

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 24 (95)

21 декабря
2019 –
10 января
2020

ГЛАВНОЕ:

ГАСТРИТ

ИММУНИТЕТ

СУСТАВЫ

ЗУБЫ

5 ВОПРОСОВ РЕВМАТОЛОГУ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУСТАВАХ

ЛЕЧИМСЯ СОСНОВЫМИ ПОЧКАМИ

ОТВАР, НАСТОЙ, МИКСТУРА

ГИМНАСТИКА ОТ ГАСТРИТА

ГОТОВИМСЯ К ЗАСТОЛЮ

КАЛЬМАР К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

ХОЗЯЙКА ГОДА СОВЕТУЕТ



ISSN 2414-4940



9 1772309 882007



1 9 0 2 4

ПРАВОСЛАВНЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
2020

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



10 ЗИМНИХ СОВЕТОВ
О ЗДОРОВЬЕ

СПИНА, ЗУБЫ, ИММУНИТЕТ

Фото: LightField Studios, gowithstock / Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



О ТЕБЕ РАССКАЖЕТ ХОЛОДИЛЬНИК

Правда ли, что содержимое холодильника может рассказать о характере человека?

Анна Романова, г. Раменское

– Некоторые психологи утверждают, что да. Роль играет не столько набор продуктов, сколько их расположение на полках. Так, хорошо укомплектованный разнообразными продуктами здорового питания агрегат выдает человека, называемого психологами «сознательный + верный». Он знает, как грамотно расположить продукты на полках, где хранить молочку, где место фруктам и овощам. Еда всегда свежая, тут вы не найдете просрочки.

Названный психологами тип «человек-угодник» тяготеет к «организованному хаосу». Продуктов много: тут вам и домашние котлетки, и пельмешкам из магазина есть место, и соленым огурчикам от бабушки. Но полезную пищу такой человек положит поближе, чтобы не искать.

Личности «светские» держат кухонный агрегат полупустым. Курочку, молоко и пару помидоров вы еще тут найдете, но не более. У таких людей просто нет времени на такие мелочи, как заполнение холодильника. Есть же кафе!

«Творческие» особы свой холодильник набивают «туго». Тут всего много, в достатке, чтобы любое сиюминутное «хочу» не заставляло отрывать

ся от интересного дела и бежать в магазин. Но пища в основном здоровая, сбалансированная, свежеприготовленная. Здесь много уникальных приправ, свежей зелени, масел.

ХУДЕЕМ ПОД ДУШЕМ

Дочка посоветовала мне принимать контрастный душ, чтобы похудеть. Не понимаю, как можно сбросить лишние кило в душе?

Римма Измайлова, г. Москва

– Горячая вода стимулирует потоотделение, кровообращение, улучшает



кровоснабжение клеток, что влияет на уменьшение целлюлита. Холодные же струи воды стимулируют потребление клетками организма запасов глюкозы, чтобы согреть тело. От этого усиливается обмен веществ. В результате мы лег-

че теряем вес, мышечная ткань растёт охотнее и гораздо быстрее восстанавливается после перерыва в тренировках.

МЕНЬШЕ ЗУБОВ – ХУЖЕ ПАМЯТЬ

Стоит ли верить утверждению, что чем меньше у человека зубов, тем хуже его память?

Леонид Яковлевич Волков, г. Орёл

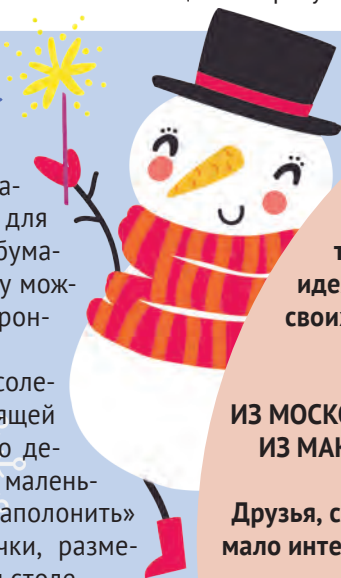
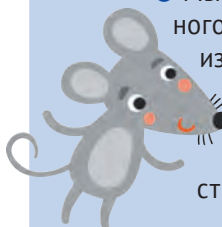
– Ученые утверждают, что стоит. Судите сами, по мнению исследователей, сенсорные сигналы, возникающие при движении челюстей или во время жевания, передаются в те участки головного мозга, в которых формируются и хранятся воспоминания. Чем больше искусственных зубов, тем этих сигналов меньше поступает в гиппокамп. Другое объяснение ухудшения памяти связано с жевательной способностью. Процесс жевания вызывает приток крови к головному мозгу и, как оказалось, тем самым способствует активизации процессов во многих его участках. Ну и плюс качество пищи. Люди, пользующиеся зубными протезами или вовсе утратившие ряд зубов, стараются избегать грубой, а подчас так необходимой мозгу пищи. Стоит принять к сведению и еще один факт, установленный учеными – те люди, кто чистит зубы реже одного раза в день, на 65% более предрасположены к развитию старческого слабоумия по сравнению со сверстниками, которые чистят зубы три раза в день.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

НОВОГОДНИЕ ХИТРОСТИ

● Белый холодильник легко превратить в снеговика, вырезав морковку для носа, пуговицы и шарф из цветной бумаги. Приклеить детали к холодильнику можно с помощью обычного или двухстороннего скотча.

● Мышки, вылепленные из соленого теста, станут настоящей изюминкой новогоднего декора 2020, позвольте маленьким грызунам «заполнить» полки, еловые веточки, разместиться на праздничном столе.



ИТОГИ КОНКУРСА «МОРЕ ИДЕЙ»

Дорогие друзья, вот и подошел к концу творческий конкурс «Море идей». У нас с вами сложилась теплая компания единомышленников. Мы делились идеями, творили и радовали друг друга фотографиями своих «рукоделок». Каждая из них великолепна, и голо-

сование было жарким. Победителем в конкурсе стала ГАЛИНА ВЕТРОВА ИЗ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ С НОВОГОДНЕЙ РАБОТОЙ «ЕЛКА ИЗ МАКАРОН». Поздравляем Галину и рады вручить ей приз от редакции – теплый плед ручной работы. Друзья, следите за публикациями в новом году. Впереди немало интересных конкурсов и соблазнительных призов. Всем веселых праздников и крепкого здоровья!



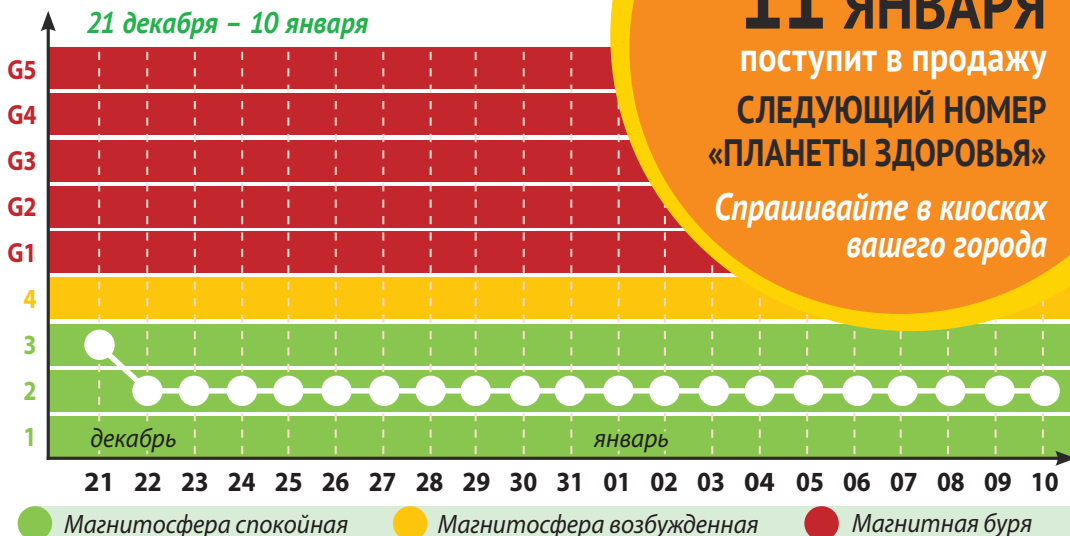
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● 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.



11 ЯНВАРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

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

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

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

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

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!

НАМ 14 ЛЕТ!

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ на протезирование

30% на лечение **11%**

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, ВИНИР	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24 000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21 000 руб. 17 850 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ЛЕЧЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ АППАРАТОМ ВЕКТОР
Рег.Уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018

ЛЕЧЕНИЕ ЛАЗЕРНОЙ СТОМАТОЛОГИЕЙ - ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 20.02.2020

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

РЕКЛАМА. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № 10-77-01-017255, № 10-77-01-005014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ МАСЛО ДА СОЛЬ УЙМУТ БОЛЬ

Сейчас в медицине многое меняется, пересматривается. Вот уже стали говорить, что остеохондроз – это не самостоятельный диагноз, а симптом каких-то заболеваний. Ну, все может быть, да только боль это открытие никак не унимает. Болит спинка, да еще как. А с наступлением холодов и вовсе житья не дает. Мама моя тоже от остеохондроза мучилась, да и у кого этой напасти нет? У меня чаще всего шея ноет, от этого, бывает, и руки немеют. Хоть плачь, ни поднять не могу, ни сумку взять. Вспомнила я тут, как матушка моя с напастью боролась, решила и сама попробовать. Взяла 20 ст. ложек маслица подсолнечного. Мне сестра из Краснодар прислала, первого отжима, с запахом. В маслице всыпала 10 ст. ложек мелкой соли. Идеально, если соль будет морской. Все хорошенечко перемешала, чтобы не было крупинок, и оставила на кухне под тряпицей на несколько дней. Готовность мази проверить очень просто – должна образоваться белая взвесь из мелких частиц соли и масла. Вот этой взвесью я ежедневно перед сном шею-то свою и мазала, массировала, мяла. Минут с трех надо начинать, а там и до 10–12 минут время массажа увеличить. Затем смывала масло теплой водой и насухо протирала полотенцем, подогретым на батарее. Делала так, пока боль совсем не ушла. А когда обостряется, снова курс провожу. Со временем заметила, что и зрение лучше стало. Вот так-то. Читателям «Планеты здоровья» всех благ и с Новым годом! Не болейте!

Алина Розанова, г. Новосибирск

✉ ЩИТОВИДКУ ДА ПЕЧЕНЬ ВАРЕНЬЕМ ПОЛЕЧИМ



Давно мне подруга о чудодейственных свойствах фейхоа говорила, да мне все как-то недосуг было попробовать. Все какие-то дела, заботы. Да, болячки донимают, но таблетку-то проще проглотить. Я и глотала. А тут с щитовидкой проблемы начались. Я снова с порцией таблеток из аптеки пришла, а тут соседка звонит: «Катюша, зайду чайку попить?». Я соседке всегда рада. Живу одна, мне ее общество только в радость. Пришла Анна Сергеевна, а к чаю баночку своего варенья принесла. Я поначалу вкус оценила, а потом решила почитать про пользу и прониклась. Теперь сама регулярно сие варенье делаю. Оно и для щитовидки полезно, и при атеросклерозе, и иммунитет укрепляет, кровь и печень чистит. Словом, сплошная польза. Главное, в меру потреблять, без фанатизма.

А готовить его совсем просто. 1 кг плодов фейхоа хорошо промыть, срезать хвостики, пропустить ягоды вместе с кожурой через мясорубку. Всыпать в кашицу 1 кг сахара, перемешать, разложить по стерильным баночкам, плотно укупорить и убрать в холодильник, где такое варенье может храниться до двух месяцев. Для лечения щитовидной железы принимаю по 1 ст. ложке варенья утром и вечером в течение 10 дней. Делаю десятидневный перерыв и снова принимаю.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ

Когда принимаю ванну, всегда добавляю в воду пару столовых ложек сухого молока. Кожа после такой процедуры выглядит молодо и остается упругой.

Светлана

На Новый год положу по маленькой баночке варенья в подарки для знакомых.

Очень хочется, чтобы все были здоровы и счастливы!

*Екатерина Орловская,
г. Реутов*



ПОДДЕРЖИТ СИЛЫ ОТВАР ДЕВЯСИЛА

Зима в этом году промозглая, слякотная. Внучки мои все время соплят и подкашливают. Сейчас оглянуться не успеешь, как грипп гулять начнет. Самое время силы организма поддержать. Я всегда для этих целей отвар девясила использую. Он и кашель смягчит, и желчь погоняет, и силы поддержит. Отвар готовлю из 1 ст. ложки измельченных корней девясила и стакана кипятка. Держать на водяной бане 15 минут, остудить, укутав полотенцем. Процедить, довести до 200 мл кипяченой водой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Кстати, французы рекомендуют добавлять в отвар ложку меда, это поможет усилить его отхаркивающий эффект. И это вкусно.

Валерия Татьяна, г. Санкт-Петербург





ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ТВОРОЖНАЯ МАСКА – И КОЖА ПРЕКРАСНА!

С возрастом стала замечать на коже неэстетичные коричневые пятна. Дерматолог заверила, что это неопасно: «Возрастные изменения, что же вы хотите?». А что я хочу? Хочу красивой быть, я же с возрастом женщиной быть не перестаяю. Стала искать для себя средства, отбеливающие кожу. Перепробовала и магазинные, и домашние. И вот одна маска мне очень понравилась. С удовольствием делюсь рецептом и с вами. В преддверии Нового года очень актуально. Смешать в керамической посуде 1 ст. ложку творога (лучше домашнего, самодельного), 15 капель перекиси водорода и 15 капель нашатырного спирта. Нанести на кожу, держать не более 15 минут. Смыть теплой водой, нанести привычный питательный крем. Будьте здоровы и красивы! Счастливого Нового года!

Элла Нечаева, г. Москва



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ ПОЖЕЛАНИЕ ОТ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ

Пусть декабрь заметает порошею
Все дорожки в уснувшем саду,
Я желаю всем только хорошего,
Я желаю вам много хорошего
В наступающем Новом году!

Клара Сотникова, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПАКЕТИК ЧАЯ ОТ БОЛИ

Распаренный пакетик зеленого чая, приложенный к потрескавшимся губам, быстро уймёт боль.

Ольга Ганина, г. Михайлов

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА

из целебного камня обсидиан на тесёмке

цена: 399р.



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

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ»

1. Чудотворный образ;
2. Молитва; цена: 1299р.
3. Животворящее масло;
4. Освященная вода;
5. Образец письма.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.

Кольца обручальные

(размер: 15-25) ширина 3 и 6 мм

Кольца «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

Цена одного изделия позолота 24к.: 1499р., серебрение: 1099р.

Перстень для Водителей

с оберегающим Николаем Чудотворцем

Серьги:

«Зимняя вишня» «Морская волна»

Количество ограничено!

699р.

«Святой Целитель Шарбель»

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из обсидиана

Помогает в исцелении

Книга 16+ цена: 899р.

«Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы!

Бархатный складень (книжка) двойной «Молитва об исцелении + животворящая икона Святому монаху Шарбелю»

цена: ~~2999р.~~ скидка -33% цена со скидкой: 1999р.

Ширина 23см
Высота 27см
Толщина 7см

Выполняется только под заказ!

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

О целебной силе сосновых почек слышаны многие. Официальной медициной давно подтверждено: отвары и настои с молодыми побегами сосны не только нейтрализуют воспаления, но и гонят из организма мочу и желчь, помогают нормализовать работу сердца, стимулируют иммунные процессы и способствуют восстановлению здоровья после гриппа, ОРВИ и даже инсульта!

М дать конца зимы – начала весны (как раз в это время собирают сосновые почки) и отправляться с секатором в хвойные чащобы совершенно необязательно! Почки сосны можно без труда найти в аптеках, цены на них – вполне демократичные.

Но вот вопрос – как правильно использовать этот ценнейший фитопрепарат? Мы подобрали для вас несколько простых в исполнении рецептов.

НАСТАИВАЕМ ДО УТРА

Отличное вспомогательное средство при лечении болезней мочеполовой системы (в том числе и мочекаменной болезни) – настой из сосновых почек.

1 столовую ложку почек насыпьте в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Сделать это лучше поздно вечером – перед сном.

Если термоса нет, для тех же целей можно использовать банку с плотно закры-

Сосна ИСЦЕЛЯЮЩАЯ



ВАЖНО!

Любые средства на основе сосновых почек нельзя принимать при беременности и кормлении грудью, а также детям в возрасте до 7 лет. С осторожностью – детям в возрасте от 7 до 12 лет и людям с хроническими заболеваниями печени и почек. Категорически нельзя – при гепатитах.

ОТВАРИ ПОТИХОНЬКУ В КАСТРЮЛЬКЕ...

вающейся крышкой. Единственный нюанс: в этом случае 1 столовую ложку сосновых почек потребуется залить 2 стаканами холодной воды в кастрюле, в ней же – довести до кипения и сразу выключить. После – перелить в банку, закрыть крышкой и оставить на ночь. Проснувшись поутру (примерно через 7–8 часов), процедите настой. Далее принимайте его трижды в день по полстакана за раз, за 30 минут до еды.

Точно так же приготовленный настой можно принимать по четверти стакана трижды в день (но уже после приема пищи!) при инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательных путей, в том числе при бронхитах и для облегчения отхождения мокроты.

Отвар сосновых почек воздействует на организм аналогично, но мягче. В силу чего именно отвар стоит предпочесть настою, если речь, к примеру, идет о лечении пожилого человека.

Приготовить отвар можно следующим образом.

1 столовую ложку почек сосны залейте 1 стаканом холодной воды. Накройте кастрюлю крышкой, и доведите ее содержимое до кипения. Но не на открытом огне (!), а на водяной бане. Кипятите отвар 30 минут. Затем еще около 10 минут дайте ему настояться. Процедите через два слоя марли, и отожмите оставшееся сырье. Так как часть воды к тому моменту выкипит, добавьте в отвар кипяченой воды до первоначального объема (200 мл).

При лечении бронхолегочных заболеваний принимайте отвар трижды в день по 1–2 столовых ложки за раз после еды.

И ВНУТРЬ, И СНАРУЖИ

А еще помимо перечисленного из сосновых почек готовят сироп (пропуская их через мясорубку, смешивая с медом, и настаивая в прохладном месте), заваривают их в молоке (1 столовая ложка на 1 стакан). Сами же настои, отвары и сиропы принимают не только внутрь, но и в виде компрессов, и для растираний (например, при суставных и мышечных болях). Не забывайте об одном. Прежде чем прибегнуть к лечению сосновыми почками, обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Евгений Южный

Наступление зимы – испытание для всех. Пора новогодних праздников сама по себе утомительна своей подготовкой и выбором подарков для близких, так ещё и надо «переобуть» машину, укрепить иммунитет, почистить любимое пальто. Что объединяет эти действия? Для них нужно выходить на улицу – в шиномонтаж, аптеку, химчистку. А на улице гололёд, обувь предательски едет, суля травмы. Избежать подобного поможет ряд простых советов.

ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ ДЛЯ ГОЛОЛЁДА

1 Отказываемся от каблуков-шпилек. Высокие, изящные каблуки – мечта любой модницы. Но зимой от них лучше отказаться, пожертвовать красотой ради устойчивости походки.

ЗИМА – НЕ ПОВОД падать

2 Если отказ от каблуков невозможен, то предпочтение стоит отдать небольшому, широкому каблук или же широкой танкетке аналогичной высоты.

3 Толстое основание и широкий носок – гарантии устойчивости даже на катке.

4 Изучите вид и состав подошвы. Она не

должна быть абсолютно плоской, в меру широкой и эластичной. На морозе многие материалы деревенеют, а чем тверже подошва, тем хуже сцепление. Старая добрая резина или

же более современный термоэластопласт (ТЭП) – отличный выбор.

5 Рисунок протектора должен быть в меру глубоким, сочетать разнонаправленные бороздки, крупные и мелкие элементы. Чем ассиметричнее подошва, тем устойчивее обувь.

Кстати, протектор – это не только безопасность, но и разгрузка икроножных мышц, ведь он несет и амортизационную функцию.

Илья Садовников

ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩИЕ «ГАДЖЕТЫ»

Если обувь уже приобретена, и нужно срочно принять меры против скольжения, то есть и на этот случай ряд способов:

● **Наклейки.** От дедовского способа «изоленту на подошву» до каучуковых наклеек на термоусадке. Все ограничено лишь финансами и фантазией. Главный минус – способ скорее экстренный, проблему устраняет лишь на время. При постоянном намокании клейкий слой растворяется вне зависимости от наклейки. Изолента прослужит день, двусторонний скотч – неделю, термоусадка – две.

● **Ледоступы.** Более современный способ – специальные накладки, крепящиеся на обувь. Это дороже, чем наждачная бумага на скотче, но надежнее.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК*



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК**»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО до 21 ФЕВРАЛЯ 2020 г.**
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ**

0782

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК**»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-74-37 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что забыл о давлении. А третий просто не простудился! Принимать «Сибирский травник**» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник**» оказывает такое мощное воздействие.

Рецепт «Сибирского травника**» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник**» - настоящая находка для людей. Пропейте хотя бы один курс и Вы сразу почувствуете, что Вам стало легче. Он борется с лишним весом, поддерживает суставы, давление, состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник**» - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих проблемами дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, суставов, крови, сердечно-сосудистой системы. Бальзам замечательно помогает омоложению организма и повышению иммунитета.

В заключение я скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»

* «Сибирский травник биоинтенсив»

** Акция проводится с 17.08.2019 по 21.02.2020 г. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве подарков, сроках и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-100-7437. ИП Фатахова М.В. ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019 г.



КАК СБЕРЕЧЬ



Зима – непростое время года: пронизывающий холод и метель могут смениться оттепелью и шквалистым ветром, а мороз и солнце – серой хмуриью. Из-за дефицита полезных веществ и солнечного света мы начинаем испытывать недостаток витаминов, а потом к нему присоединяются и другие «сезонные» недомогания. Как с ними справиться, рассказывают врачи, чьи советы вы читали в нашей газете на протяжении этого года.



К ЖКТ СО ВСЕМ ВНИМАНИЕМ

Людмила ГРИТИНА,
врач аллерголог-иммунолог
ГБУ РО «Консультационно-диагностический центр»:



– Обилие еды и алкоголя, некачественные, аллергенные продукты и переедание – вот главные угрозы новогоднего застолья. К сожалению, ни один праздничный стол не обходится без аллергенных продуктов, а это шоколад, мед и цитрусовые.

Обязательно обращайте внимание на качество продуктов и алкоголя. Приобретайте их в проверенных магазинах, а не в продуктовых палатках, где сроки годности и условия хранения могут быть нарушены. Алкоголь также стоит покупать в сертифицированных магазинах, где шансов получить тяжелые аллергические реакции или отравление в разы меньше.

С наступающим Новым годом! Здоровья и семейного благополучия!



Ну, и последнее, что может омрачить новогоднее застолье – ваше же собственное переедание. Не хотите проблем с желудочно-кишечным трактом, соблюдайте умеренность в еде. Ну, а если сдержать аппетит все-таки не удалось, примите ферментные препараты или пробиотики, что ослабит нагрузку на пищеварительный тракт. В случае аллергической реакции помогут антигистаминные препараты. Однако, если реакция усугубилась, вызывайте скорую помощь.

Ну, и последнее, что может омрачить новогоднее застолье – ваше же собственное переедание. Не хотите проблем с желудочно-кишечным трактом, соблюдайте умеренность в еде. Ну, а если сдержать аппетит все-таки не удалось, примите ферментные препараты или пробиотики, что ослабит нагрузку на пищеварительный тракт. В случае аллергической реакции помогут антигистаминные препараты. Однако, если реакция усугубилась, вызывайте скорую помощь.

НЕ ПАДАТЬ!



Михаил ШЕРСТОБИТОВ,
врач-невролог, мануальный терапевт,
прикладной кинезиолог:

– Основная проблема падений на льду заключается в том, что человек не успевает сгруппироваться и, приземляясь, получает ушиб, растяжение, вывих и даже перелом. А все из-за того, что нервная система не успевает перераспределить мышечный тонус организма, а при неизбежном падении не успевает защитить наиболее уязвимые части тела.

Что касается первой помощи поскользнувшемуся человеку, то при ушибе можно обойтись и заживляющими мазями. Но, если болевой синдром самостоятельно не проходит и нарушена функция поврежденной конечности, то необходимо незамедлительно обращаться к врачу.

Так, при падении на неровную поверхность часто возникает смещение костей таза или самих позвонков, при этом боль может распространяться в соседние отделы позвоночника и ограничивать его подвижность. С вызовом врача лучше также не затягивать, так как, чем дольше вы терпите, тем дольше и труднее лечение.

Еще одна зимняя травма – растяжение связок сухожилий, на что указывает боль, усиливающаяся при движении, покраснение, припухание. По возможности сразу обеспечьте неподвижность поврежденной конечности, забинтуйте место травмы эластичным бинтом и обратитесь к врачу.

В новом году желаю найти своего врача, который поможет вам разобраться в проблемах здоровья. Крепкого вам здоровья, больше положительных эмоций и сил для преодоления жизненных препятствий!

СВОЁ ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ

С НОВЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ!



Сергей ЯКУШИН,
заслуженный врач РФ, д. м. н., профессор,
заведующий кафедрой госпитальной те-
рапии РГМУ им. академика И. П. Павлова:

– 2019 год явился принципиально важным для кардиологического сообщества России, потому что впервые им была начата работа над созданием национальных рекомендаций по 13 кардиологическим заболеваниям. Одной из самых важных рекомендаций стала рекомендация по артериальной гипертензии.

Целевые показатели – это уровень давления крови, который должен быть достигнут в результате лечения – вам хорошо известны: 140/90 мм рт. ст. Теперь появился второй целевой показатель – 130/80 мм рт. ст. Доказано, что при давлении ниже, чем 130/80 мм рт. ст., происходит намного меньше сердечно-сосудистых катастроф. Для достижения таких показателей важен как немедикаментозный подход (ограничение соли и алкоголя, прекращение курения, динамические и физические нагрузки и рациональное питание), так и медикаментозное лечение. С 2019 года приоритет отдается фиксированной комбинации, когда в одной таблетке есть сразу два лекарства. По данным опроса 2019 года, 66% процентов врачей уже назначают фиксированную комбинацию как стартовую терапию. Я желаю, чтобы вот эти лозунги в отношении немедикаментозного подхода и лекарственной терапии вы пронесли красной нитью через 2020 год.

Поздравляю Вас с наступающим 2020 годом и надеюсь, чтобы несмотря на все те трудности, которые встречаются в нашей практической работе, Вы не забываете в моем пожелании и целевых показателях артериального давления. Желаю всем здоровья, берегите себя!



АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

Марина ШЛЫКОВА,
заведующая дневным стационаром
АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенче-
ская больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД»:



– Не для всех зима – радость, есть люди, у которых возникает холодовая аллергия. Это одна из форм физической крапивницы, характеризующаяся быстрым появлением волдырей и/или отека Квинке в результате воздействия холода, а точнее, внезапного снижения температуры у чувствительных лиц. Главный симптом холодовой аллергии, которая может быть как приобретенной, так и наследственной – возникновение зуда и сыпи в течение нескольких минут после холодового воздействия или сразу после со-

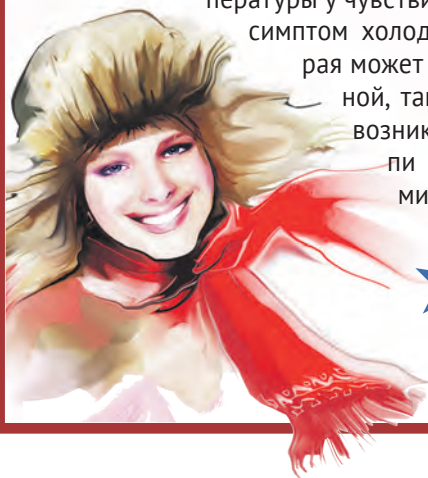
гревания охлажденной кожи. Как правило, они появляются только на участках кожи, которые подвергаются воздействию холода, и исчезают через 30–60 минут после согревания. Кроме того, холодовая аллергия может проявляться ринитом и конъюнктивитом.

Лечение здесь одно – исключение контакта с провоцирующим фактором, то есть с холодом. Избегайте переохлаждения, носите теплую водо- и ветронепроницаемую одежду, теплую шапку или глубокий капюшон, обувь, которая закрывает голеностопный сустав, а также водо- и воздухопроницаемые перчатки. Лучше, чтобы одежда, прилегающая к коже, была из хлопка или льна. А перед выходом из дома стоит нанести на открытые части тела (лицо, руки, губы) специальные средства, защищающие кожу от воздействия холода.

Еще один совет – не умывайтесь холодной водой, не купайтесь в холодной воде, не употребляйте холодные пищу и напитки и не занимайтесь физической нагрузкой на холоде. В качестве терапии для лечения холодовой крапивницы рекомендованы антигистаминные препараты второго поколения. Но лучше обсудить варианты лечения с вашим врачом-терапевтом.

Поздравляю читателей газеты «Планета здоровья» с Новым годом! Желаю крепкого здоровья и благополучия в семьях!

Читайте дальше на стр. 10





Продолжение.
Начало на стр. 8

КАК СБЕРЕЧЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

НЕ ОТМОРОЗЬ ЗУБЫ!

Наталья НЕДЕЛЬСКАЯ,
врач-стоматолог
первой кате-
гории:



– Многие знают, что наши зубы начинают реагировать на холод, если возникает кариес или проблемы с деснами. Но как быть, если с эмалью и деснами все в порядке, а зубы все равно мерзнут? Это значит, что в эмали ваших зубов недостаточно кальция, эмаль слишком тонкая, и зубки начинают противно ныть при любом перепаде температуры.

В этом случае у стоматологов есть в запасе несколько полезных советов.

Первое: старайтесь каждый день пить теплое цельное молоко. Это лучше делать мелкими глотками, задерживая его во рту. Если вы терпеть не можете молоко, тогда просто полоскайте им рот. Через полчаса непременно сполосните рот простой водой.

Второе: за час до сна разжевывайте по кусочку прополиса размером с горошину, что укрепляет зубы и дезинфицирует слизистую.

Третье: используйте кунжутное масло. Кальция в нем даже больше, чем в молоке. И для десен оно полезно.

И последний совет: чтобы не усугублять ситуацию, не пейте на морозе горячие напитки, чтобы избежать перепада температур. А дома не запивайте еду холодной водой. После кислой еды и напитков сразу же полощите рот. И будет вам маленькое счастье!

«СУПЕРПРОДУКТЫ» ДЛЯ ЗИМЫ



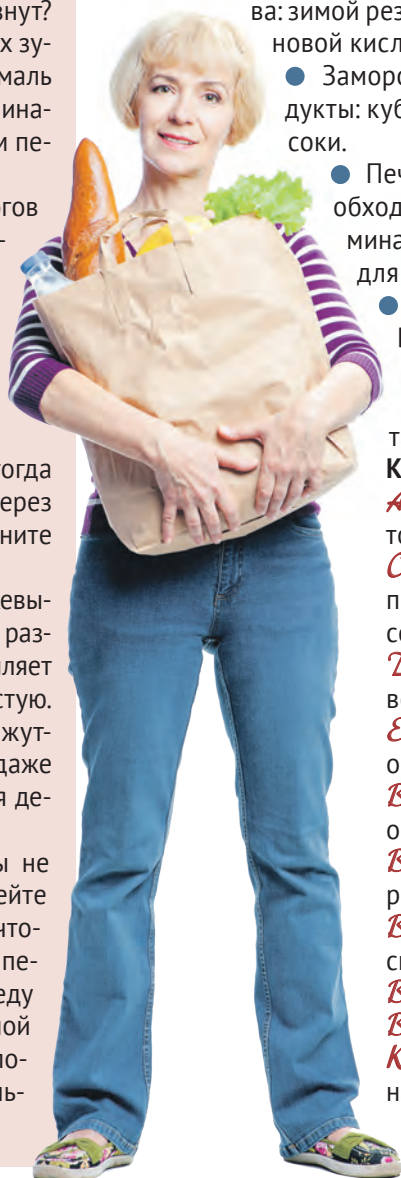
Татьяна ФИЛАТОВА,
к. м. н., ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко»:

– Человеку важно ежедневно получать весь набор полезных веществ в необходимом количестве. Если баланс не соблюдается, появляется усталость, апатия, частые простуды.

А в холодное время года иммунная система нуждается в двойной поддержке. Прием витаминных добавок замедлит окислительные процессы, улучшит адаптацию к тренировкам и восстановит иммунитет. Есть ряд продуктов, которые по полезным веществам не уступают аптечным витаминным комплексам.

- Квашеная капуста, замороженная черная смородина и клюква: зимой резко увеличивается потребность в аскорбиновой кислоте, а здесь ее много.
 - Замороженные и правильно консервированные сезонные продукты: кубики овощей, фруктов, зелени, яблочный и облепиховый соки.
 - Печень трески – ценный источник витамина D, который необходим для иммунитета, мышечной и костной тканей, витамина А – мощного антиоксиданта, а также В12 – витамина для нормальной работы сердца и системы кроветворения.
 - Кедровые орехи содержат витамины А, В1, В2, В3 (РР), В4, С, Е.
 - Тыквенное масло – ценный источник жирорастворимых (А, Е и К) и водорастворимых витаминов (С, Р, РР, витамины группы В).
- Какие еще нам нужны витамины зимой:**
- А** – печень, черемша, калина, чеснок, сливочное масло, томаты, яйца, молочные продукты.
 - С** – шиповник, сладкий перец, черная смородина, облепиха, киви, черемша, брокколи, калина, клубника, цитрусовые.
 - Д** – морской окунь, яйцо куриное, печень, масло сливочное, сметана, сливки, кисломолочные продукты.
 - Е** – миндаль, фундук, фисташки, курага, грецкий орех, овсянка.
 - В1** – кедровые орешки, фисташки, свинина, чечевица, овсянка.
 - В2** – кедровые орехи, печень, миндаль, шампиньоны, куриные яйца, лесные грибы.
 - В6** – фасоль, кедровый и грецкий орехи, облепиха, скумбрия.
 - В12** – печень, скумбрия, сардина, кролик, говядина.
 - В15** – печень, семена тыквы, миндаль, гречка, фасоль.
 - К** – шпинат, салат, лук репчатый, брокколи, белокочанная капуста.
 - РР** – арахис, кедровые орехи, мясо индейки, фисташки, мясо кальмара, говядина, курица.

С наступающими! Желаю новогоднего счастья и чудесного настроения, большой радости и светлой удачи круглый год!



ЗИМОЙ

БЕЗ СУЕТЫ!



Юлия САВЕЛЬЕВА,
психолог:

– Новогодние каникулы – хорошее время, чтобы отдохнуть, позаботиться о себе и о накоплении своих внутренних ресурсов. Что это может быть – путешествие, посещение бани, ресторана или клуба, общение с друзьями, просто полноценный сон или прохождение сеансов массажа, – выбирать вам. Главное, что вы должны получать удовольствие от какой-либо деятельности и суметь сделать то, о чем так давно мечтали, но на что вам так всегда и не хватало времени. А восемь дней новогодних праздников – лучшее время для этого. Также важно не забывать и о балансе во всех сферах жизни, ведь сбалансированная жизнь – путь к радости и счастью.

С наступающим Новым Годом! Желаю здоровья, радости, благополучия и процветания! Пусть мечты и желания исполнятся!

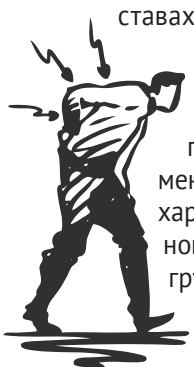


СПИНКА, НЕ БОЛИ



Игорь ФОКИН,
доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ:

– Да, зимой, как и в течение года, у людей болит спина, и некоторые отмечают, что реагируют на изменение погоды. Но выделять это отдельно не стоит. Даже если и существует какая-то метеозависимость, и человек говорит, что он чувствует боль в спине, то, я считаю, что все-таки это связано с каким-то заболеванием. Чаще всего с дегенеративно-дистрофическим – первичным или посттравматическим артрозом. Причиной может быть и ревматоидный полиартрит, и другие заболевания. Если человек говорит, что у него есть боли в суставах, то надо искать основное заболевание. И вот их-то мы и лечим.



Что касается лечения, то при метеозависимости это больше симптоматическая терапия. Можно применять мази противовоспалительного характера, делать теплые ванночки для ног с содой или морской солью, что разгружает стопу. А дальше направляйтесь к доктору, чтобы выяснить причины ваших болей и начать лечение.

Всех поздравляю с Новым годом! Любите своих близких, будьте к ним терпимее, относитесь хорошо к окружающим, и все у вас будет отлично!

ГРИППУ ТУТ НЕ МЕСТО!



Кира АГЕЕВА,
ассистент кафедры инфекционных болезней РязГМУ, врач-терапевт приемного отделения больницы им. Семашко:

– Если вы не хотите пролежать все новогодние праздники с температурой, больным горлом или шмыгающим носом, запомните несколько правил, которые помогут вам не заболеть гриппом.

● **Избегайте скопления людей!**

Если же вам все же приходится часто находиться в замкнутом помещении с большим количеством людей, постарайтесь не прикасаться руками к носу, губам и глазам!

● **Мойте руки!**

Делайте это сразу после того, как пришли домой. Если же нет такой возможности, воспользуйтесь антисептиком, который можно носить с собой.

● **Чихайте в локоть!**

Лучше делать это в салфетку, но, если ее нет, подойдет и локоть. Обязательно выбрасывайте использованную салфетку и после этого мойте руки.



● **Проветривайте помещение!**

Вирусы гриппа и простуды «витают» в воздухе, поэтому необходимо проветривать помещение.

● **Увлажняйте воздух!**

Запомните, что без проветривания теплой комнаты микроорганизмы размножатся быстрее, поэтому увлажнение и проветривание надо организовывать поочередно.

● **Укрепляйте иммунитет!**

А поможет в этом полноценный отдых, здоровый образ жизни, правильное питание, сон, аэробные нагрузки и ограничение вредных привычек!

● **Осторожный контакт**

Зашли навестить больного, наденьте медицинскую маску и сократите проведенное в гостях время.

● **При первых симптомах**

Оставайтесь дома, старайтесь пить больше жидкости, это снимет интоксикацию. Самолечением заниматься не стоит! Необходимо обратиться к врачу, который оценит ваше состояние и назначит адекватную терапию.



Уважаемые читатели! От всей души поздравляю вас с наступающим 2020 годом! Крепкого вам здоровья! Не болейте!

Беседовала Наталья Киселёва



ПРЕВРАЩАЕМ ХОЛЛ В СПОРТЗАЛ,

Не секрет, что празднование Нового года требует крепкого здоровья. Застолья, возлияния, встречи с друзьями до зари – нагрузка ложится на все органы и системы. Если ваш желудок с трудом переносит обильные угощения, то готовиться к празднику нужно уже сейчас. Чтобы сделать это с умом, не навредив и без того воспаленному органу, советуем внимательно изучить наши советы.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Воспаление слизистой оболочки желудка – гастрит – знакомо многим. Симптомы изжоги, тяжести или же острой боли в животе могут говорить о начале болезни. Кислотность желудочного сока при ней может повышаться или понижаться, крайне редко остается нормальной. От типа кислотности гастрита зависят и упражнения, а значит, перед началом подготовки навестите вашего гастроэнтеролога и уточните свой показатель.

ЕСЛИ КИСЛОТНОСТЬ ПОВЫШЕНА

1 Садимся прямо на пол, ноги вытягиваем вперед, руки – в стороны. Сжимаем кисти 10 раз, затем пальцы стоп 10 раз, а после все вместе 20 раз.

2 Складываем руки на груди. Поворачиваем туловище в сторону, разводя руки в стороны. Затем меняем сторону.

4–6 раз будет достаточно.

3 Разводим ноги максимально широко, как только получится. Теперь выполняем наклоны к каждой из стоп, пытаемся дотянуться до пальчиков. 4–6 раз.

4 Возвращаем ноги в исходное положение. Подтягиваем колено одной ноги к груди, возвращаем в исходное положение, меняем ногу – 4–6 подходов.

ВАЖНО!

Упражнения выполняются медленно! При появлении боли, отрывки – прекратить!

СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ЯБЛОКО, МОРКОВКА, МЁД – КИСЛОТНОСТЬ В НОРМУ ПРИДЁТ

Совершенно точно – лечить такие серьезные заболевания, как гастрит, необходимо под строгим контролем врача, четко выполняя его рекомендации и следуя назначениям. Но и народная медицина вкупе с медикаментозным лечением может дать хорошие результаты. Вот, например, рецепты от наших читателей, призванные нормализовать кислотность желудка:

ПРИ ГАСТРИТАХ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ:

- на помощь готов прийти зверобой, достаточно 3 ст. ложки измельченной сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить, пить по трети стакана три раза в день за 20 минут до еды;
- капустный сок, принимаемый в теплом виде по трети стакана за полчаса до еды, тоже может облегчить состояние, лучше, если сок будет свежесожатым;
- 200 г яблока, натертого на крупной терке, стоит съесть утром натощак, завтракать не раньше, чем через час.

Татьяна Никишина, г. Муром





ЧТОБ ГАСТРИТ НЕ ДОНИМАЛ

ЕСЛИ КИСЛОТНОСТЬ Понижена

- 1 Встаем, ноги на ширине плеч. Отводим ногу назад и максимально поднимаем вверх, руки тянем над головой. *Не больше 4 раз на одну ногу.*
- 2 Складываем руки на груди. Поворачиваем туловище в сторону, разводя руки в стороны. Затем меняем сторону. *4–6 раз будет достаточно.*
- 3 Наклоняемся вправо-влево, а после вперед-назад. *3–4 подхода.*
- 4 Отдохните. Задержите дыхание на комфортное время. *Повторите 4–6 раз.*
- 5 Присядьте на пол. Поднимаем ноги поочередно, соблюдая прямоту в колене. *3–4 раза будет достаточно.*
- 6 Если позволяет физическое состояние, то сделайте «велосипед», *но не более 30 секунд.*
- 7 Вновь задержите дыхание на комфортное время. *4–6 раз.*



БЕГ НЕ НАВРЕДИТ

Как дополнение к гимнастике при гастрите не навредит легкий бег. Не нужно представлять себя спринтером, достаточно чуть быстрее шага. Не можете бегать? Не беда, полезны даже прогулки пешком, но тогда увеличьте время прогулок. Если бега хватило бы 30 минут, то пешие прогулки меньше часа ощутимого эффекта не принесут.

ОТКЛИК ОРГАНИЗМА

При гимнастике сокращаются мышцы брюшного пресса, происходит массаж внутренних органов и усиливается приток крови к воспаленным участкам. Устраняются нарушения перистальтики, каловые массы продвигаются по кишечнику. Укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Илья Садовников

ПРИ ГАСТРИТАХ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ:

- может помочь свежесжатый сок моркови, если принимать его натощак по половине стакана 1 раз в день;
- тот же эффект может оказать свежесжатый картофельный сок, но пить его потребуется по 0,5 стакана 3 раза в день, после чего полежать 30 минут (курс не более 10 дней);
- хорош в деле снижения кислотности желудочного сока и мед – 1 ч. ложка на стакан теплой воды, если выпить его за 2 часа до еды раз в день (курс 2 месяца).

Дарья Акимовна Пучкова, г. Москва



ВАЖНО ЗНАТЬ

СЕКРЕТЫ НОВОГОДНЕГО ЗАСТОЛЬЯ

Фруктовая прелюдия

Диетологи советуют выставлять вазу с фруктами на стол еще до его сервировки. Гости и домочадцы, слегка подкрепившись вкусеньким, уже не будут испытывать острого чувства голода, ведь фрукты повышают уровень сахара в крови.

Никаких голодовок

Стоит отказаться от традиции «нагуливать» аппетит перед застольем, голодая целый день. Чтобы не набрасываться на еду и не испытывать потом дискомфорта, питайтесь 31 декабря по привычному графику.

Наблюдайте за стройняшками

Психологи советуют садиться за праздничный стол рядом с перманентно худеющими стройняшками. Считается, что в их присутствии мы и сами неосознанно едим меньше.

Грамотная перемена блюд

Гастроэнтерологи считают, что на столе должны стоять только те блюда, черед которых подошел. Иначе, глядя на аппетитные салаты и котлетки, мы так и будем есть, даже если уже не голодны.

Посуда – помощница

Маленькие тарелки и порционная подача блюд могут сыграть не последнюю роль в деле сохранения здоровья. Ведь если на маленькую тарелку положить две ложки салата, то они будут казаться большой порцией. А оливье в тарталетке – это не то же самое, что оливье в общем тазике, согласитесь.

Если суставы НАПОМИНАЮТ О СЕБЕ

С приходом зимы обостряются многие заболевания, дают о себе знать и суставы, если они не слишком здоровы. Появляется скованность движений, боль.



ЭКСПЕРТ

Как этого избежать и что следует знать о суставах, расскажет наш эксперт – врач-ревматолог **Наталья МАХАНЬКО**

КОГО ВЫЦЕЛИВАЕТ БОЛЕЗНЬ

? Чего не любят суставы?

- во-первых, переохлаждения, оно действует на суставы губительно и способствует развитию различных заболеваний костно-суставной системы;
- во-вторых, непомерных физических нагрузок – бег, занятия на силовых тренажерах могут также негативно сказаться на состоянии суставов;
- губителен для суставов и лишний вес (диагноз от ожирения 1 степени);
- и, конечно, травмы.

? Какие заболевания могут негативно отразиться на состоянии суставов?

– Псориаз, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, инфекции мочеполовой системы, инфекции лор-органов, кишечные инфекции, частые ОРВИ. Нельзя относиться легкомысленно к своему здоровью, важно вовремя пролечивать выявленные заболевания.

? Передаются ли заболевания суставов по наследству?

– Да, велика вероятность (до 70–80%) проявления этого заболевания у потомков.

? Влияет ли климактерический период на состояние суставов?

– Безусловно. Однако наблюдение у гинеколога и адекватная гормональная терапия, а также своевременное обращение к ревматологу, который назначит лекарственные препараты при на-

чинающихся изменениях в суставах, помогут значительно улучшить ситуацию.

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ ХРУСТ?

? Можно ли «хрустеть пальцами», и что делать, если суставы хрустят при движении?

– Мое мнение – нет, щелкать суставами не стоит. А вот если сустав хрустит при движении, следует обратиться к доктору. Это может свидетельствовать о начальной стадии заболевания – деформирующего артроза.

О САМОЛЕЧЕНИИ

? Довольно часто, когда мы чувствуем боль, спасаемся обезболивающими препаратами. Могут ли они помочь, если возникла боль в суставе?

ХОЛОДЕЦ НА НОВЫЙ ГОД...
...стоит приготовить, и вот почему. Это традиционное для русской кухни блюдо является достаточно эффективным средством профилактики заболеваний суставов. Сделанный из костей животных, холодец является естественным и вкусным источником коллагена, глюкозамина, хондроитина и т. д. – соединений, необходимых для регенерации суставов.

БЛИЦ ДЛЯ РЕВМАТОЛОГА

СТОИТ ЗНАТЬ

Опасен для суставов не только бег, но и, как заверяют врачи, приседания. Гораздо безопаснее те тренировки, в которых нет ударов по суставам – лыжи, велосипед, плавание.

– Если долго «глушить» боль противовоспалительными препаратами и не обращаться к врачу, это может привести к прогрессированию многих суставных заболеваний. Плюс, не стоит забывать и про возможные осложнения в результате бесконтрольного приема нестероидных противовоспалительных препаратов – например, кровотечения в ЖКТ, эрозии, язвы.

? Действительно ли гиалуроновая кислота может помочь при заболевании суставов?

– Не всем, не всегда и не при всех болезнях ее можно использовать. Не занимайтесь самолечением. Грамотное лечение может назначить только доктор, в том числе, и терапию гиалуроновой кислотой.

СУСТАВАМ НА ЗДОРОВЬЕ

? Какие профилактические меры по здоровью суставов можно предпринять?

– Активный образ жизни: быстрая ходьба, прогулки, фитнес (пилатес, йога, плавание), правильное сбалансированное питание – меньше соли, больше кальция и витаминов.

Вопросы задавала
Ольга Бельская



Кому из нас не хочется на праздничном торжестве выглядеть не замотанной домашними делами и заботами тётей Мотей, а ухоженной красоткой, притягивающей взгляды? Но надо помыть, убрать, приготовить, организовать, погладить, нарядить... Привычный список предновогодних дел семейной хозяйки.

Д авайте попробуем разбавить его такими приятностями, как «позаботиться о себе» и «приумножить свою красоту». Тем более, что времени и денег на это уйдет минимум.

1 НЕТ ОТЁКАМ И СЕРОСТИ!

Уже сварили все ингредиенты для традиционного «Оливье»? Не спешите приниматься за нарезку, сделайте сначала противоотечную и улучшающую цвет лица маску. Тем более, что ингредиенты у вас уже под рукой.

Почистите от кожуры одну вареную картофелину, помните толкушкой, добавьте 1 сырой желток и 2 ст. ложки молока (вообще здорово, если в холодильнике найдется топленое). Нанесите маску на лицо, накройте тканевой салфеткой. Пока режете салатик, масочка работает. Как только «Оливье» будет готов (20–30 минут), смойте маску сначала теплой водой, а потом ополосните личико холодной.

2 ЦАРСКАЯ ШЕВЕЛЮРА

Добиться эффекта блеска и пышности волос довольно просто и быстро.

Перед тем как мыть, помассируйте (скрабируйте) кожу головы мелкой морской солью. 5–7 минут будет достаточно. Таким образом вы проведете минерализацию волосяного створа и луковички и сделаете пилинг. Удалите все загрязнения, волосы начнут дышать, и терапевтический эффект от привычных шампуня или маски вырастет в разы!

3 НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ СПИТОЙ КОФЕ

Позвольте себе чашечку кофе между уборкой и приготовлением праздничных блюд. Только пусть кофе будет

УСПЕТЬ ЗА ДВА ЧАСА до Нового года

на растворимый, а молотый. Стоп-стоп! Не спешите выливать гущу. Сохраните ее до того момента, как пойдете принимать душ перед тем, как нарядиться.

Вы в душе? Сделайте антицеллюлитный скраб. Намажьте проблемные места гелем для душа, возьмите немного спитого кофе и массируйте. Оставьте на 30 секунд, прикройте глаза, насладитесь звуком журчащей воды. Все, можно смыть, хорошо растереться полотенцем и бежать наряжаться.

4 ПУХЛЫЕ ГУБКИ И БЕЗ УКОЛА

И без модных инъекций красоты можно сделать губки пухлыми и соблазнительными. Подушечками указательных пальцев обеих рук надавливайте 7 секунд на активные точки в углах рта. Затем указательным пальцем те же 7 секунд надавливайте на так называемый «Лук купидона» — впадинку над верхней губой. Переместите указательный палец в ямку под нижней губой и надавливайте еще 7 секунд. А вот теперь самое время для помады.

5 ПРОЧЬ «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ»!

От усталости вокруг глаз побежали морщинки? Сейчас мы это быстренько исправим.

В керамической миске взбейте белок 1 куриного яйца до крутых пиков,

выдавите масло из пары капсул витамина Е, перемешайте и быстро нанесите на кожу вокруг глаз на 10 минут, сосредоточившись на внешних уголках глаз, там, где обычно проявляется сеточка мимических морщин. Смойте с помощью ватного тампона.

Вы прекрасны!





Медики в США подсчитали: в среднем за жизнь американец тратит на лечение так называемых «болезней невымытых рук» около 90 000 долларов! Примерно столько же всё тот же среднестатистический американец может заработать за три года. Подсчитать аналогичные расходы у нас, в России, несколько сложнее, но тоже можно...

ПРОСТАЯ ФОРМУЛА

Сложнее, так как данные о заболеваемости россиян в значительно меньшей степени подвержены статистическому учету. Заболев, мы далеко не всегда берем больничный и приобретаем лекарства строго в соответствии с рецептом лечащего врача. Так что даже приблизительно рассчитать, сколько раз за жизнь наш соотечественник страдает, к примеру, от инфекционных заболеваний, будет несколько затруднительно.

Поэтому мы поступим иначе. Мы возьмем некоторые из наиболее часто встречающихся заболеваний, первопричиной которых становится игнорирование требований о гигиене. Вспомним, какие препараты традиционно назначают врачи для лечения этих заболеваний и для восстановления после них работоспособности организма. И, с учетом того, что цены на одни и те же лекарства в аптеках могут отличаться друг от друга в разы, прикинем предельную стоимость для каждого медикаментозного курса.

Таким образом, можно будет понять, на какую сумму может одновременно облегчить ваш кошелек невнимание к чистоте ваших рук.

ЦЕНА ГРЯЗНЫХ РУК

КУДА УТЕКАЮТ ДЕНЕЖКИ, ЕСЛИ ИГНОРИРОВАТЬ МЫЛО

Конъюнктивит
(частой причиной становится занесение вирусов или бактерий невымытыми руками)

Антибактериальные и противомикробные средства (капли); антигистаминные препараты (при одновременном развитии аллергических реакций)

До 400 рублей за курс препаратов, действие которых направлено против возбудителя; До 700 рублей за курс антигистаминных препаратов.

Итого – до 1100 рублей за курс лечения

Гельминтоз и другие инвазионные (паразитарные) болезни

(в организм человека паразиты часто попадают из-за пренебрежения правилами гигиены в быту)

Антигельминтные и противопаразитарные препараты широкого спектра действия; витаминные комплексы

До 600 рублей за курс противопаразитарного препарата; До 500 рублей за курс витаминов для восстановления организма, подвергшегося воздействию паразитов.

Итого – до 1100 рублей за курс лечения

Ротавирусная инфекция

(основные механизмы передачи – через загрязненные руки и поверхности)



Противомикробные препараты; средства для предотвращения обезвоживания организма; пробиотики

До 1000 рублей за курс противомикробного препарата; До 600 рублей за курс препарата, предотвращающего обезвоживание; До 900 рублей за курс пробиотика.

Итого – до 2500 рублей за курс лечения

Дизентерия

(«входные ворота» для инфекции – желудочно-кишечный тракт, а фактор риска №1 – плохая гигиена)

Антибиотики; энтеросорбенты (средства для очищения организма от инфекционных токсинов); средства для предотвращения обезвоживания; витаминные комплексы

До 1000 рублей за курс антибиотика; До 500 рублей за курс энтеросорбента;

До 600 рублей за курс препарата, останавливающего обезвоживание; До 600 рублей за курс витаминных препаратов.

Итого – до 2700 рублей за курс лечения

ПОЖЕЛАНИЕ ОТ КОМАНДЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Мойте руки перед едой, после пребывания на улице и посещения туалета. Готовьтесь к Новому году с удовольствием и встречайте праздники весело. Пусть никакие болезни не омрачат радости от теплого общения с близкими. Будьте здоровы!

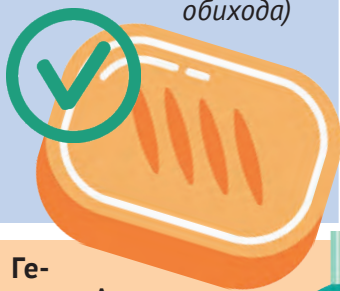




КАК НЕВНИМАНИЕ К ГИГИЕНЕ МОЖЕТ УДАРИТЬ ПО ВАШЕМУ БЮДЖЕТУ?

Лямблиоз

(заражение нередко происходит через загрязненные микроорганизмами руки и предметы обихода)



Противопротозойные средства (применяемые при лечении заболеваний, вызванных простейшими); желчегонные (устраняющие застойные явления в желчном пузыре); холеспазмолитики (расслабляющие желчные пути); ферментные препараты (способствуют улучшению пищеварения)

До 1000 рублей за курс противопротозойного препарата;
До 1000 рублей за курс желчегонного;
До 1000 рублей за курс холеспазмолитика;
До 500 рублей за курс ферментного препарата.
Итого – до 3500 рублей за курс лечения

Гепатит А

(в отличие от других гепатовирусов крайне редко передается через кровь, а в основном – орально, при плохой гигиене)



Гепатопротекторы; желчегонные средства; глюкокортикоиды (стероидные гормоны, продуцируемые корой надпочечников); витаминные комплексы

До 1500 рублей за курс лечения гепатопротекторами;
До 500 рублей за курс глюкокортикоидов;
До 1000 рублей за курс желчегонного;
До 600 рублей за курс витаминных препаратов.
Итого – до 3600 рублей за курс лечения



Р.С. Уточним, что в инфографике приведены лишь ориентировочные цены на препараты из различных лекарственных групп. Помимо того, к стоимости лечения в каждом конкретном случае следует прибавлять затраты на диагностические процедуры, на обеспечение диетического питания для заболевшего и прочие сопутствующие расходы.

Юрий Александров



КОЛЛЕКЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫХ СВЯТЫНЬ

Уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Кальмар – популярный и полезный для здоровья морепродукт, который, к сожалению, многие хозяйки готовят нечасто, поскольку боятся, что моллюск получится «резиновым» на вкус. И совершенно зря. Пара несложных секретов, и у вас в тарелке изысканное и полезное блюдо. Давайте познакомимся с кальмаром поближе и сделаем его украшением новогоднего стола.

ЗАГАДКА ДЛЯ БИОЛОГОВ

Среда обитания – любые морские соленые воды, начиная от Арктики и заканчивая жаркими субтропиками. Причем в зависимости от места жительства меняется и цвет кальмара. Чем холоднее вода, тем менее яркая окраска моллюска, которая почти исчезает в северных водах, где обитают бесцветные экземпляры.

Живут кальмары как на поверхности воды, так и на дне моря на глубине до 2 км. И опять место жительства влияет на кальмара – чем ближе к поверхности он проживает, тем меньше его размер.

СЪЕДОБНЫЕ ЧЕРНИЛА

Чернила кальмаров хороши для приготовления соусов в кулинарии и изготовления красок для рисования.

ГЛАЗАСТЫЙ МОЛЛЮСК

У моллюска самый большой глаз в мире, иногда достигающий в диаметре около 40 см, и хрусталик размером с апельсин.

«МОРСКОЙ ЖЕНЬШЕНЬ»

Этот вид морепродуктов не случайно называют «морским женьшенем». Ведь кроме изысканного и необычного вкуса, этот моллюск еще и чрезвычайно полезен.

● Является отличным стимулятором выработки желудочного сока, что благотворно сказывается на системе пищеварения, улучшает аппетит.

● Входящий в состав йод нормализует деятельность щитовидной железы.

● Полиненасыщенные кислоты укрепляют сердечно-сосудистую систему, препятствуют накоплению холестерина и развитию атеросклероза.

● Омега-3 и Омега-6 снижают артериальное давление, улучшают мозговую деятельность, способствуют укреплению памяти, оказывают общее оздоровительное воздействие на нервную систему.

● Мясо кальмаров, благодаря содержащемуся в нем селену и витамину Е, способствует выводу из организма солей, излишка жидкостей и токсинов.

На сегодняшний день ученые исследовали около 30 видов кальмаров. Однако до сих пор более 200 видов остаются загадкой для биологов.

ГОЛУБЫХ КРОВЕЙ

У моллюсков голубая кровь, так как вместо гемоглобина в ее состав входит медь и гемоцианин.

«МОРСКОЙ ЖЕНЬШЕНЬ»

Этот вид морепродуктов не случайно называют «морским женьшенем». Ведь кроме изысканного и необычного вкуса, этот моллюск еще и чрезвычайно полезен.

● Является отличным стимулятором выработки желудочного сока, что благотворно сказывается на системе пищеварения, улучшает аппетит.

● Входящий в состав йод нормализует деятельность щитовидной железы.

● Полиненасыщенные кислоты укрепляют сердечно-сосудистую систему, препятствуют накоплению холестерина и развитию атеросклероза.

● Омега-3 и Омега-6 снижают артериальное давление, улучшают мозговую деятельность, способствуют укреплению памяти, оказывают общее оздоровительное воздействие на нервную систему.

● Мясо кальмаров, благодаря содержащемуся в нем селену и витамину Е, способствует выводу из организма солей, излишка жидкостей и токсинов.

ВКУСНЫЙ КАЛЬМАР –



КАЛЬМАР НОВОГОДНИЙ!

До Нового года осталось совсем немного времени, а значит, надо продумать праздничное меню. Хозяйка наступающего 2020 года – Белая металлическая крыса. Она всеядна, но очень любит разнообразие, а значит, ваш стол должен буквально ломиться от разнообразных яств. Почетное место на новогоднем столе занимает салат с кальмарами. Он не только очень вкусен и полезен, но и прост в приготовлении.

Вам потребуется: 800 г свежих кальмаров; 200 г крабовых палочек; 3 вареных яйца; одно среднее авокадо; 100 г сыра твердого; один свежий огурчик; майонез и соль по вкусу, зелень.

1. Очистить кальмары от кожицы и положить в кипящую воду. Варить после закипания не более минуты, чтобы они не стали жесткими.





МОРЕЙ ПОЛЕЗНЫЙ ДАР

«ТАНЦУЮЩИЙ КАЛЬМАР»

В японской кухне существует блюдо «танцующий кальмар».

Свежерезанного кальмара помещают в чашку с рисом, а затем поливают соевым соусом – и в это время моллюск начинает «танцевать», перебирая щупальцами. Данный эффект объясняется особым строением нервных волокон кальмаров, которые даже после смерти реагируют на содержащийся в соусе натрий и заставляют мышцы сокращаться.



ПОПРОБУЙ ДОГОНИ

Некоторые виды кальмаров могут летать более 10 метров над поверхностью моря, спасаясь от врагов.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО!

» Отдавайте предпочтение маленьким по размеру кальмарам: их мясо нежнее и мягче, чем у более крупных особей.

» Тушка кальмара должна быть упругой и плотной консистенции.

» Мясо хорошего кальмара должно быть только белого или кремового цвета.

ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНОГО КАЛЬМАРА, НАДО:

» разморозить его на нижней полке холодильника или при комнатной температуре,

» первый вариант почти считать кальмара: отрезать щупальца и вытянуть хорду, а затем вывернуть моллюска и очистить все пленки,

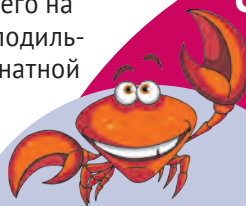
» второй вариант: бросить его в кипяток на полминуты, и, как только белок

начнет сворачиваться, пленка сама «отойдет» от тушки, после чего ее сразу нужно поместить под струю холодной воды, чтобы смыть все лишнее,

» попробуйте варить кальмары таким способом, тогда они получатся очень мягкими и вкусными: вскипятите воду с солью и специями, положите туда моллюсков и тут же снимите с огня; настаивайте эту вкуснятину в течение 10 минут.

СОБСТВЕННАЯ ПОДСВЕТКА

Кальмары светятся голубым светом, так как их тела снабжены специальными фонариками-фотофорами, которые горят за счет бактерий, питающихся чернилами животного.



ВОИНСТВЕННЫЙ ОХОТНИК

Клюв кальмара легко пробивает хребет рыбы и даже панцирь крабов.



2. Слить кипяток и залить моллюсков холодной водой.

3. Нарезать тонкой, аккуратной соломкой.

4. Огурец порезать средним кубиком.

5. Крабовые палочки разрезать вдоль на 4 части, а затем покрошить кубиками.

6. Смешать кальмары с майонезом и выложить их первым слоем в салатник.

7. Авокадо нарезать кубиком и сразу же распределить ровным слоем поверх кальмара.

8. Сверху на крупной терке натереть яйца, покрыть сеточкой майонеза, размазать его ложкой.

9. Далее слой крабовых палочек.

10. Сверху – огурчики, и все смазать майонезом.

11. Сделать шапочку из тертого сыра.

12. Украсить салат зеленью и убрать в холодильник на несколько часов.





Вцепившись в руль, как в спасательный круг, я зло глянула на улицу через лобовое стекло. Но увидеть мало что удалось. Мокрый снег залепил «лобовуху» так основательно, что машина стала походить на ледяную избушку многоствольного зайца.

Я ЛЮБИЛА ВОДИТЬ, А МУЖ ЛЮБИЛ ПОДРУГУ

– А, чтоб тебя, – с отчаянием долбанула я по «баранке» ребром ладони.

Больно, очень больно. Это меня и привело в чувства. Я заревела. Ну а как было не зареветь после того, как ты застала своего мужа в объятиях лучшей подруги? А я-то считала Ольгу чуть ли не сестрой. Но сестры не демонстрируют нижнее белье твоему мужу и не впиваются в его рот, словно вантуз.

– Мерзко, мерзко, мерзко, – прокричала я и, схватив щетку, вылетела на улицу и с остервенением кинулась чистить стекла машины.

Снег потрудились на славу, прилип так, что с кондачка не возьмешь. Но я тоже не фунт изюма, тетенька упрямая. Пыхтя, вцепившись в щетку обеими руками, я все-таки освободила свою ласточку из снежного плена. А заодно немного остыла сама.

– Так, ну что, подруга, – легонько похлопала я машинку по капоту, – как ты насчет поработать? Да-да, понимаю, новогодняя ночь и все такое. Зато не так одиноко. А то ты одна во дворе, я одна на диване – тоска.

И нырнув в теплый салон машины, я выехала на центральную улицу города.

Извозом я начала подрабатывать еще полтора года назад. Тогда мы вместе с мужем решили, что он, закончив аспирантуру, продолжит заниматься наукой. Но дело это поначалу не прибыльное, а потому мне придется пока прикрыть тылы. Днем я работала в салоне красоты парикмахером, а вечерами таксовала. Ну а что? Водить я любила, делала это хорошо, город знала на отлично, болтать обошла. Даже втягиваться не пришлось, было ощущение, что всегда этим занималась. Мелькала даже мыслишка, забросить цирюльничество

и совсем уйти в извозчики. Но воспротивился муж.

– Нет уж, – категорически отрезал он, когда я высказала ему свои пожелания, – в такси ты временно, как только я начну зарабатывать больше, ты уйдешь из этой профессии, она не для женщин.

К ЛЮБИМЫМ ОГОРОДАМИ

– Либкнехта, восемь, – выдохнул запыхавшийся мужчина, кинув многочисленные пакеты и коробки на заднее сидение машины и скоренько прыгнув на переднее.

– Пристегнитесь, – попросила я его.

– О, да вы лихачить собрались, – подмигнул мне мужчина, но послушно щелкнул замком на ремне безопасности.

– Просто не люблю нарушать, – сухо отрезала я, – сейчас лихо помчу вас по предновогодним пробкам, только держитесь.

Мужчина расхохотался, да так заразительно, что я тоже не сдержалась и улыбнулась.

– Вы торопитесь? – поинтересовалась я. – Потому что, если торопитесь, можно попробовать проскочить дворами, пробки в городе аховые. Но, если во дворах не почищено, можем застрять надолго. Что выбираем?

– Давайте попробуем дворами, – чуть подумав, ответил мой пассажир. – Я и так задержался на неделю, если опоздаю к Новому году, боюсь, не носить мне головы.

– Ух, суровая у вас супруга, – посочувствовала я пассажирской голове, – а почему на неделю задержались?

– Да я не женат, это сестра. Она неделю назад родила пятого малыша, я обещал быть, но не получилось отпроситься с работы. Виноват. Мы близки с сестрой, и я стараюсь ей помогать, чем могу. Хотя, у нее и муж что надо, хороший мужик. Но Алёнка для меня человек особый.

– О, теперь я понимаю, откуда столько пакетов, – улыбнулась я, – это все подарки племянникам.

– Именно, – довольно отозвался мужчина.

СТАРЫЕ ПОТЕРИ И

Царство женщины – это царство нежности, тонкости и терпимости.

Жан Жак Руссо



НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

– Все, приехали, – щелкнула я языком, поняв, что мы застряли.

ПОЙМАЛ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТАКСИ

Уже полчаса мы с Игорем, так звали моего пассажира, бились с сугробом. Но снегопад усилился, и сугроб побеждал, не прилагая особых усилий. Когда мы уже были готовы пасть жертвой обстоятельств, в пустом дворе мигнули фары внедорожника.

– Сидите, бедолаги? – радостный мужской голос оповестил нас, что спасение пришло.

– Сашка, – обрадовался Игорь мужу своей сестры. – Выручай, друг. Забуксовали, и, как назло, ни одного

Не бойтесь кого-то потерять. Вы не потеряете того, кто нужен вам по жизни. Теряются те, кто послан вам для опыта. Остаются те, кто послан вам судьбой.

Фридрих Ницше

человека за полчаса, чтобы помочь толкнуть.

– Я ему говорила, чтобы он еще одно такси вызвал, – начала оправдываться я.

– Не мог же я женщину среди ночи одну в пустынном дворе бросить, – удивленно посмотрел на меня Игорь. – Да и вообще, нечего вам в Новый год баранку крутить, предлагаю поехать к нам в гости и отпраздновать.

– Абсолютно солидарен, – согласился с шурином Александр, пристраивая трос к моей ласточке.

...Такого Нового года у меня еще не было, это точно. Дети не давали расслабиться ни на минуту, вовлекая всех взрослых, даже недавно родившую маму, во всевозможные конкурсы иделки. Я веселилась от души, вырезая на скорость снежинки и на ощупь клея нос-морковку нарисованному на ватмане снеговика. Всей толпой мы ходили смотреть на фейерверки, а потом пили горячий чай с самодельным тортом. И это было так вкусно, что и словами не описать.



Когда дети, устав, отправились спать и обсуждать, что же назавтра Дед Мороз положит им под елку, мы с Игорем остались одни. Саша укладывал детей, Алёна кормила новорожденную малышку.

– Лида, я так рад, что решил поймать такси, ведь поймал я гораздо больше, чем просто машина до места, – тихо сказал он мне.

– Я тоже рада, что попала, – улыбнулась я ему и почувствовала, что краснею.

Людия

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**СВЕЖИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 21 ДЕКАБРЯ!**
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, над созданием которых вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

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

Не жалейте добрых слов другу другу – ставьте лайки другим

участникам. Еще – расскажите о «ДАЧНОЙ» странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами.

Удачи на грядках и отличной подготовки к следующему дачному сезону!



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

В преддверии Нового года так хочется, чтобы квартира сверкала чистотой и радовала уютom. И для глаз услада, и гостей пригласить не стыдно. Похвальное и понятное стремление. Но что делать, когда «вылизывать» жилище хозяйка стремится ежедневно? Не выпускает из рук тряпку, а малейшая складка на покрывале для неё сродни трагедии.

ЕСЛИ ТЯГА К ПОРЯДКУ



ЭКСПЕРТ

Советы тем, кто страдает от собственной привычки всё мыть и драить, даст наш эксперт – гештальт-терапевт, помощник в саморазвитии и улучшении своей жизни Галина НИКИШИНА

ПОРЯДОК ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ

Находиться в чистоте, в убранном помещении – нормальное желание человека. Разве плохо, когда вещи лежат на своих местах и полы чистые? Конечно, это нравится многим. Чем больше порядка вокруг, тем ощущаем чувство безопасности в душе.

Порядок – это предсказуемость и определенность, и это здорово! Хорошо знать, что за хмурой осенью и лютой зимой вновь проглянет солнышко и будет теплое лето. Хорошо знать, во сколько закончится работа и что скоро будут выходные, хорошо знать, где что лежит, и не тратить время на поиски вещей.

Но помимо обычного стремления к порядку су-

ществуют и патологические состояния. Фобия чистоты, то есть боязнь микробов и грязи, и фобия порядка, это когда человек пытается упорядочить все вокруг себя и абсолютно не может находиться в хаосе.

ТРЁТ – ЗНАЧИТ, НЕ ЛЮБИТ?

Есть мнение, что дама, с рвением маньяка натирающая квартиру до блеска, на самом деле не реализована как женщина. Это не так. Женщина, которая постоянно убирается – не перестает быть женой, хорошей хозяйкой и мамой. Но у нее есть тревога. Именно тревога заставляет ее посвящать все

Делаем уборку правильно:

- 1. Проведите по полке влажной тряпкой.**
- 2. Найдите старый фотоальбом и рассматривайте фотографии 8 часов.**
- 3. Ложитесь спать.**



Если уборку проводить пореже, то ее результаты будут намного очевидней!



свое время уборке. Например, женщина, которая переставляет мебель, – жаждет внешних изменений, которых добиться она по каким-то причинам не в силах. Но передвинула диван, и на время ей становится легче.

МОЖНО ЛИ УЖИТЬСЯ С ЧИСТЮЛЕЙ?

Если в паре есть «патологический чистюля», сложно обоим. У любителя порядка

и чистоты возникает паника, если все лежит не по своим местам, а в квартире бардак.

Его тревога нарастает, а равновесие и мир в семье заканчиваются. Он раздражается, злится и высказывает партнеру свое недовольство. Он не может перестать убираться, потому что наблюдать хаос для него невыносимо.

Партнера, который вырос в другой семье и который не так тревожен, беспорядок



МЕШАЕТ ЖИТЬ

может не беспокоить абсолютно, и ему в этих отношениях тоже приходится нелегко. Он бы, может, и хотел жить в порядке, но тратить свое время на это не считает нужным и важным.

Если отношения крепкие, то постепенно пара подстраивается друг под друга, оба партнера развиваются в этом направлении. Но тревожному супругу все равно всегда будет мало того, что делает другой, и всегда все будет не так. Поэтому он все равно не откажется от уборки.

ТОЧКА ПОРЯДКА

У каждого человека на линии «идеальный порядок – полный хаос», есть своя определенная точка, в которой ему комфортно быть. Убираясь, мы как будто символически убираемся у себя внутри – избавля-

емся от ненужных мыслей, расставляя все по местам.

Беспорядок вовне можно приравнять к внутренней несобранности и неопределенности. Но также внешний беспорядок может говорить о творческой или очень занятой личности, которой некогда отвлекаться на уборку.

Сложности появляются тогда, когда чистота и поряд-

док становятся главными для человека. Если уборка превращается в навязчивость, и человек не может выдерживать малейший беспорядок, возможно, у него невроз чистоты. Он любой ценой пытается победить хаос, он как будто борется с миром, но тем способом, который ему доступен. Контролируя порядок и чистоту, он полностью отвлекается от беспорядка во всех остальных областях жизни, с которым он никак не может справиться.

ДЕТАЛИ

Как выяснили ученые, пустыня Сахара – самый важный источник пыли для всей Земли. С ее территорий ветер ежегодно поднимает в среднем 150 млн тонн пыли.



ПСИХОЛОГ НИКИШИНА СОВЕТУЕТ

Что я могу посоветовать, если вы устали от бесконечных уборок и убираетесь, даже когда больны?

Если не можете не убираться, идите к психологу. Вместе с ним вы поймете причины своей навязчивости и научитесь с ней справляться.

Начните замечать, какие эмоции и страхи у вас вызывает неубранная квартира.

Обратите внимание, в каких случаях и когда вы начинаете убираться.

Задайте себе вопрос – что самого страшного случится, если вы не будете убираться, когда не хотите.

И главное, убирайтесь на здоровье, если вам это нравится. Уютная и чистая квартира – это всегда хорошо.

5 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ЧИСТУЛЯМ ОТ ПСИХОЛОГА

ЦВЕТА НОВОГО ГОДА

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ КРЫСА СОВЕТУЕТ



Готовитесь к празднику и желаете угодить хозяйке года – Белой Металлической Крысе? Нет ничего проще! Хозяйка года не капризна и весьма лояльна.

- Самодельные снежинки, золотая и серебряная мишура, пара самодельных шаров в сонме других игрушек на елке в той же цветовой гамме придутся Крыске по вкусу.

- Добродушный грызун оценит, если праздничный стол будет сервирован однотонной белой или черной посудой. Жаждете узоров? Выбирайте лаконичные, серебристые виньетки.

- Высокие блестящие подсвечники придадут Новогодней ночи особый шик.

- Бенгальские свечи придется по нраву пугливому зверьку куда больше, чем громкие фейерверки. Учитывайте и это, планируя потратиться на атрибутику праздника.

- Думаете, в чем встречать Новый год? Крыска тяготеет к комфорту – мягкий, удобный кашемировый костюм или вязаное платье пастельных оттенков – самое то!

Фото: из личного архива Галины Никишиной, Dmitry Zinkevich, Elnur, Photographic.eu, Ledelena/ Shutterstock.com, открытые интернет-источники

Светлана Сидорчук



Православный

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6 января. Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник). **7 января.** Рождество Христово. **14 января.** Обрезание Господне. **18 января.** Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). **19 января.** Святое Богоявление. Крещение Господне. **25 января.** Мч. Татианы.

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2 мая. Блж. Матроны Московской.
9 мая. День поминаения усопших воинов.
21 мая. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
22 мая. Свт. Николая Чудотворца.
24 мая. Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских.
28 мая. Вознесение Господне.

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

11 сентября. Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Постный день.
14 сентября. Начало индикта – церковное новолетие.
21 сентября. Рождество Пресвятой Богородицы.
27 сентября. Воздвижение Креста Господня. Постный день.

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

6 февраля. Блж. Ксении Петербургской. **9 февраля.** День поминаения всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову. **15 февраля.** Сретение Господне. **22 февраля.** Вселенская родительская суббота. **24 февраля – 1 марта.** Сырная неделя. Сплошная седмица – масленица.

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6 июня. Троицкая родительская суббота. Блж. Ксении Петербургской.
7 июня. День Святой Троицы, Сошествие Святого Духа на апостолов, Пятидесятница. **8 июня.** День Святого Духа.
15 июня – 11 июля. Петров пост.
21 июня. Всех святых, в земле Российской просиявших.

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8 октября. Прп. Сергия Радонежского.
9 октября. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
14 октября. Покров Пресвятой Богородицы.
24 октября. Собор преподобных Оптинских старцев.
31 октября. Апостола и евангелиста Луки.

Церковном календаре. В богослужебной практике Русская Православная Церковь пользуется юлианским календарем (старый стиль). Для удобства же пользования церковным календарем даты старого стиля пересчитываются на новый стиль, то есть принятый с 1918 года в гражданской жизни и в быту григорианский календарь. Разница между старым и новым стилем в XXI столетии составляет 13 дней. Праздничные дни приводятся по новому стилю.

КАЛЕНДАРЬ НА 2020 ГОД

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 марта. Прощеное воскресенье. **2 марта – 18 апреля.** Великий пост. **8 марта.** Блж. Матроны Московской. **14, 21, 28 марта.** Дни особого поминовения усопших.

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7 июля. Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. **8 июля.** Блгв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских. **12 июля.** Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла. **28 июля.** Равноап. вел. кн. Владимира.

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

4 ноября. Казанской иконы Божией Матери. **7 ноября.** Димитриевская родительская суббота. **28 ноября.** Начало Рождественского поста.

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7 апреля. Благовещение Пресвятой Богородицы. **12 апреля.** Вход Господень в Иерусалим. **13–18 апреля.** Страстная седмица. **19 апреля.** СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА. **26 апреля.** Фомино воскресенье. Антипасха. **28 апреля.** Радоница, день поминовения усопших.

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

14 августа. Происхождение Честных Древ Животворящего Креста Господня. **14–27 августа.** Успенский пост. **19 августа.** Преображение Господне. **28 августа.** Успение Пресвятой Богородицы. **29 августа.** Перенесение Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4 декабря. Введение во храм Пресвятой Богородицы. **13 декабря.** Апостола Андрея Первозванного. **19 декабря.** Свт. Николая Чудотворца.

**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

□ Дни особого поминовения усопших

■ Дванадцатые праздники

■ Великие праздники

■ Сплошные седмицы

■ Сырная седмица

■ Однодневные посты

■ Многодневные посты



**19 апреля
Светлое Христово
Воскресение. Пасха.**

КАК ПРИГОТОВИТЬ праздничные блюда при любой диете

Новогодние праздники испытывают нас на прочность – столько соблазнов, да ещё и погода располагает к долгим застольям. Особенно нелегко приходится людям, добровольно или вынужденно находящимся на различных диетах. Но если применить немного кулинарных хитростей и грамотно выстроить меню, то все члены семьи, независимо от нюансов диеты, будут счастливо сидеть за общим праздничным столом.

МАЙОНЕЗ

Без этого популярного соуса не обходится ни один праздничный салат – но ведь все знают, что майонез вреден для фигуры, а при многих заболеваниях его вообще нельзя употреблять.

● Самый простой выход – сделать замену из сметаны и горчицы в пропорциях на 100 г сметаны 0,5–1 ч. ложка горчицы, соль и черный перец по вкусу. Таким соусом хорошо заправлять оливье, селедку под шубой, крабовый салат, «Мимозу» и другие блюда.

● Еще более диетическая замена майонезу – это греческий йогурт, так же смешанный с горчицей и специями. Соус получится более жидким, хорошо подойдет для салатов типа «Цезарь» и овощных.

● Те, кто может позволить себе съесть жирную заправку, но не имеет возможности употреблять яйца, может сделать вегетарианский майонез: банку белой фасоли в собственном соку взбить блендером, постепенно вливая масло (около 100–150 мл на банку).

Есть один нюанс: салаты с такими заправками нужно есть сразу, не оставляя на следующий день, поскольку они начнут мокнуть.



ЯЙЦА

Сырые яйца в рецептах выпечки можно заменить пюре из очень спелых бананов (0,25 стакана пюре = 1 яйцо). Не рекомендуется заменять яйца в рецептах, где их требуется более двух – тесто, скорее всего, получится клеклым. Можно заменить яйцо картофельным крахмалом и разрыхлителем теста (1 ст. ложка крахмала + 0,5 ч. ложки разрыхлителя = 1 яйцо).

Яйца в фарше можно заменить на сырой картофель, натертый на мелкой терке (1 картофель = 1 яйцо), картофельный крахмал (2 ст. ложки крахмала = 1 яйцо), овсяные хлопья, размоченные в воде (1 ст. ложка хлопьев + 1 ст. ложка воды = 1 яйцо).

Вареные куриные яйца в салатах можно заменить на низкоаллергенные перепелиные. Если же яйца совсем нельзя, то ближайшей подменой станет... тофу или адыгейский сыр, поскольку имеют наиболее схожую консистенцию и мягкий вкус.



ПОЛЕЗНЫЕ САЛАТЫ

Чтобы оливье и селедка под шубой превратились в настоящие диетические блюда, корнеплоды следует варить на пару или запекать в фольге. В оливье вместо колбасы лучше добавить отварную говядину, филе индейки или курицы и даже креветки, а для вегетарианцев отличной заменой мясу будут припущенные на масле шампиньоны. В салат под шубой необязательно класть селедку – праздничной основой может стать красная малосольная рыба, скумбрия или другая жирная рыба.

САХАР

У сахара тоже есть масса заменителей на любой вкус.

- Стевия. Имеет нулевую калорийность и низкий гликемический индекс.
- Сироп топинамбура подходит для приготовления тортов и пирожных с бисквитом и кремами. Сладость примерно такая же, как у сахара.
- Кокосовый сахар имеет довольно высокую калорийность, но его гликемический индекс гораздо ниже, чем у обычного сахара. Перед использованием его следует просеять.



МУКА

Мука высшего сорта запрещена при многих лечебных диетах. К счастью, вариантов замены масса.

● Рисовая мука не имеет яркого вкуса, придает воздушность и нежность выпечке, хороша как в чистом виде, так и в смеси с другими видами муки.

● Овсяная придает рассыпчатость и хрусткость, для бисквитного теста в чистом виде не годится – нужно смешивать с пшеничной мукой.

● Кукурузная подходит для большинства видов выпечки, кроме пирогов. Тесто получится красивого желтоватого цвета.

Ольга Бельская

ПРАЗДНИК ДИЕТИЧЕСКИЙ – вкусно феерически

Даже традиционные, сытные и обильные блюда можно превратить в диетические без потери вкуса. Наши читатели поделятся своими проверенными способами, как порадовать гостей с учетом рекомендаций по правильному питанию.

МАФФИНЫ С АПЕЛЬСИНОВЫМ КРЕМОМ

Ингредиенты на 10 порций:

Для теста: • 450 г муки • 120 г сливочного масла • 3 яйца • 100 г фиников • 100 г кураги • 100 г изюма • 2 ч. ложки с горкой разрыхлителя • 3 ст. ложки жидкого меда • 2 стакана кипятка

Для крема: • 300 г творожного сыра без добавок • 2 апельсина • 0,5 ч. ложки ванильного сахара • 1 ч. ложка корицы • 2 ч. л. агар-агара



Энерг. ценность на 100 г – 245 ккал

Промыть и обсушить сухофрукты, удалить косточки из фиников. Сложить в блендер, добавить немножко муки, разрыхлитель и измельчить. Добавить яйца, мед, мягкое масло и снова взбить. Теперь всыпать в смесь муку и влить крутой кипяток, вымешать ложкой. Разложить тесто в формочки, не доходя 1 см до верха. Поставить в разогретую до 200°C духовку, выпекать около 15 минут. Остудить в приоткрытой духовке. Пока маффины остывают, сделать крем: очищенные апельсины пробить блендером и протереть через сито. Смешать с творожным сыром, специями и агар-агаром (он нужен, чтобы крем держал форму). Когда маффины остынут, украсить их кремом, выдавливая его из кондитерского мешка. Сверху на каждый кекс можно положить вишенку.

Ольга Разумовская, г. Санкт-Петербург

ОЛИВЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ингредиенты на 8 порций:

- 5 картофелин • 2 моркови
- 1 яблоко антоновское
- 200 г замороженного зеленого гороха • 10 перепелиных яиц
- 500 г отварной говядины
- 3–4 малосольных огурца
- 3 веточки укропа • 200 г сметаны
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка горчицы • 1 ст. ложка лимонного сока • перец черный свежемолотый и соль по вкусу

Картофель и морковь отварить на пару. Яйца сварить вкрутую. Горох отварить до готовности в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Нарезать кубиком по размеру

гороха: очищенный картофель и морковь, яйца, огурцы, говядину, яблоко. Мелко нашинковать укроп. Соединить ингредиенты в миске. Сделать заправку: смешать лимонный сок, масло и горчицу до однородного состояния, добавить соль и перец. Затем влить смесь в сметану и размешать до однородности. Заправить салат и тщательно перемешать.

Ирина Голубенко, Тверская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 150 ккал

ФАРШИРОВАННЫЕ РУЛЕТКИ (рецепт для мультиварки)

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 кг филе индейки • 2 пачки 9%-ного творога • 1 яйцо
- 100 г замороженного шпината • 0,5 шт. сладкого перца
- 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ч. ложка соли • перец и специи по вкусу

Филе индейки нарезать пластинами толщиной около 1 см и отбить до толщины 0,5 см. Посолить, посыпать специями. Шпинат разморозить и отжать жидкость, мелко нарезать и припустить на сковороде в масле 7–10 минут. Когда шпинат остынет, измельчить его в блендере вместе с творогом. Добавить мелко нарезанный сладкий перец, вмешать яйцо, посолить и поперчить по вкусу, тщательно размешать. Намазать творожную смесь на пластины индейки, свернуть их рулетиками и каждый рулетик завернуть в фольгу. В чашу мультиварки налить 4 стакана воды. Положить рулетики в лоток для варки на пару. Включить режим «Варка на пару». После закипания воды готовить 20–25 минут. После окончания готовки проткнуть фольгу, чтобы удалить бульон. Остудить, не разворачивая, и в таком же виде отправить в холодильник. Перед праздником снять фольгу, нарезать рулетики на порционные кружочки и украсить зеленью и дольками сладкого перца.

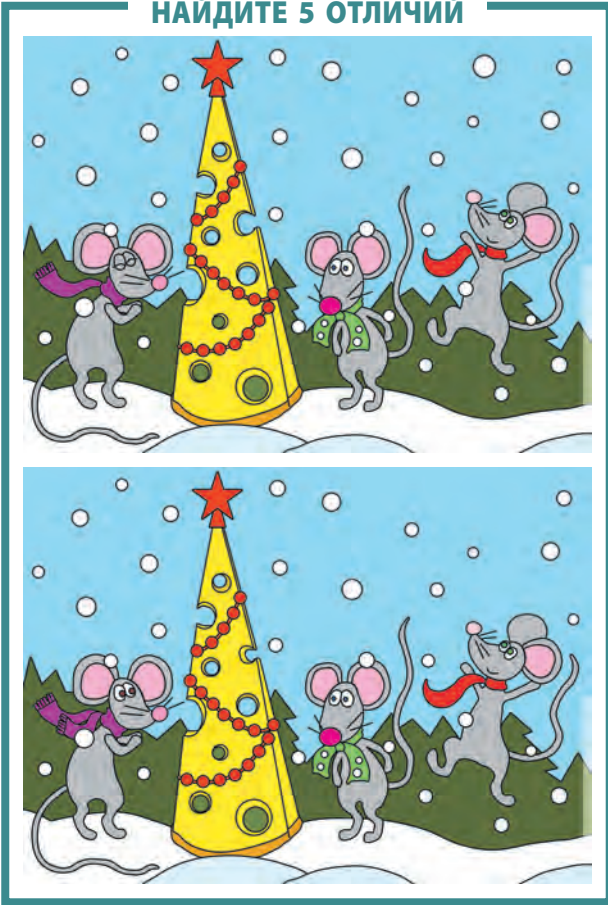
Мария Неутаева, г. Нижний Новгород



Энерг. ценность на 100 г – 171 ккал



НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

Логические загадки

- 1 Что не горит в огне и не тонет в воде?
- 2 В скольких месяцах есть 28 дней?
- 3 У вас есть вареное вкрутую яйцо, бумага, спички и стеклянная бутылка. Как поместить яйцо в бутылку, не повредив его?

ОТВЕТЫ

1. Лед. 2. В одном. 3. Срезать отверстие в бутылке, поместить туда яйцо, закрыть бутылку и вставить пробку.

			5 колец - Олимпиада, а 4 кольца?	Английский писатель ... Гарди	Баранскалолаз	Единица аптекарского веса		"Зилловцы" на футбольном поле	Прави-тель "без тормозов"	Друг Аркадия в "Отцах и детях"
Проказа как диагноз	Кукольная голышка	"Высотка", оккупированная Зевсом	Наследство царевича			"Автомат", не дающий промокнуть	В ее музее так много воска	Контора в СССР по выдаче виз		
Одурение от печи	Скрытая в вопросе уловка				Труженница паперти	Надпись "В ролях"		Склянка с черепом на этикетке	Актёр Харрисон ...	Кино-звезда ... Зельвегер
			Заточка ноготочков					Самая "тихая" река	Уступка слабейшему	
Былинные самогуды	Фрейлейн из Манчестера	Хлюпик, хилый душой и телом	Монолог Аиды			Исследует минувшее	"Переводчик" Пала в Секам			
"Национальность" Фродо	Синий "забор" на голове панка			Гадкие у Стругацких	"Эвакуация" евреев Моисеем			Добыча команды Ясона		
		Кожа с бархатистой выделкой	"Петляющая" веревка ковбоя				Играл с Чичиковым в шашки			
	Патологический дыхательный шум	Задумка озорника			Грязевой поток, сошедший с гор	Диван низкий, но широкий				
			Короткое "слово" воробья	Радируют при катастрофе						
"Толстоногое" дерево	Рубшик сахарного тростника									
Соблюдатель вашего имени	Фильм "Республика ..."				Верхняя половина женского платья					
			Рыбка, с головой ушедшая в томаты							



СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

ответы

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

Foto: dumtattooer / Shutterstock.com

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

■ 8-495-177-45-76, 8-903-737-00-04 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТ-ЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Качество гарантируем. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. Без выходов. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО.

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

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 здоровья на 2020 год

2020 год завершает двенадцатилетний астрологический цикл. Жёлтая Земляная Свинья передает эстафету новому звёздному периоду, который начинается с Белой Металлической Крысы.



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Берегите силы и правильно растрачивайте энергию – вот главный совет Овнам на 2020 год. А сделать это поможет правильно организованный процесс работы и отдыха. Избегайте перенапряжения и переутомления, следите за сном, если не хотите подорвать свой иммунитет. Осенью обратите внимание на свое питание.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

2020 – год здорового образа жизни для Тельцов. Если будете налегать на фаст-фуд, злоупотреблять алкоголем и придаваться другим не очень полезным для здоровья развлечениям, то ждите проблем со здоровьем. Под угрозой пищеварительная и нервная системы. Избежать нервного срыва помогут свежий воздух и активные прогулки.

БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

В 2020 году у Близнецов не возникнет серьезных проблем со здоровьем, а их энергии будет достаточно для претворения в жизнь всего задуманного. Если вдруг почувствуете, что силы кончаются, восполнить их поможет семья. Кроме общения с близкими старайтесь укреплять иммунитет, употребляя больше свежих овощей, фруктов и зелени.

РАК • 21 июня – 22 июля

Опасности 2020 года – переутомление, депрессия и недостаток двигательной активности. Если почувствуете зимой и осенью, что запас сил заканчивается, обязательно отдохните. Не запускайте хронические заболевания, посещайте лечащего врача и придерживайтесь его рекомендаций, а главное, правильно организуйте свою физическую активность!

ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

В 2020 году здоровье Львов будет хорошим. А подорвать его сможет лишь усталость и нездоровое питание. Так что старайтесь всегда выделять время на отдых и ни в коем случае не питайтесь кое-как. Еще одна проблема года – бессонница. Медитативные практики и физическая активность в течение дня помогут преодолеть это состояние.

ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Переутомление и перенапряжение – главные опасности для Дев в 2020 году, а победить их поможет полноценный отдых. Зимой и осенью недостаток солнечного света, может заставить вас чувствовать слабость и подавленность. Пропейте курс витаминов, займитесь физкультурой или йогой. Заряд бодрости обеспечит отдых с семьей, в том числе на природе.

ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Ваше здоровье будет на высоте до конца апреля. Но с середины лета из-за отсутствия отдыха вы можете почувствовать глубокую усталость. И если не дадите себе время восстановить силы, то с наступлением холодов и дождей к вам будет цепляться любая простуда. Здоровое питание, полноценный отдых и сон спасут ваш иммунитет.

СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Ваше здоровье в 2020 году будет напрямую зависеть от способности беречь силы. Чтобы не допустить переутомления и наступающей вслед за ним апатии, всегда находите время на отдых, сон и здоровое питание. Ваш иммунитет напрямую зависит от этого баланса. По возможности старайтесь менять обстановку, бывайте на природе, путешествуйте.

СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам в 2020-м, несмотря на все плюсы со здоровьем, все-таки стоит пройти профилактический осмотр, сдать анализы и посетить стоматолога. Звезды напоминают – вовремя обнаруженная проблема легче поддается лечению. Наиболее внимательны будьте весной, когда авитаминоз может снизить ваш иммунитет. Не пренебрегайте спортом.

КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Проще относитесь к жизни. Не накручивайте себя. Зачастую надуманные проблемы в 2020-м может вызвать у Козерогов депрессивное состояние. Если не хотите довести себя до нервного срыва, вовремя отдыхайте. А путешествия и встречи с друзьями помогут вам вдвойне. Не заедайте стресс и не злоупотребляйте алкоголем. Свежий воздух и спорт лучше поднимут настроение.

ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Главная опасность 2020 года для Водолея – нервное перенапряжение. Справиться с ним вам помогут прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или йогой. Звезды не рекомендуют переносить на ногах простуду, злоупотреблять спиртными напитками или переедать. Звезды напоминают – мысль бывает и материальна, думайте о хорошем, и оно сбудется.

РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Будьте внимательны и спокойны. Чрезмерное эмоциональное перенапряжение может привести к бессоннице, упадку сил и даже депрессии. Если понимаете, что не справляетесь с нагрузками, старайтесь найти какое-нибудь занятие, где вы смогли бы выплеснуть негатив, а не копить его внутри. Почаще гуляйте, высыпайтесь и постарайтесь наладить режим своей жизни.

«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. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 24 (95). Дата выхода: 21.12.2019

Подписано в печать: 17.12.2019
Номер заказа – 2019-04051
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 20.12.2019

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 237 400 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

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».

ГОД ВИСОКОСНЫЙ НЕ ТАКОЙ УЖ НЕСНОСНЫЙ

Истари к високосному году русский люд относился с опаской, это время всегда окутывала пелена тайн и суеверий. У астрологов на этот счёт своё мнение, «звездочёты» и «лунные наблюдатели» считают, что единственный «грех» високосного года в его дополнительном дне. Появился он не в силу каких-то сверхъестественных причин, а благодаря астрономической необходимости – из-за ежегодного шестичасового смещения согласно юлианскому календарю. Но всё же связь с корнями сильна. Давайте полюбопытуем, что наши пращурсы думали о високосном годе.



«ГОД НЕВЕСТ»

Именно так называли високосный год наши предки. Согласно традициям раз в четыре года девушка сама могла посвататься к любому парню, и отказать он ей не имел права. Зачастую такие браки было сложно назвать «полюбовными», а потому и лада в семье не было. Вот и все объяснение шатким бракам в високосный год, никакого постороннего вмешательства. Официальная церковь уверяет, что високосный год никак не влияет на отношения между супругами, все зависит только лишь от взаимной любви. Ну а приметы? Были таковые:

- чем длиннее платье на невесте в високосный год, тем длиннее и счастливее будет брак;
- обручальное кольцо необходимо надевать на палец, сняв печатку, чтобы ничто в будущем не стояло между мужем и женой;
- новобрачная сохраняла ложку, которой муж вкушал праздничные блюда, и в минуты раздора давала ему есть именно этой ложкой.

В приметы можно верить, можно относиться к ним с улыбкой, это дело каждого. Но совершенно точно работает русская поговорка «Добра желает, добро и делай!». Дорогие читатели «Планеты здоровья», будем добрее друг к другу, ведь «добротой сердце полнится, душа поет, радость в доме живет». Всех с наступающим Новым годом и Рождеством! Мира и счастья!



ВРОЗЬ НЕ ВСЕГДА СЧАСТЛИВЕЕ

«Разводиться в високосный год – всю жизнь в одиночестве прожить», – считали наши предки. Астрологи тоже советуют не доводить в 2020-м конфликт супругов до точки кипения. Что же в этом случае советуют народные приметы?

- Супруги не должны есть одной ложкой, это сулит частые ссоры.
- Необходимо как зеницу ока беречь обручальные кольца, потерять – приблизить развод.
- «Счастье любит тишину», – считали наши предки и особенно ревностно хранили свои семейные тайны и радости в високосный год.

«ПИТЬ МОЛОКО КОРОВЬЕ – ПРИБАВЛЯТЬ ЗДОРОВЬЯ»

Находились у наших предков приметы и на здоровье в год високосный. В это время особенно ревностно следили за самочувствием.

- В високосный год принято щедро угощать любых зашедших на огонек гостей блюдами из курицы – пирогами, расстегаями, юшкой, котлетками. Считалось, что это бережет от огневицы с трясовицей – простуд и гриппа.
- Даже если у кого огорода не было, старались обязательно бросить горсть семян в землю, устраивали огородик на подоконнике: «расти семя, сними болезней бремя», «горох вызревай – недуги забирай», говаривали.



ДАЖЕ У ИМПЕРАТРИЦЫ...

Как лечили бы остеохондроз А.Ф. Романовой сегодня?



Жена последнего русского императора страдала от отдающих в ноги поясничных болей. Конечно, Александра Федоровна уделяла внимание своему здоровью – она ездила на германские курорты и принимала целебные ванны дома, для чего даже оборудовала комнату в Петергофе на Нижней даче¹. Новозможность лечиться по-королевски не приносила плодов. Порой боли были так сильны, что молодая женщина могла передвигаться только в инвалидной коляске.

У императрицы «был ишиас – заболевание, которое проявляется болями в поясничной области при перенапряжении, охлаждении, после неловкого движения. <...> В основе заболевания, как правило, остеохондроз»². Поражение седалищного нерва, провоцирующее боли в пояснице и ногах, – одно из его характерных

осложнений. В этом случае бальнеологические процедуры помогают весьма ограниченно.

А ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ? КАК ЛЕЧИТ ОСТЕОХОНДРОЗ И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ МЕДИЦИНА XXI ВЕКА?

В основе современного подхода – четкое представление о природе заболевания.

Остеохондроз развивается из-за недостатка кровоснабжения межпозвоночных дисков. Дело в том, что оно осуществляется за счёт окружающих мышц. Но при недостаточной или избыточной физической нагрузке мышцы находятся в состоянии спазма и поступление питательных веществ к межпозвоночному диску нарушается. Он теряет эластичность и трескается, при этом его центральная часть «вываливается» за пределы диска, сжимая спинной мозг или нервные корешки – возникает спинальный или корешковый болевой синдром. Впоследствии возникают вторичные изменения в телах позвонков (уплощение, сращение между собой и т. д.).

Предотвратить такое может **своевременное лечение. Каким оно должно быть?**

Оптимальной считается комплексная терапия, включающей в себя применение местных форм лекарственных препаратов, оздоровительной гимнастики и физиотерапии.

Физиотерапевтический аппарат АЛМАГ+ от компании ЕЛАМЕД предназначен для лечения импульсным магнитным полем заболеваний опорно-двигательного аппарата, в т.ч. остеохондроза.

Механизм действия АЛМАГа+ основан на его способности оказывать влияние на текучесть крови и лимфы. Это позволяет отрегулировать

лимфо- и кровоток, нормализовать обмен веществ, помочь иммунным клеткам достичь очага воспаления и убрать причину боли.

АЛМАГ+ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- улучшить питание межпозвоночных дисков;
- ликвидировать спазм мышц;
- повысить поступление местных форм медикаментов;
- сократить сроки лечения;
- предотвратить дальнейшее развитие заболевания.

Использовать АЛМАГ+ можно даже в период обострения. У аппарата есть 3 режима воздействия. **Первый** – классический лечебный. **Второй** отличается особо бережными параметрами магнитного поля и подойдет даже детям. А **третий** способен купировать боль и воспаление. Выходит, курс лечения АЛМАГом+ можно начать, не дожидаясь, пока болезнь «затаится». Для этого достаточно последовательно применить третий и первый режимы.

АЛМАГ+ МОЖЕТ БЫТЬ РЕКОМЕНДОВАН ПРИ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, КАК:

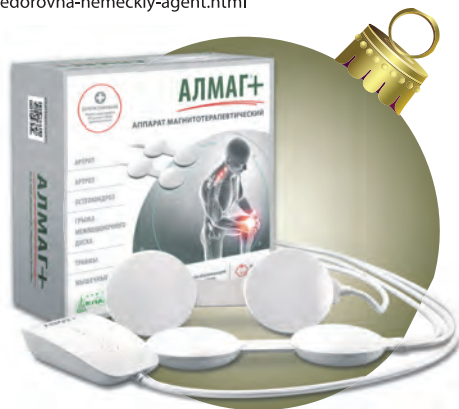
- остеохондроз;
- грыжа межпозвоночного диска;
- артрит (артроз);
- остеопороз;
- травмы.

Его использование не потребует значительных расходов, но может принести немалую пользу.

Здоровый позвоночник – естественно. АЛМАГ+

¹ <https://history.wikireading.ru/340657>

² <https://www.mk.ru/social/2017/01/22/imperatriza-i-revoluciya-pochemu-strana-poverila-chto-aleksandra-fedorovna-nemeckiy-agent.html>



АЛМАГ+ по ЦЕНЕ УХОДЯЩЕГО ГОДА!*

в аптеках, магазинах медтехники и ортопедических салонах
Москвы и Московской области:

СТОЛИЧКИ 8 800 555-11-15

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00

ДИАЛОГ (495) 363-22-62

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ (495) 369-33-00

ОРТЕКА 8-800-33-33-112

г. Москва
с доставкой:

ДОБРОТА.РУ 8 800 333-15-21

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

При заказе на сайте **ЗДРАВСИТИ, АПТЕКА.РУ, ГОРЗДРАВ**

По телефону **8-800-200-01-13** вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя (звонок бесплатный)

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юр. адрес: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. № РЗН 2017/6194. РЕКЛАМА 16+

*Акция действует до 31.12.2019 г. Подробности проведения акции уточняйте по телефону 8-800-200-01-13.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ