивает сердечный ритм, снижает напряжение в нервной системе и мышцах.

4. Ручное творчество активизирует правое полушарие мозга, нестандартное мышление и развивает художественный вкус.

5. Рукоделие помогает нам найти друзей и единомышленников, сблизиться с детьми и внуками, а нередко и превратить любимое хобби в дополнительный источник дохода.

А плюсом мы получаем доказанный приятный бонус – снижение веса. Не верите? А вы поставьте себе задачу, скажем, связать пять разнообразных шкатулок для своих племянниц, подруг или коллег. Хотя... ведь не за горами Новый год. Пусть этих шкатулок будет 12. Днем огород, работа, домашние дела – для творчества остаются вечера. А ну-ка, посчитайте, сколько раз за вечер вы теперь сбегали к холодильнику? Ни разу? Все правильно, ведь надо успеть «вытворить» столько красоты!

КАК РУКОДЕЛИЕ ХУДЕЕТ

Знаете ли вы, что рукоделие частенько называют йогой для мозга? И вот почему. Во время творческого процесса мы концентрируем своё внимание на узкой задаче, отрешаемся от дурных мыслей и тяжких дум. К тому же мозг рукодельницы получает мощную тренировку, во время которой улучшается память, способность к концентрации, мелкая моторика, способность наперёд просчитывать свои действия.

ВЯЖЕМ ШКАТУЛКУ «КОТ – ЛЮБИМЧИК» (КРЮЧКОМ)

Нам понадобится: разнофактурная пряжа (можно остатки), крючки подходящего размера, пластиковый носик и глазки, наполнитель, жестяная банка от чая с квадратным доньшком, декор для украшения.

1 ЭТАП

Внешняя «облицовка» для банки – тело кота. Связать квадрат от центра (его размер равен размеру доньшка банки), вывязать туловище и лапки. Вязать можно полустолбиками, чтобы ускорить процесс. Каждую стенку вязать отдельно. Нить закрепить в начале ряда (любая из четырех сторон основы) и начать вязать, прибавляя равномерно с каждой стороны полустолбики для формирования лапок, например, через ряд. Высота стенок равна высоте стенок основы. Должна получиться вот такая деталь. Рис. 1.



2 ЭТАП

Внутренняя поверхность шкатулки. Связать основу желаемого цвета, либо ее можно сшить из ткани, ускорив процесс. Рис. 2



ПОМОГАЕТ...

...и здоровье возвращает

3 ЭТАП

Сшиваем заготовки. Внутреннюю и внешнюю стороны шкатулки нужно сшить по верхнему краю, набить наполнителем, прошить «лапки» по внутреннему краю. *Рис. 3*

4 ЭТАП

Формируем лапки. Сшить детали лап по внешнему краю, произвольно вывязать подушечки лап. Набить детали. *Рис. 4*

5 ЭТАП

Подобно телу связать голову котика. Верхняя часть вяжется по правилам круга, высота подбирается индивидуально, деталь набить наполнителем. *Рис. 5*

6 ЭТАП

Соединить все детали; отдельно связать хвост и уши, пришить; приклеить нос и глазки. Произвольно декорировать. *Рис. 6*



Подготовила Екатерина Сердечная



3 ЭТАП



4 ЭТАП



5 ЭТАП



– Дорогая,
когда мы будем обедать?
– Через три ряда.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

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

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещички, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и что 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. 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 на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru

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?

Попробуйте представить себе «Оливье» без зелёного горошка. Или гороховый суп без... гороха. Нонсенс. Бобовые давно и прочно вошли в нашу повседневность. А началось всё в каменном веке, когда древние люди решили попробовать зелёный стручок на вкус. И он понравился им так, что даже стал символом богатства и зажиточной жизни в Китае и Индии.

ПОЛЕЗНЫЙ ГОРОХ, ЧТО

МОДА И БЕЗУМИЕ

А вот в Греции горох и другие бобовые считались едой бедняков и составляли до 90% их рациона. Только к началу XVII в. зелёный горошек пришел в Европу и завоевал сердца людей. Родилось выражение, что употреблять в пищу горох – «и мода, и безумие».

ВОТ ЭТО ДА!

В современном мире горох занял не только кулинарную нишу, но и технологическую. Из его крахмала готовят биопластмассы.

КАК СЪЕСТЬ?

1 Самый простой способ – съесть его свежим.

Такой продукт содержит максимальное количество питательных веществ и принесет только пользу.

2 Замариновать свежий горошек на зиму.

Это можно сделать как со стручковым непереработанным продуктом, так и с отделенными горошинами.

3 Заморозить. Для этого необходимо отобрать свежий горох, помыть и высушить его, пересыпать в полиэтиленовый пакет и отправить в морозилку. Он точно донесет свои полезные свойства до холодной поры и сможет порадовать вкусом.

4 Добавить горошек в блюда. Например, без обработки его добавляют в салат «Оливье». Причем туда может подойти как маринованный, так и свежий продукт. Вареный горох является основой для одноименного супа. Некоторые умудряются даже обжаривать его, например, с глазуньей.

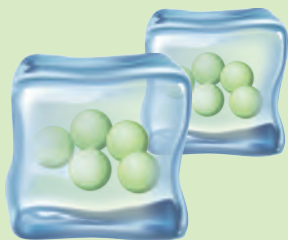
5 Если вышеперечисленные способы уже приелись, то стоит обратить внимание на хумус. **Хумус** – это в том числе и гороховое пюре, традиционное блюдо Ближнего Востока.

Его используют как самостоятельную закуску, как добавку для бутербродов и даже в качестве заправки для салата.

КАК ВЫБРАТЬ?

Качественный свежий горох – ровный, гладкий,

без внешних дефектов и ростков. Он не имеет коричневых дырочек на поверхности, зато может похвастаться насыщенным зеленым цветом. Постарайтесь раздавить свежую горошину – ее запах должен соответствовать свежему овощу, без ноток гнили.



При выборе **замороженного** продукта также следуйте вышеизложенным советам. При покупке непрозрачной упаковки, убедитесь в ее герметичности и нормальном сроке годности.



При покупке **маринованного горошка**

стоит обратить внимание на герметичность упаковки и срок годности продукта. После вскрытия оцените мутность рассола: он должен быть слегка мутный или прозрачный; горошины должны быть цельными; цвет их – от насыщенного зеленого до желто-зеленого.

КАК ХРАНИТЬ?

Свежий горошек в стручках следует хранить, как и большинство овощей, в холодильнике. Но такой горошек простоит максимум неделю. А вот если отделить створки от горошин, пересыпать его в глубокую емкость и поставить пониже и подальше от морозильной камеры, то такой продукт способен сохранить свою свежесть до полугода. Также свежий горошек очень любит воздух, поэтому емкость не нужно закрывать слишком плотно.

Замороженный горошек после разморозки не стоит снова замораживать. Это связано с тем, что в процессе оттаивания из него вместе с водой «вымывается» большое количество пищевых веществ и полезных элементов. Для здоровья такой продукт уже не представляет большой ценности.

Консервированный горошек до вскрытия следует хранить согласно инструкции (температура от 0°C до 25°C, относительная влажность не более 75%). После вскрытия банки его следует хранить не более 24 часов в холодильнике.



ПОДЛЕЧИТЬСЯ ПОМОГ

10 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ГОРОШЕК

1

Горох богат белком, поэтому его часто рекомендуют людям, восстанавливающим мышечную массу.

2

Изобилует незаменимыми аминокислотами – валином и изолейцином, выполняющими роль «мышечного топлива», способствуют восстановлению поврежденных волокон мышц.

3

В 100 г гороха 2,5 суточной нормы фитостеролов, основу которых составляет бета-ситостерол. Он участвует в выработке женских половых гормонов.

4

В углеводном составе гороха доминирует клетчатка, необходимая для нормализации работы кишечника.

5

Большое количество витамина К способствует повышению свертываемости крови и снижению кровоточивости.

6

Витамин В1 участвует в процессах углеводного обмена и улучшает когнитивные свойства мозга.

7

Холин регулирует уровень инсулина в крови, нормализуя его.

8

Содержание калия связано с влажностью внутри гороха. Такое благоприятное «соседство» помогает избавиться от отеков.

9

Фосфор нужен для восстановления структур зубов и костей, а также он косвенно влияет на выработку гормонов щитовидной железы.

10

Горох богат ультрамикрорезлементами. Среди них бор, ванадий, кремний, никель и другие. Их роль в организме неопределима, т.к. они присутствуют во всех типах обмена (белковом, жировом, углеводном, витаминном и минеральном). Поэтому горох необходим при общем восстановлении организма.

ВОТ ЭТО ДА!

Существует предание, что фамилия Цицерон произошла от латинского слова «цицеро» – горох, так как у одного из предков знаменитого оратора на носу была родинка, похожая на горошину. Сам знаменитый оратор Марк Тулий в подписях иногда заменял свою фамилию на изображение горошины.

ПАМЯТКА САДОВОДУ

Горох является отличным производителем удобрения. Во время роста на корнях образуются клубеньки, которые фиксируют атмосферный азот, так необходимый нашим растениям. После гороха, да и остальных представителей семейства бобовых в почве остается примерно

100 г минерального азота на 1 кв. м.

ПРОТИВОПОКАЗАН ГОРОХ

- при индивидуальной непереносимости,
- при подагре (за счет большого количества пуриновых веществ),
- при варикозе или склонности к тромбозу.



Анастасия Соколовская



ЭТО ВСЁ О МАТЕРИНСТВЕ

НЕЖНЫЕ МАМАМЫ СРЕДИ ЖИВОТНЫХ

Слоны.

Слонихи очень нежные и заботливые мамы. Причем не только для своих малышей. Если мама маленького слоненка погибает, то заботиться о нем будут все слонихи стада. А выбранная самим малышом, с радостью «усыновляет» кроху.

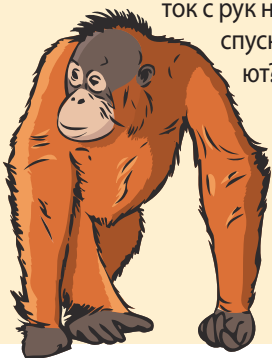


Белые медведи.

Вес беременной белой медведицы увеличивается вдвое, но будущую мамочку это никак не смущает. Что значит фигура по сравнению с возможностью воспроизвести на свет здорового малыша?

Орангутанги.

Вот уж кто чемпион среди опеки. Самки орангутанга могут забеременеть не чаще, чем один раз в восемь лет. Удивительно ли, что по несколько месяцев, а то и лет эти мамочки деток с рук не спускают?



Забившись в угол дивана и укутавшись в плед, я ревела навзрыд. Было ужасно больно, но винить, в том, что произошло, мне было некого. Все сделала сама, все сломала собственными руками.



ЛЮБОВЬ НЕ ВХОДИТ В ПЛАНЫ

Я влюбилась в Кирилла сразу, с первого взгляда. Подруга вытащила меня на конную прогулку. Сесть на лошадь я так и не решилась, испугалась, но лес, природа, маленькие жеребятки...

Сто лет мне не доводилось вот так запросто гулять и ни о чем не думать. Уже десять лет как я была сосредоточена исключительно на карьере, переехала в столицу, пахала днем и ночью, опытом и зубами выгрызала себе повышение и хорошую зарплату. Даже отдых, как правило, я совмещала с деловыми командировками и переговорами. Конечно, длительные отношения не входили в мои планы. Так, мимолетные, ничего не значащие романы. А тут...

«Кто не обожает недостатки той, которую он любит, тот не может сказать, что он в самом деле влюблен.»

Педро Кальдерон
де ла Барка

Кирилл был берейтором в конном клубе, куда привезла меня подруга. Аристократичная осанка лорда, уверенные повадки, пронзительный взгляд карих глаз. Я растаяла сразу, как только увидела его на беговом круге верхом на вороном коне. Сразу куда-то испарилась моя уверенность и твердость.

Стояла и смотрела как замороженная. Тем же вечером мы ужинали с Кириллом в ресторане, и, казалось, будто мы знакомы по меньшей мере, полжизни, а не всего несколько часов. Нам нравились одни и те же фильмы, музыка, мы смеялись над одними и теми же шутками. Я вздрагивала, словно ударенная током, от каждого его случайного прикосновения и ловила каждую улыбку, каждый взгляд.

Мы съехались уже через две недели. Я была на седьмом небе от счастья. Все было идеально. Вот только... Надежду Кирилла на то, что когда-нибудь у нас будут дети, я развеять так и не решилась.

ХОРОШО И БЕЗ ДЕТЕЙ

– Регина, – лучился радостью любимый, – у нас будет большой дом за городом, непременно у реки. Или у озера. Хочешь дом у озера?

– Хочу, – улыбалась я. – И чтобы сосны вокруг, и соловей на черемухе в палисаднике пел каждую весну.

– Собаку заведем, – мечтательно закатывал глаза Кирилл.

– Лучше кошку, – в приторной обиде надувала губки я. – А еще лучше двух, больших и пушистых.

– Ну уж нет, – подыгрывал мне мужчина и начинал щекотать меня, пока я не захохотала радостным смехом.

– Никаких кошек, – смеялся он в ответ, – на кошек у

И ДОЧЕНЬКУ

детей может быть аллергия, а у нас ведь будет трое детей – два сына и доченька, правда?

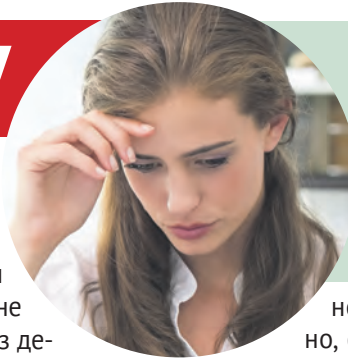
В такие моменты Кирилл со счастливой надеждой смотрел мне в глаза, а мне не хватало духу признаться, что детей у меня не будет. Не будет, потому что в восемнадцать я по глупости сделала аборт, а потом еще один, когда по неосмотрительности в двадцать четыре года забеременела от женатого ухажера. Дети в мои тогдашние планы не входили. Да и вообще я как-то не думала, что мне хоть когда-нибудь захочется стать мамой. Передо мной был весь мир – моря, горы, степи, океаны. Я мечтала путешествовать, жить легко, жить для себя. А потому, когда доктор сообщил мне,

что детей у меня, скорее всего, уже не будет, я не особенно и расстроилась. Ну, не будет, и что? И без детей можно быть счастливой.

ЭТО БЫЛИ СЛЕЗЫ СЧАСТЬЯ

Кирилл услышал мой телефонный разговор с подругой. Я сетовала, что малодушничая и никак не решусь рассказать любимому правду. Быть может, у меня был бы шанс все сгладить, когда ему стало все известно, если бы не глупая фраза, кинутая в сердцах подруге:

– Ну а что дети? Дети – это хорошо, но ведь не главное в жизни, правда? В крайнем случае, и усы-



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru.
Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15.
ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

новить можно, если уж Кирилл совсем жизни без них не мыслит.

После этого я и услышала громкий стук входной двери, а затем в окно увидела, как любимый мужчина садится в авто и срывается с места в ночь.

И вот я сижу на диване и реву. И никто не виноват в том, что так случилось, кроме меня самой. Кирилл больше не вернется, а мне вдруг как-то совершенно неожиданно стала не нужна работа, карьера, деньги. Отчаянно хотелось семьи, детей, праздничных ужинов с жареной

курицей и салатом, совместных поездок на море. Слезы текли и текли, и я, уже не стесняясь того, что могу напугать соседей, выла в голос.

– Вот, – я вздрогнула от неожиданности, услышав рядом голос Кирилла. Подняла заплаканные глаза. – Это телефоны детских домов. Завтра же обзвоним, узнаем, что и как. Я все-таки настаиваю на двух сыновьях и доченьке. – Глаза любимого мужчины лучились нежностью и любовью.

Слезы все еще текли по моим щекам. Но это были слезы счастья.

Регина

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
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 трудитесь, 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. Тепло, солнечно, 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
facebook.com/gazetadacha

ЗАПАСАЕМ В ЗАКРОМА ДЛЯ ПРОРОСТКОВ СЕМЕНА

Наверняка кто-то из вас отнесётся с недоверием к названию рубрики. Хм, и правда, какая уж тут древность? Модные нынче проростки – «явление» довольно молодое, только-только набирающее обороты среди приверженцев ЗОЖ. А, между тем, история этого явления уходит своими корнями в глубокую древность. Первые упоминания о проростках можно найти в манускриптах 5 000-летней давности. В Древнем Китае же о целительной силе пророщенных семян знали не понаслышке и активно врачевали ими всевозможные недуги.

В ЧЁМ ПОЛЬЗА

В момент прорастания семян белки, содержащиеся в них, преобразуются в аминокислоты, жиры – в жирные кислоты. Увеличивается содержание витаминов, ферментов и т.д. То есть наш организм получает настоящее сокровище от природы, полное жизненных сил и энергии.

Пророщенные зерна оказывают на организм очищающее, оздоравливающее и омолаживающее влияние, заряжают энергией. Выводятся шлаки и токсины, улучшается обмен веществ, повышается иммунитет, благотворно их

влияние на нервную систему и кроветворение.

ВОТ ЭТО ДА!

В древнерусских летописях есть записи о том, что воины славян в походах питались пророщенным зерном, а больных и ослабленных детей наши предки кормили пророщенной пшеницей, после чего дети быстро набирали вес и выздоравливали.

ЧТО БУДЕМ ПРОРАЩИВАТЬ

Для проращивания нужны «живые» семена. То есть, они не должны быть обра-

ботаны какими-либо химикатами и пересушены. Проращивать можно практически любые семена и зерна.

● **Злаковые:** пшеница, рожь и другие прорастут быстрее, чем злаковые.

● **Бобовые:** маш, нут, чечевица и другие прорастают довольно легко, но немного дольше злаковых.

● **Гречка:** подойдет только зеленая, необжаренная.

● **Рис:** для прорастания подойдет только черный или бурый (прорастает долго). Белый рис для этого не пригоден.

Также можно использовать любые другие семена

на ваш вкус: подсолнечника, тыквы, кунжута и др.

ПРИСТУПИМ

- 1 Семена перебрать, удалив мусор.
- 2 Промыть семена водой комнатной температуры. После этого их можно продезинфицировать в слабом марганцовом растворе, чтобы обеззаразить от возможных возбудителей инфекции. После чего промыть под проточной водой.
- 3 В широкую плоскую посуду, например, блюдо, тарелку и т.п. (чем больше семян вы проращиваете, тем больше диаметр посуды) насыпать тонким слоем семена.

- 4 Залить водой теплой или комнатной температуры. Сверху на семена положить сложенную в 2–3 раза марлю. Через нее зернышки будут «дышать» и сохранять влажность.

- 5 1–2 раза в день (например, утром и/или вечером) желательно воду обновить и даже заново промыть, чтобы избежать закисания и возникновения плесени.

- 6 Пока зернышки не прорастут, держать их в теплом притененном месте.

- 7 Через 1–2 дня семена проклюнутся. Желательно дать им возможность прорасти до 5 мм.

МОЖНО ЛИ ХРАНИТЬ?

Если вы не съели пророщенные семена сразу, их спокойно можно убрать в холодильник. При температуре 4–8 градусов ростки практически останавливаются в росте, и в течение пяти дней их смело можно хранить.

Светлана Сидорчук



С ЧЕМ СЪЕСТЬ?

Пророщенные семена можно комбинировать практически со всем. Это могут быть овощи, фрукты, ягоды, салаты, супы, каши, творог, десерты. Норма потребления 20–70 г ежедневно.



Летом люди старшего возраста нередко переселяются на дачу, сразу кидаясь с головой в работу, и забывают, что главное назначение дачи – полноценный отдых.

ПАМЯТКА ЗАЯДЛОГО ДАЧНИКА



ЭКСПЕРТ

Как же не потерять здоровье на даче, рассказывает врач-терапевт высшей категории Марина ШЛЫКОВА

КОГДА РАБОТАТЬ?

Утро – лучшее время для работы на дачном участке.

Опасность жары в том, что снижается содержание кислорода в воздухе. А когда вы активно потеете, то ваш организм теряет не только жидкость, но и минеральные соли, что провоцирует сгущение крови и увеличение нагрузки на сердце.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Одежда должна быть из натуральных тканей и в ней вам должно быть удобно.
- В холод обязательно утепляйте поясницу, а в жару не забудьте о головном уборе.
- Обувь должна быть на широкой подошве и с низким каблуком. Главное – удобство. Забудьте про «шле-

панцы», если не хотите поскользнуться и травмировать ногу.

- По возможности принимайте контрастный душ, утром заканчивая его прохладной водой, вечером – горячей.

Если душа нет, то обливайтесь умеренно прохладной водой. Так вы поддержите свои кровеносные сосуды.

- Регулярно измеряйте артериальное давление.
- С вами всегда должны быть ваши необходимые лекарства и бутылочка с водой.
- Если вы вдруг почувствовали себя плохо, лучше сразу присесть на скамейку или принять горизонтальное положение и отдохнуть.
- В критическом случае не бойтесь вызывать скорую помощь, поэтому всегда держите под рукой сотовый телефон.

Наталья Киселёва



РЕКОМЕНДАЦИИ ДОКТОРА ШЛЫКОВОЙ

– Во-первых, всегда учитывайте состояние своего организма и не забывайте про свой возраст. Во-вторых, помните о том, что тяжелая дачная работа предназначена для более молодых и здоровых людей. Если вы страдаете радикулитом, тромбозом, варикозным расширением вен и гипертонией, то заниматься вскапыванием грядок и ям, как и любой физической работой, требующей усилий, вам противопоказано. В-третьих, не пытайтесь за пару дней переделать всю работу. Советую умерить свой пыл и не рисковать своим здоровьем!



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только с 1 июля по 31 августа вы можете **ДОСРОЧНО подписаться** на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 года по **ЦЕНАМ 2-го полугодия 2019 года!**

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

Стоимость ДОСРОЧНОЙ подписки

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц	6 месяцев (12 номеров)
49,42 руб.*	296,52 руб.*

* 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)

ЛЮБОВЬ ДУШИ И СЕРДЦА ВСЕГДА ТВОРИТ ЧУДЕСА

“ *И откроется на Страшном Суде, что единственным смыслом жизни на земле была ЛЮБОВЬ!*
Митрополит Антоний Сурожский

КАК МОЛИТЬСЯ ЗА НЕЗНАКОМОГО?

? *В магазине на кассе мне не хватило 50 рублей, чтобы оплатить покупки, которые я уже сложила в сумку. Поиски денег в сумочке ни к чему не привели. Тогда стоящий за мной мужчина отдал кассиру полтинник и сказал, что надо друг другу помогать. Потом он оплатил свое пиво и ушел. А я так опешила, что кроме спасибо ничего не сказала, даже имени не спросила. Как помолиться о незнакомце?*

Татьяна Викторовна, г. Подольск

«Мы должны молиться о других – это дело любви, милостыни», – писал митрополит Лимассольский Афанасий.

Любовь к ближнему своему – вот что всегда должно характеризовать христианина. Помолиться можно своими словами: «Помилуй, Господи, этого человека».

МОЖЕТ ЛИ БРАТ БЫТЬ КРЕСТНЫМ БРАТУ

? *У меня двое сыновей. Старший заканчивает школу, а малышу скоро год. Никак не можем найти крестного отца. Можно ли, чтобы брат стал крестным отцом родному брату?*

Ольга Алексеевна, г. Москва

Крестным, или приемником, должен быть православный христианин, который будет напутствовать и

укреплять крестника в вере. Желательно, чтобы этот человек был с жизненным опытом, чтобы своим примером учить своего крестника. Хотя по существующим правилам приемником человек может стать в 15 лет, приемницей – в 13 лет (Указ Святейшего Синода 1836 г.). Ситуации в жизни бывают разные. Лучше вам за советом обратиться к священнику того храма, где вы решили крестить ребенка.

ЕСЛИ БЫЛ КОНФЛИКТ В ТРАНСПОРТЕ

? *Иногда бывает, что день – сплошные конфликты. Утром по дороге на работу – нагрубили, в*

транспорте – толкнули так, что плечо до сих пор болит. Злоба одолевает. Но говорят, чтобы злоба прошла и нервы были в порядке надо простить обидчика. А чтобы простить от души и в сердце своем, говорят, надо помолиться за него. А как это сделать?

Капитолина С. Н., г. Москва

Евангелист Матфей писал: «Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного...» Можно прочесть краткую молитву своими словами: «Прости, Господи, прегрешения наши».

АЗБУКА ВЕРЫ

Что значат слова «аминь» и «аллилуйя»?

– В храме на службе часто слышу, как в заключении молитвы звучат слова «аминь» и «аллилуйя». Что значат эти слова?

Мария В., г. Можайск

Слово «аминь» является одним из самых распространенных слов в богослужении Православной Церкви. «Аминь» в переводе (с древнегреческого, ранее с иврита) означает «верно», «да будет так». Это слово вошло практически без изменений во все переводы Священного Писания: славянскую и русскую Библию, Септуагинту, Вульгату. Этимологически слово «аминь» связано со словами «надежный», «твердый», «постоянный». В Ветхом Завете его использовали как одобрение за-

читанного Закона или когда подтверждали клятву. В Новом Завете словом «аминь» подтверждают согласие в конце словословия. В некоторых местах Библии слово «аминь» повторяется дважды и трижды подряд, чтобы усилить выразительность фразы.

«Аллилуйя» – молитвенное хвалебное слово, обращенное к Богу. Употребляется в значении «Хвалите Господа». Традиционное богослужебное завершение псалмов, «слав» и кафизм «Аллилуйя, аллилуйя, аллилуйя, слава Тебе, Боже» было закреплено на Большом Московском соборе 1666-1667 годов.

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



ВКЛАД НИКОЛАЯ АНИЧКОВА В ИЗУЧЕНИЕ атеросклероза

Если вам станет скучно, спросите знакомого врача (любой специальности): какое самое опасное животное в мире? Казалось бы, детский вопрос. Кто-то ответит, что кто-нибудь из крупных кошек. Другой возразит, что акула. Знатки козырнут статистикой: кобра! И все трое будут разочарованы правильным ответом – курица.

Нет, Хичкок ни при чем, курица опасна не клювом или крыльями, а яйцами. Еще точнее, желтками яиц. А установил это крупнейший российский и советский патолог, Николай Николаевич Аничков, в 1912 году. Но давайте по порядку.

КРОЛИКИ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЦЕННЫЙ МЕХ

Выходец из знатной дворянской семьи, Николай Аничков не пошел по пути предков в военные, а закончив гимназию с золотой медалью, встал на гражданский, врачебный путь. В 1908 году, будучи студентом предвыпускного курса, Аничкову посчастливилось оказаться на лекциях профессора А. И. Игнатовского, который первым решился смоделировать атеросклероз у животных – кроликов. В результате было установлено, что развитию заболевания способствует молочно-яичная диета.

КОВАРНЫЕ ЛИПИДЫ

Игнатовский ошибочно полагал, что «корень зла» – белки молока и яиц.

Аничков же с коллегами повторили эксперимент, но разделили диету на 3 группы. Одну часть кроликов кормили молоком, вторую яичными белками, третью – желтками. Впоследствии было установлено, что бляшки были только у кроликов из «желтковой» группы. Николай Николаевич не был точно уверен, что причина именно в липидах, но после микроскопии и клеточного анализа, было подтверждено – причина атеросклероза: нарушение обмена липидов.

ДИССЕРТАЦИЯ

В 1912 году Николай Аничков становится профессором военно-медицинской академии и публикует диссертацию, основные положения которой легли ныне во все учебники: атеросклероз – системное заболевание, в основе которого лежит проникновение липидов низкой плотности во внутренний



Фото: Mongkolkeha Akesin / Shutterstock.com

КСТАТИ

ЗЕМНЫЕ РАДОСТИ

Знарок русской литературы, музыки и истории, Николай Аничков любил природу и домашних животных. В свободное время он с удовольствием занимался садоводством на своей даче в Академическом поселке в Комарово.

слоя сосудов с формированием липидных бляшек. Таким образом был положен конец спора между немецкой, американской и российской медицинскими школами относительно природы атеросклероза.

ПРИЗНАНИЕ

Вклад Николая Аничкова невозможно измерить. Но ввиду эмпиричности, если хотите случайности, открытия и неспокойной обстановки в мире имя Аничкова оказалось невостребованным за пределами России. Через 30 лет награда найдет героя, клетки гранулемы назовут его именем (клетки Аничкова), по всему миру признают важность этого открытия. В 1965 году в США, в Мичиганском университете, выйдет «список 10-ти величайших медицинских открытий», где работа Аничкова займет место между открытием туберкулезной палочки Кохом и пеницилина – Флемингом. Уильям Док, американский врач, в 1987 году напишет, что при своевременном признании работ Аничкова, он бы обязательно удостоился Нобелевской премии, а «Ассоциация борьбы с атеросклерозом» в 2007 учредила премию имени Николая Николаевича Аничкова за вклад в борьбу с сосудистыми заболеваниями.

Илья Садовников

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕЛТКА

В 1924 году Аничков предложил комбинационную теорию этиологии атеросклероза. Аничков допускал, что холестерин, поступающий в организм человека с пищей, является не единственной причиной атеросклероза. Ученый допускал также, что у людей атеросклеротический процесс может усугубляться под влиянием повышенного давления (гипертонии) и воспалительных процессов, поражающих непосредственно внутренний слой артерии. И все же пища в этом процессе ученым отводилось первое место.

В ЗНОЙ НЕ ОСТАНЬСЯ ГОЛОДНЫМ –

поешь супчику холодного!

В середине лета, когда организм, утомлённый солнцепёком и духотой, «отказывается» от привычного обеда, самое время вспомнить о холодных супах. Готовить их совершенно несложно, да и польза для здоровья внушительная. Вот о полезных качествах таких блюд мы и поговорим подробнее, а заодно узнаем некоторые секреты правильного приготовления.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Холодный суп легко готовить: нарезать продукты, залить их жидкостью, охладить.
- Великое разнообразие рецептов – практически из любого имеющегося под рукой набора продуктов можно приготовить обед.
- В рецептуре холодных супов обычно отсутствуют обжаренные компоненты, жирное мясо, большое количество масла и сахара. А в качестве заливки используются полезные для здоровья напитки – кефир, квас, минеральная вода, овощной бульон. Калорийность холодных супов минимальна, и их можно есть без опасений за фигуру.
- Из-за сведенной к минимуму термической обработки ингредиентов холодные супы являются просто кладезем витаминов и микроэлементов. Главное – не оставлять суп на потом, а съесть его сразу после достаточного охлаждения.
- Подкрепиться, утолить жажду и освежиться – вот три задачи, которые прекрасно решает холодный суп в жаркую погоду. При этом он не нагружает пищеварительный тракт и хорошо усваивается организмом.
- Летний суп – идеальный вариант полезного ужина. Если заранее нарезать овощные ингредиенты и убрать в холодильник, то вечером останется только заправить суп заливкой, добавить кусок отварного мяса – и вы получите идеально сбалансированную трапезу.

НЕДОСТАТКИ

- В летнем супчике его низкая температура – это и достоинство, и недостаток. Следует понимать: если еда холодная, то она очень быстро переходит из желудка в тонкий кишечник, и организму может просто не хватить времени ее как следует переварить. Тогда может возникнуть вздутие, колики и расстройство пищеварения.

Что делать? Подержите суп при комнатной температуре минут 10, либо заливайте охлажденные нарезанные ингредиенты не ледяной заливкой.

- Во многих рецептах можно встретить острые и жгучие компоненты: обилие чеснока, горький перец, пряности и специи. Если вы имеете проблемы с желудочно-кишечным трактом, то после употребления такого супа хронические болезни могут напомнить о себе.

Что делать? Просто обращайте внимание на содержание этих ингредиентов и по возможности исключайте из состава блюда.



Кулинарные хитрости

- Надоел суп, а нарезка осталась? Не беда – замените заливку на смесь греческого йогурта и горчицы (10:1), и у вас получится отличный полезный салат.
- Если вы добавляете в нарезку зелень со своего огорода, то ее нужно правильно промыть, чтобы удалить мелкие частицы земли и песка. Под струей воды смыть все вряд ли удастся, поэтому лучше погрузить пучок зелени в емкость с холодной водой на несколько минут, вытащить, а воду слить, затем повторить процедуру. Грязь осядет на дно за это время, и зелень будет идеально чистой.
- Специи и пряности в холодный суп лучше добавлять в два приема. Первую половину положить до отправки в холодильник, а вторую – перед подачей на стол. Так вы добьетесь идеально богатого аромата и насыщенного вкуса.
- Если по рецепту в суп добавляется отварной картофель, то лучше всего варить его в мундире, в малом количестве воды в течение 20–25 минут.
- Заправить окрошку можно не только квасом или кефиром. В старину было принято заливать нарезку огуречным или капустным рассолом. Также можно использовать минеральную газированную воду, айран, кислое молоко, катык.



Как сделать сытное, освежающее, бодрящее блюдо, которое отлично подойдет в качестве главной трапезы в жаркий июльский денёк – об этом точно знают наши читатели, которые поделились своими любимыми рецептами летних супов. Наверняка каждый найдёт в этой подборке своё идеальное блюдо для тёплого времени года.



СУПУ ПРОХЛАДНОМУ семья будет рада

✉ ГАСПАЧО

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг спелых помидоров • 2 красных сладких перца
- 1 огурец • 2 зубчика чеснока • 1 ломтик белого хлеба
- 1,5 ст. л. винного уксуса • 1 ст. л. лимонного сока
- 0,5 ч. л. сахара • 2 ст. л. оливкового масла • соль по вкусу
- 0,5 шт. сладкого красного лука для украшения • гренки



Энерг. ценность на 100 г – 57 ккал

На помидорах сделать крестообразный надрез возле плодоножки, опустить их в кипяток и сразу в холодную воду. Снять кожицу. Разрезать на 4 части, удалить плодоножки. Перец очистить от семян и плодоножки, у огурца снять кожуру, нарезать овощи кубиком. Чеснок очистить и раздавить ножом. Все овощи измельчить в блендере в пюре. Добавить белый хлеб, разломанный на кусочки, оставить на 5 минут для размягчения и еще раз смешать все блендером. Добавить в смесь лимонный сок, винный уксус, соль и сахар. Протереть через сито, чтобы удалить семена помидоров, добавить масло и убрать в холодильник на 3 часа. Перед подачей на стол гаспачо можно украсить колечками сладкого лука, а в дополнение к нему сделать гренки из белого или черного хлеба.

Мария Гарсунская, Краснодарский край

✉ ХОЛОДНЫЙ СУП НА АЙРАНЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 мл айрана • 100 мл молока • 4 свежих огурца
- 2 зубчика чеснока • 1 стручок красного острого перца
- 2 ст. л. лимонного сока • 3 веточки мяты • соль по вкусу
- пучок петрушки

Огурцы очистить, нарезать тонкой соломкой. Перец очистить от семян и плодоножки, также нарезать соломкой. Чеснок раздавить. Зелень мелко порубить. Айран разбавить молоком, добавить чеснок, лимонный сок, огурцы, перец, посолить. Можно подавать!

Екатерина Лозовая, г. Казань



Энерг. ценность на 100 г – 38 ккал

✉ СВЕКОЛЬНИК НА КЕФИРЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 литра кефира • 300 г отварной свеклы
- 300 г огурцов • зелень • 4 яйца вкрутую
- пучок зелени • 1 ст. л. лимонного сока
- сметана для заправки • соль по вкусу

Свеклу и огурцы натереть на терке, зелень и яйца мелко нарезать. Сложить все ингредиенты в кастрюлю, добавить лимонный сок (его можно заменить столовым 9%-ным уксусом). Посолить, залить овощи кефиром, аккуратно перемешать. Убрать в холодильник на час и можно подавать, заправив сметаной и посыпав нарубленной зеленью. Отличным гарниром к такому супу станет охлажденный картофель, сваренный в мундире.

Лариса Рябова, г. Курск



Энерг. ценность на 100 г – 45 ккал

✉ ДЕСЕРТНЫЙ СУП ИЗ РЕВЕНЯ

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г черешков молодого ревеня
- 1 литр воды • 1 ст. л. картофельного крахмала
- 150 г сахара • 8–10 ванильных сухариков
- тертая цедра лимона и апельсина по вкусу • корица по вкусу

Ревень очистить от кожицы. Нарезать черешки на кусочки и отварить до полной мягкости, добавив в середине варки корицу, цедру и сахар. Когда ремень совсем разварится, заправить его разведенным в холодной воде крахмалом, довести до кипения и выключить, как следует размешав. Охладить до комнатной температуры, а затем поддержать 2 часа в холодильнике. Подавать суп с ванильными сухариками, украсив листиками мяты и дольками апельсина.

Ольга Муромцева, г. Нижний Новгород



Энерг. ценность на 100 г – 61 ккал

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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



ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

Советская монетка от синяков и шишек	Ларек-прицеп	Неистребимая колючка в огороде	Канализация античных времен	Полицейский для лондонцев	Король, которому служил Ланселот	Препинания или согласия
Правда их колет	Увидевшая свет магма	"Морщинки" на глади пруда	Ветерок, слегка освежающий пляж	... Касторский из "Неупловых мстителей"	Оценка для шторма	
Журчит на поле хлопка			Парижский божок под мостом			
Приторное заискивание в духе холопов	Виски, которые давно не брили			"Некондиция" в ОТК	Ни на что не годный отход	
		Кто такая дриада?	Исходящее от изверга			
Пред-рассветный час	Ягода - актинидия китайская	К ней приписывают дизел		Ей писал стихи Петрарка	Дуракам еще не написали	
Взятка по-восточному	"... .. огня" (из песни Линды)				Карета под окнами Холмса	
Злой, язвительный человек	Имя модельера Москино		Статья свободного полета	Роды мяукающей мамы	"Питьевой" разрыхлитель для теста	
	Римский композитор	Не руби ... на траве двора	Пускает стрелы в сердце		И Го, и Дамм	
Звезда на буденовке			Крик, предвещающий овалцию	Рифмованная безудержная хвала		
Служивый, раздающий приказы	Ягода, ..., Берия					
	Судовая лебедка	Мятник музыканта	Был уполномочен заявить			
"Габариты" листа бумаги						
"Барышня" на звездном небе						
Против нее была первая вакцина	Мушкетер, живший с Миледи	Студеная пора со снегириями за окном				
			Волынка... -Алеша (из сказки)			
"Эскимо", маскирующее болото	Институт, но не вуз					
Самостоятельность дилетанта	Грузовик родом из Мюнхена					

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Что делает сторож, когда у него на голове сидит птичка?
- 2 В клетке сидели три кролика. Трое детишек попросили дать им по кролику, и хозяин выполнил их просьбу. Но один кролик все-таки остался в клетке. Как это получилось?



ОТВЕТЫ

вместе с клеткой.
 Логические загадки: 1. Крестко стит. 2. Одного кролика хозяин отдал кусте.
 верху, размер морковки в первом ряду, ухо у эдца, листок на левом
 задание «Найдите 5 отличий»: цвет забора, коняч капюшты справа

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

Судоку
ответы

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

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам - БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время - не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8-906-740-38-95 БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ - ВСЕ виды строительных работ - из своего материала или материала заказчика. Печи, фундаменты, отмостки, бассейны, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, крыши, дорожки из плитки. Реставрация старых домов и др. Пенсионерам СКИДКА 25%. Работаю БЕЗ предоплаты.

ТРАНСПОРТ

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

КРАСОТА

■ Лишний вес мешает тебе жить? Хочешь красивое тело? Хочешь изменить свою жизнь к лучшему? Не знаешь с чего начать? У тебя не хватает силы воли? «Изгнание веса» – сообщество помощи и поддержки худеющих: www.izgnanievesa.ru Присоединяйся – вместе мы сможем всё! Изгнание веса ру.

АНТИКВАРИАТ

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

ФИНАНСЫ

■ 8-925-063-49-19, 8-926-736-79-05 Даём займ наличными до 50 000 руб. от 0,6 %. Возраст - до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! м. Пл. Ильича / м. Римская: 8(925)063-49-19 или м. Алтуфьево: 8(926)736-79-05. ООО МКК «Благодетель», рег. 1703046008545, ОГРН 1175024022172, СРО «Мир» рег. 50000935

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
☎ 8-495-792-47-73
м. «Кожуховская»

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 22 ИЮНЯ – 5 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют воздержаться на время от слишком активных физических нагрузок. Тем, кто любит бегать по утрам, лучше перейти на шаг, нагрузку на силовых тренировках сократить в половину.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

У некоторых Близнецов могут проявиться себя проблемы с кислотностью, поэтому лучше исключить из меню кислую и соленую пищу. Особенно это касается консервов и овощных домашних заготовок.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды «прописывают» гимнастику, направленную на повышение гибкости позвоночника – это необходимо для хорошего самочувствия. Лучше делать ее по утрам, предварительно как следует размявшись.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды не рекомендуют слишком напрягать глаза, иначе зрение может ощутимо ухудшиться. В этот период исключительно полезны упражнения для органов зрения, а также витамины А, С и группы В.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, особенно склонным к быстрому набору лишнего веса, звезды рекомендуют быть очень осмотрительными при составлении ежедневного меню. Желательно также увеличить физические нагрузки.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям пора произвести ревизию домашней аптечки, так как в ближайшие дни могут понадобиться препараты, срок годности которых давно прошел. Все просроченное необходимо без сожаления выбросить.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



18 июня – 1 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



2 июля
НОВОЛУНИЕ



3–16 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

22 и 25 июня – хорошие дни для приведения в порядок буквально всего: здоровья, мыслей, дома и т.д. Можно сделать генеральную уборку, пройти диспансеризацию или просто посидеть в одиночестве, чтобы разобраться в себе – все пойдет на пользу.

26 июня, 2 и 4 июля – время попробовать что-то новое, а также совмещать, казалось бы, несовместимое. Особенно это касается здоровья, в частности, новых

методов лечения. За исключением нетрадиционной медицины – в этом направлении эксперименты очень нежелательны.

27–29 июня – отличное время для отдыха в кругу семьи или хороших друзей. В идеале собраться за городом, вечер получится прекрасным и незабываемым.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут простудиться, поэтому эксперименты по закаливанию или обливанию холодной водой лучше отложить. На пользу пойдет пребывание в тепле, но от слишком жаркого солнца лучше уходить в тень.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам придется много трудиться, при этом многие из них забудут об отдыхе. Такого допускать не следует, недостаток полноценного отдыха негативно скажется на здоровье представителей знака.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам не следует садиться на диету и как-либо ограничивать себя в питании. Представителям знака понадобится много сил и энергии на дела, которые они себе запланировали.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы, особенно те представители знака, которые забывают о профилактике, могут столкнуться с давно забытыми симптомами. Это повод не только для обращения к врачу, но и для перехода к ЗОЖ.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Склонность некоторых Козерогов сомневаться во всем принесет хорошие плоды. Представители знака, которые не ограничатся консультацией только одного врача, справятся со своей проблемой легко.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды не советуют длительное время находиться на солнце – возможные проблемы с кожей, спровоцированные УФ-излучением. Не следует также забывать о головном уборе и солнцезащитных очках.

«Планета здоровья»
Pressa.ru»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 12 (83). Дата выхода
22.06.2019
Подписано в печать 18.06.2019
Номер заказа – 2019-01915

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, 8
Тираж 320 300 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».

ИЮЛЬ КОСИТ И ЖНЁТ, ДОЛГО СПАТЬ НЕ ДАЁТ

Июнь да июль – пора поэтическая, сказочная, былинная. Маковка лета воспета старинными былинами, обласкана народными притказками да приговорками. «Июль – краса лета, серёдка цвета», – говаривали наши прапрабабушки, заготавливая в зиму душистое разнотравье. Мужики-работяги вторили своим женам: «Собьет июль с мужика спесь, коли некогда присесть». И то сказать, работы в июле кучно – в полях да в лугах не засидишься. А молодежь не унывает – «в июле жарко и душно, а расставаться с ним жалко и скучно». Вечерние купания да песен молодецких удаль. Когда как не посередке лета солнышко славить?



22 июня

В день летнего солнцестояния самый длинный день и самая короткая ночь. В эту пору сны вещие, видения яркие. Без молитвы спать не ложились, чтобы в сны бесовское не вмешалось. На **Кирилла Александрийского** конец весне, начало лета – все заморозки позади, а впереди два месяца солнца и тепла. Принято было этим днем собирать полезные травы, ведь всю свою силу солнце отдает земле. По птицам судили о погоде. Так, кричащие вороны и летающие низко стрижи и ласточки сулят дожди, а кукующая кукушка зазывает тепло.

25 июня

«С **Петра Афонского** солнце на зиму, а лето на жару поворачивает» или «Солнцеворот солнце крутит», – приговаривали предки. Самым почитаемым блюдом в этот день была вкусная и наваристая уха. На Руси различали белую, черную и красную юшку. Это зависело от рыбы, из которой она приготовлена. О погоде на будущий месяц судили по небу. Если оно ясное в этот день, то и погода должна быть удачная, а если по небу тучи плывут, то стоит ждать ненастья.

29 июня

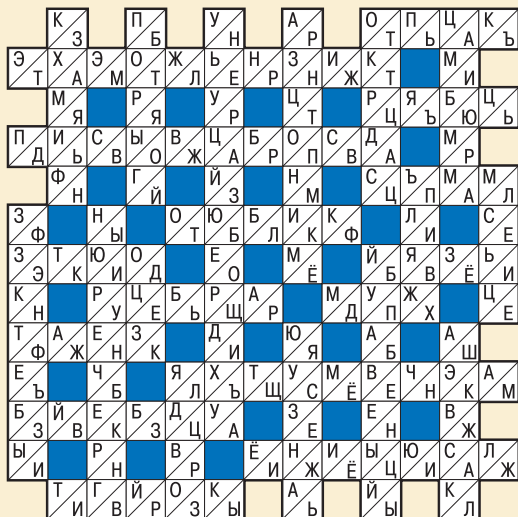
«Тихий Тихон солнце тихомирит», ведь Земля, по сравнению с 1 января, замедляет свою скорость движения по орбите. Все вокруг, даже птицы и ветер, успокаивались, как бы приготавливаясь ко второй части года. В этот день отмечались толоки – пиры для тружеников. В течение недели принято было готовить различные каши из пшеницы, овса, гречихи, так как в это время собирали первый их урожай. По мошкаре судили о погоде: если насекомых много, то и погода будет жаркая долго стоять.

2 июля

По поверьям **день Зосимы** был самым жарким днем лета. Считалось, что вода с раннего утра наполняется целительными силами. Чтобы поправить здоровье, ходили наши предки купаться, обязательно окунувшись трижды в воду с головой. Усиленно работали в этот день пчелы – несли мед в ульи. Говорили: «Рой гудит, в поля летит. С поля возвращается – медок начинается». По ним же и о погоде судили: сидящие на стенках улья пчелы – к жаре, а летящие ни с чем домой – к дождю.

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

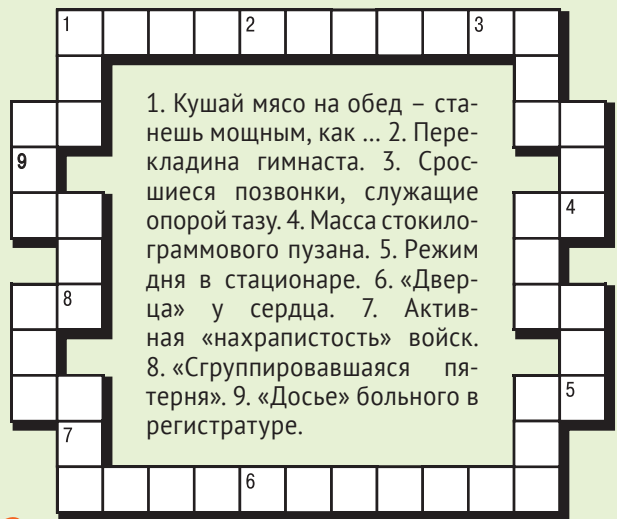
В каждую клетку этого кроссворда вписаны две буквы. Нужно вычеркнуть лишние буквы, и в итоге у вас должны получиться слова, которые переплетутся, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

По горизонтали: Оляк, Таможенник, Рья, Пивоварова, Спам, Облак, Эта, Вяз, Ребра, Муж, Танк, Яхтсменка, Звезда, Инцидент, Ирок. **По вертикали:** Камин, Лорд, Нарадеруха, Антоном, Окрас, Амбра, Пляж, Мсье, Фантези, Нюрнберг, Дек, Вубенчи, Асень, Шкавал, Ядро.

ЧАЙНВОРД



1. Кушай мясо на обед – станешь мощным, как ... 2. Перекладина гимнаста. 3. Сросшиеся позвонки, служащие опорой тазу. 4. Масса стокилограммового пузана. 5. Режим дня в стационаре. 6. «Дверца» у сердца. 7. Активная «нахрапистость» войск. 8. «Сгруппировавшаяся пятерня». 9. «Досье» больного в регистратуре.



ОТВЕТЫ

1. Аппетит. 2. Турник. 3. Крестец. 4. Центнер. 5. Распорядок. 6. Клапан. 7. Натиск. 8. Кулак. 9. Карта.

Шейный остеохондроз – причина кислородного голодания мозга

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ?



При шейном остеохондрозе досаждают дискомфорт и боль, которую провоцируют дегенеративные и дистрофические изменения межпозвоночных дисков. Но жгучие пульсирующие боли, головокружения, мигрени и «мушки» перед глазами – ещё не самое страшное.

БОЛЬНАЯ ШЕЯ – БЕДА ДЛЯ ГОЛОВЫ

Через шею, как через «бутылочное горлышко» человеческого тела, проходит масса важнейших нервных каналов и артерий, питающих мозжечок, вестибулярный аппарат и значимые центры, лежащие в основании мозга. Вот почему проблемы в шее мгновенно откликаются во всем организме, особенно страдает мозг. Остеохондроз шеи может вызывать вертебро-базиллярную недостаточность, корешковые синдромы, и даже являться причиной инсульта и инфаркта.

Если не забыть тревогу как можно раньше – человеку суждено стать постоянным клиентом невролога. Не проще ли вовремя попытаться исправить ситуацию?

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ?

В основе шейного остеохондроза лежат нарушения в кровообращении, влекущие за собой деградацию дисков. Устранить эти причины даёт возможность магнитотерапия. Недаром она является обязательной составляющей терапевтического комплекса при шейном остеохондрозе. Чтобы пациент мог получать качественные процедуры, не выходя из дома, в компании ЕЛАМЕД разработали магнитотерапевтический аппарат ДИАМАГ, специально для лечения шейного остеохондроза и его осложнений.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ДИАМАГ?

Аппарат, прежде всего, способен ускорить капиллярный кровоток, расширить шейные кровеносные сосуды и снизить отёк нервного корешка. Благодаря восстановлению артериального кровотока мозг получает кровь в достаточном объёме, обогащаются кровью и мышцы, что позволяет им расслабиться. ДИАМАГ даёт возможность устранить воспаление в мелких суставах позвоночника – тогда они уменьшаются и прекратят давить на сосуды и нервы. Стимулирование обменных процессов может помочь улучшить питание тканей и затормозить развитие недуга.

ЧТО ЭТО ДАЁТ ПАЦИЕНТУ?

1. ДИАМАГ может помочь избавиться от «сверлящей» головной боли и головокружений, возникающих из-за раздражения нервов, напряжения мышц и воспаления суставов.

2. ДИАМАГ даёт возможность устранить скованность и восстановить свободу движений в шейном отделе, перестать испытывать

тягостное онемение и покалывание в руках, на которые жалуются больные, особенно по утрам, когда так важно быть отдохнувшим и бодрым.

3. ДИАМАГ способствует ликвидации шаткости походки, зрительных и слуховых нарушений: «мушек» перед глазами, шума и звона в ушах, свойственных вертебро-базиллярному синдрому, когда из-за сдавленной артерии мозг и органы слуха недополучают кислорода, из-за чего люди даже падают в обморок.

4. Лечение ДИАМАГОМ содействует выработке гормона мелатонина, который улучшает сон, нарушенный почти у всех больных шейным остеохондрозом.

5. ДИАМАГ даёт возможность остановить дальнейшее разрушение межпозвоночных дисков и восстановить кровообращение головного мозга.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ДИАМАГ?

- Он ведёт атаку недуга сразу по всем его проявлениям.
- Не вызывает привыкания и гармонично сочетается с ЛФК, массажем и лекарствами, усиливая их действие.
- Прост в использовании, снабжён встроенными программами для лечения шейного остеохондроза, мигрени, инсульта, транзиторной ишемической атаки и ишемии головного мозга.

ДИАМАГ – современное средство для тех, кто ОТВЕТСТВЕННО относится к своему здоровью.

БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД

по лечению сложных заболеваний аппаратом ДИАМАГ в аптеках



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

ДИАМАГ по цене 2018 года с доставкой:

МЕДТЕХНИКА МОСКВА
(499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru

МЕДТЕХНИКА
(499) 519-00-03
www.blagomed.ru



ЭКОЛОГИЯ XXI века
8-800 700-29-79

МЕД-МАГАЗИН.РУ
(495) 221-53-00



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ