

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 23 (118)

5 – 18 декабря
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ГЛАУКОМА

ЗУБНОЙ
КАМЕНЬ

ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

СТР. 13

ИКОТА

5 СПОСОБОВ ОСТАНОВИТЬ

СТР. 7

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ

КЛАДОВАЯ ПОЛЬЗЫ

СТР. 6

ЗУБНОЙ КАМЕНЬ

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

СТР. 16-17

МАНДАРИНЫ

10 ПРИЧИН ВВЕСТИ В ЗИМНИЙ
РАЦИОН



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007 2 0023

САМОМАССАЖ
СУХОЙ
ЩЁТКОЙ

СТР. 15

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ГЛАУКОМА

ПОЧЕМУ ПОВЫШАЕТСЯ
ДАВЛЕНИЕ ВНУТРИ ГЛАЗА
И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ОБЩАЕМСЯ С ВНУКАМИ И НЕ СТАРЕЕМ

Соседка моя все охает, то одно болит, то другое. Даже с внуками посидеть отказывается. А мы ведь одного возраста с ней. А я, наоборот, с внуками побуду, и мне легче, ничего не болит, еще сто дел могу переделать. В чем секрет?

Татьяна Ольхова, г. Старая Купавна

Психологи заверяют, что бабушки и дедушки, которые часто общаются с внучатами, получают заряд энергии, который отодвигает старость, позволяет чувствовать себя моложе. Согласно исследованиям в этой области, внуки помогают своим бабушкам и дедушкам поддерживать тонус, не терять интерес к жизни, стремиться к познанию чего-то нового. Со сверстниками мы чаще всего обсуждаем возрастные болячки, жалуемся на трудности, пытаемся разобраться в политических хитросплетениях и посетовать на работу всевозможных госорганов. Дети же радуются безусловно, они мобильны, общительны, любопытны. И что важно, эти качества очень «заразны». А согласитесь, заразиться позитивом – это всегда приятно для души и полезно для здоровья.



● ЧИСТИМ ЗУБЫ – БЕРЕЖЁМ СЕРДЦЕ

Всегда думала, что чистить зубы необходимо ради здоровья самих зубов. А тут узнала, что, оказывается, недостаточная гигиена полости рта может чуть ли не до инфаркта довести. Так ли это?

Любовь Семушкина, г. Люберцы

Действительно, ученые-медики предупреждают, что, если игнорировать чистку зубов, это может стать причиной развития хронических заболеваний сосудов и сердца. А виной всему стрептококки, населяющие ротовую полость. Стоит чуть ослабить бдительность и позволить себе ложиться спать с нечищеными зубами, как в ротовой полости могут возникнуть очаги хронического воспаления, из которых болезнетворные организмы легко попадают в кровоток. Здесь микробы продуцируют белок, способствующий образованию тромбов. А как следствие, образуются кровяные сгустки, которые могут закупоривать сосуды и становиться причиной инфарктов и инсультов. Доктора отмечают, что людям с ишемической болезнью сердца особенно ревностно следует относиться к чистоте ротовой полости. Хотя, конечно, совсем не лишним такое рвение будет и, если проблем с сердцем у вас нет. Всегда стоит помнить, что профилактика проще и дешевле, чем лечение.

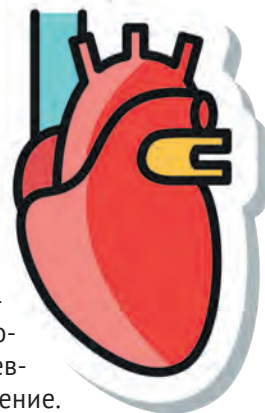


Рисунок Светланы Жучковой

● «МРАМОРНАЯ БОЛЕЗНЬ» СО СТАЖЕМ

Остеопороз, артроз и иные заболевания костей и суставов мне всегда виделись спутниками современного человека. Мы мало двигаемся, сытно едим. Но, говорят, и до нашей эры люди мучились от них. Это правда?

Екатерина Петровна Улицкая, г. Санкт-Петербург

Правда. Так, на территории Албании археологи обнаружили останки древнего человека, жившего примерно 6600 лет назад. Так вот при исследовании скелета выяснилось, что мужчина страдал остеопетрозом. И это самый ранний на данный момент случай «мраморной болезни». К слову, останки принадлежат мужчине, который был невысок ростом (всего 1,5 метра), умершему в возрасте примерно 20 лет. Немецкие ученые отметили характерную для остеопетроза жесткость костей со следами переломов и деформации. Сумели сделать вывод, что болезнь у мужчины протекала в легкой форме. А что касается ее развития, то оно ничем не отличается от развития остеопетроза у современного человека. Так что, болели и древние.

НАША СПРАВКА:

остеопетроз – генетическое заболевание, при котором кости человека твердеют и становятся более плотными, что повышает риск переломов. Такой диагноз встречается у одного из 100–200 тысяч новорожденных.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

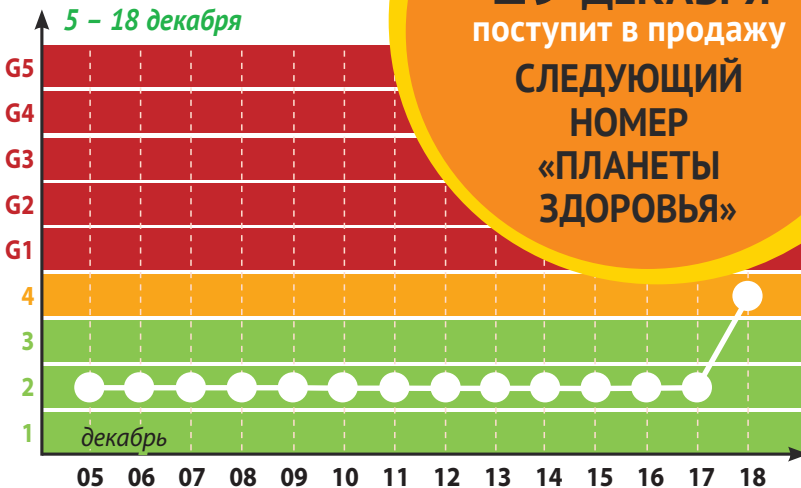
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

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

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

18 декабря 2020
возможны возмущения магнитосферы Земли



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



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

Икона Святой Целитель Шарбель
На холсте.
В рамке под стеклом.
Ширина: Высота: Цена:
13см x 18см 1999р.
18см x 24см 2399р.
21см x 27см 2699р.
Выполняется только под заказ!!!

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

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

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

Крестики: мужские, женские и детские.

Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: 1499р.,
серебро: 1099р.

Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.

Кольцо: «Янтарь», «Лунный камень», «Малахит», «Бирюза», «Аметист»

Новинка! «Янтарь», «Бирюза», «Лунный камень», «Малахит», «Аметист»

количество ограничено!
699р.

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

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
450 страниц + чудотворные образы!
цена: 899р.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро; Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.

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

Кольцо «Змейка»

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ для поддержания давления цена: 499р.

Природный Янтарь Бусы 3х видов: ВЕС: 16г. - 999р. 36г. - 1699р. 46г. - 1999р. Браслет: цена: 999р.

Серьги: «Аметист»
Серьги «Лунный камень» цена: 1199р.

Кольцо «Лунный камень» цена: 999р.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ БОДЯГА ПРИГОДИТСЯ

Я всю жизнь спортом занималась. Даже когда на пенсию вышла, не забросила лыжи, велосипед. Да и зарядку делаю по утрам. А вот муж мой не любитель активного времяпрепровождения. Ему бы на диване полежать, телевизор посмотреть, поесть чего повкуснее. Ну вот и начала спина болеть. А ведь предупреждала, звала его с собой на лыжню. Ну да что теперь поделаешь? Ворчи не ворчи, а лечить надо. У меня в записничке немало рецептов от всевозможных болей припасено, еще со спортивной молодости остались. Вот и приготовила я по одному из них мазь от радикулита. 100 г камфорного порошка смешала со 100 г бодяги. Смесь всыпала в размягченное сливочное масло, довела до кипения. Все хорошенько перемешала и дала остыть. Мазь готова. Натираю ею мужнину поясницу дважды в день. А как только полегало чуть, заставила его гимнастику для спины делать. А то еще себе болячек каких належит. Нет уж, движение – жизнь! Так что мазь мазью, а без зарядки никуда.

*Елена Хяккинен,
г. С.-Петербург*

✉ ЛАКРИЦА С МОЗОЛЯМИ СРАЗИТСЯ

Честно признаюсь, терпеть не могу вкус лакрицы. В детстве мама меня часто пичкала отваром корня солодки, так что это приторный, специфический вкус ввелся мне в память, не сотрешь. До сих пор вздрагиваю, когда это питье вспоминаю. Думала всегда: «Вот вырасту, ни за что своим детям эту гадость давать не буду». И вот выросла, стала мамой, бабушкой уже даже... и лечусь лакрицей. Правда отвары из нее по-прежнему не люблю. А вот мозоли корень солодки устраняет на ура, к тому же делает мягкой и бархатистой кожу пяточек, избавляя от болезненных и неэстетичных трещин. А приготовить средство для лечения этих недугов очень просто: корень солодки перетереть в кофемолке до состояния мелкого порошка и смешать с вазелином. Все! Этой мазью обрабатывать дважды в день проблемные зоны – утром, когда еще не встали с кровати, и после обработки еще минут 15 полежать. А можно не лежать, а делать гимнастику в кровати. И обязательно использовать мазь перед сном, чтобы она лучше и дольше действовала. Вот и весь нехитрый секрет. Рада, если кому-то пригодится мой рецепт.

*Любовь Ячменёва, кинолог,
г. Владимир*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПУХЛЫЕ ГУБКИ

Если хотите добиться эффекта пухлых губ, наносите помаду пальцем, не выделяя четких линий.

Полина О., г. Тверь

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЕСЛИ КОЖА СУХАЯ

Если у вас сухая кожа лица, используйте кремные румяна и пудру. Визуально они будут смотреться выигрышнее и не пересушат кожу еще больше.

Любовь, г. Псков

✉ ТРАВЯНОЙ СБОР, ЕСЛИ МУЧАЕТ ЗАПОР

Хочу поделиться одним рецептом, который очень мне помог справиться с хроническим запором. Проблема деликатная, но тревожит очень многих. Может, кому-нибудь мой рецепт приглянется и поможет. Смешать по 1 ст. ложке трав крушины, фенхеля и корня солодки. Добавить к смеси по 2 ст. ложки корня алтея и льняного семени. Все тщательно перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Затем смесь подогреть на водяной бане в течение получаса, процедить и долить кипяченой водой так, чтобы получился опять стакан. Половину стакана отвара необходимо пить вечером после ужина. Как только стул начнет налаживаться, постепенно уменьшать количество выпиваемого отвара. И совсем прекратить, если проблема при уменьшении объема не вернется.

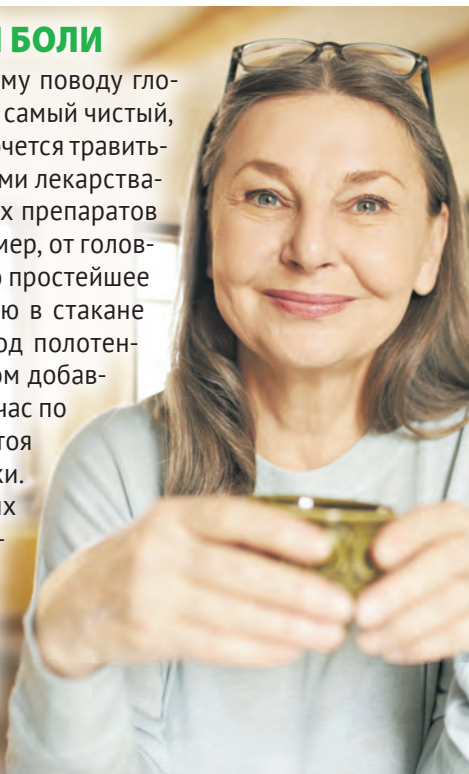
Анна Синицина, г. Орёл

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ КОРИЦА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Очень не люблю я таблетки по любому поводу глотать. Живу в городе, где и так воздух не самый чистый, а потому лишней «химией» совсем не хочется травиться. Одно лечим, другое калечим мы этими лекарствами. Так что, где можно без медицинских препаратов обойтись, стараюсь обходиться. Например, от головной боли мне неизменно помогает одно простейшее средство. 1 ч. ложку корицы завариваю в стакане горячей воды, после чего оставляю под полотенцем настояться полчаса. Перед приемом добавляю чуточку меда и принимаю каждый час по 2 глотка, пока боль не уймется. Из настоя также можно сделать компресс на виски. Достаточно в отваре смочить два ватных диска и прилечь, положив диски на виски. И не рвитесь с головной болью дела делать. Всех все равно не переделаешь, а проблем со здоровьем нажить проще простого. Полежите, отдохните. Все равно, когда голова болит, много не наработаешь.

Олеся Пивунова, г. Рязань



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ СЕБОРЕЯ? КРАПИВУ ЗАВАРИ СКОРЕЕ!

Начался у меня климакс, а вместе с ним всю голову обсыпало перхотью. А справиться с напастью мне помог простой рецепт, которым поделилась коллега. Обычная крапива вернула красоту моим волосам. Необходимо 2 ст. ложки сухих листьев крапивы залить 1 л кипящей воды и дать смеси настояться в течение 2 часов. Каждые два дня мыть голову таким настоем, втирая его в кожу в течение 5 минут. Не смывать и не использовать при этом шампунь! Но, правда, проводить сию процедуру нужно не менее полугода.

Василиса Уваркина, Московская обл.

Струя — «Второе сердце» бобра

Струей именуется особая иммунная железа, сам иммунитет бобра. Это природное средство животного происхождения, созданное миллионами лет борьбы за жизнь и здоровье. Это кладезь собранных веками ценнейших и редчайших компонентов, уничтожающих сами очаги любых проблем в организме животного. Струя пропитывает весь организм бобра. Все вредоносное в организме погибает при контакте со струей бобра. Используется способность струи проникать во все ткани тела и помогать в уничтожении буквально всего, что наносит вред. В сочетании с грибом шиитакэ струя бобра может помочь при различных проблемах с легкими, сосудами, сердцем и многими другими органами.

Помогает в уничтожении вышедших из под контроля злых клеток в любых органах и тканях. При серьезных проблемах с печенью, желудком, кишечником, молочной и предстательной железой, суставами. Механизм действия многогранен. Проконсультироваться и задать любые вопросы можно по телефону.



ЗНАНИЕ – ВАШЕ СПАСЕНИЕ!

Тел.: 8-920-407-27-46

WhatsApp: 8-920-407-22-67

Свирский Александр Дмитриевич

Сушеница топяная – кустарник из семейства астровых, растёт по берегам озёр и рек по всему Северному полушарию – от Исландии до Японии... Но так далеко отправляться за ней вовсе не обязательно – фитопрепарат можно без труда найти в ближайшей аптеке.

Среди прочих лекарственных растений сушеницу незаслуженно обходят вниманием. А ведь она способна дать фору многим другим лекарственным травам, и все дело тут – в разнообразии содержащихся в ней полезных веществ. Средства на основе сушеницы топяной благотворно воздействуют на работу сердца, сосудов и нервной системы, укрепляют иммунитет, обладают противовоспалительным и регенерирующим эффектами, ускоряют процесс заживления тканей.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Так, при умеренной гипертонии (когда давление не превышает показателей 180/110), помочь нормализовать состояние может чай из сушеницы. Приготовить его проще простого: 2 ст. ложки сушеной травы залейте 2 стаканами кипятка и принимайте чай по 0,5 стакана 3 раза в день на протяжении недели.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ – ПОЛЬЗЫ КЛАДОВАЯ

ЕСЛИ СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ, КАК ПИЧУЖКА

Если помимо повышенного давления вас беспокоят учащенное сердцебиение, головные боли и бессонница – приготовьте отвар из сушеницы: 2 ст. ложки травы залейте 1 стаканом кипятка и проварите на водяной бане в течение получаса. Дайте настояться 10 минут, процедите. Принимайте отвар по 0,5 стакана трижды в день, за полчаса до еды в течение 3 недель.

КОГДА БУШУЮТ ГРИПП И ОРВИ

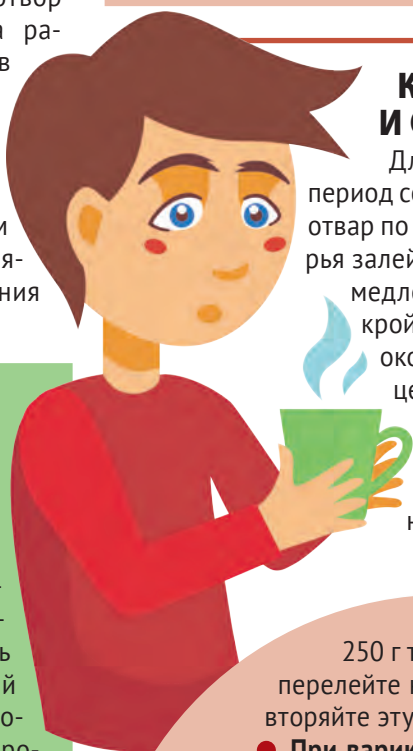
Для укрепления иммунитета в период сезонных пандемий приготовьте отвар по такому рецепту: 4 ст. ложки сырья залейте 300 мл кипятка и варите на медленном огне 5 минут. После накройте крышкой и дайте настояться около 2 часов. Готовый отвар процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение трех недель.

В ПОМОЩЬ ВЕНАМ

- При тромбофлебите и тромбозах рекомендованы ванны для ног с настоем сушеницы. 250 г травы залейте 5 л кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите, перелейте настой в тазик и опустите в него ноги ровно на полчаса. Повторяйте эту процедуру каждый вечер на протяжении 1 недели.
- При варикозном расширении вен 100 г травы залейте 5 л кипятка в большой кастрюле так, чтобы настой можно было оставить под крышкой на 8–10 часов. По прошествии этого времени процедите настой и перелейте в ванну с температурой воды не более 40 градусов. Чтобы ноги были погружены в ванну целиком, сядьте в нее минут на 20–25, не больше. Ванны также рекомендуется принимать не меньше недели.

ОТ ЯЗВЕННЫХ БОЛЕЙ

Отвар из сушеницы также может помочь облегчать симптоматику и снимать болезненные ощущения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. 6 ст. ложек травы залейте 0,5 л кипятка, проварите на водяной бане в течение 20 минут, дайте настояться 45 минут, процедите. Затем долейте кипяченой водой до первоначального объема и добавьте 5 ст. ложек меда. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды на протяжении 2 недель.



Такая неприятная штука, как икота, может начаться внезапно и не проходить очень долго, а потом так же внезапно закончиться, оставив после себя дискомфорт. Её невозможно скрыть, она мешает и заставляет чувствовать себя неловко, и иногда совершенно невозможно ждать, когда она пройдет сама.

ЧТО ТАКОЕ ИКОТА?

Икота возникает из-за непроизвольного сокращения диафрагмы – мышцы, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. При этом она сопровождается сжатием голосовой щели, так что наши голосовые связки оказываются закрыты. Поэтому, когда во время спазма диафрагмы мы делаем непроизвольный вдох, воздух на выдохе наталкивается на голосовую щель, происходит характерный звук.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ИКОТА?

Раздражить диафрагму может:

- **слишком быстрое потребление пищи;**
- **переедание;**
- **употребление холодных или газированных напитков;**
- **переохлаждение организма;**
- **нервное напряжение и чрезмерная возбужденность;**
- **стресс.**

Икота может возникнуть и, что называется, «на ровном месте», без видимых причин.

Как ОСТАНОВИТЬ ИКОТУ

5 ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ

ПРОСТЫЕ ПРИЁМЫ

1 «Прием Вальсальвы» (изначально предложенный в XVIII веке итальянским врачом Антонио Вальсальвой для удаления гнойных масс при заболеваниях уха), который заключается в форсированном выдыхании при закрытом носе и рте. Необходимо сделать глубокий вдох, закрыть рот, зажать нос и задержать дыхание на некоторую время, а потом натужиться и резко выдохнуть. Такой прием раздражает блуждающий нерв, соединенный с диафрагмой и помогает прекратить ее спазм.

2 Пить воду небольшими глоточками, наклонившись вперед и вытянув шею. Наклон вперед подожмет диафрагму, предотврати-

тив ее спазм, а проглатывание воды простимулирует носоглотку и изменит ритм дыхания, что также поможет воздействовать на диафрагму.

3 Медленно, маленькими глотками пить теплый ромашковый чай или чай с мятой. Этот метод особенно подействует, если икота возникла после переохлаждения организма. Теплое питье согреет, а ромашка и мята обладают расслабляющим действием, они помогут ослабить сфинктеры и мышцы, в том числе диафрагму, и икота прекратится.



4 Рассосать кусочек лимона или выпить половину чайной ложки свежевыжатого лимонного сока (либо выдавить сок одного лимона в стакан воды и выпить). Кислота заставит сделать резкий глоток, и икота остановится.

5 Как можно сильнее высовывать язык. Максимально высовывая язык, мы задействуем нерв, который соединен с диафрагмой, что положительно влияет на прекращение икоты.



ПОМНИТЕ!

Долгая, продолжительная, трудноразрешимая икота, эпизод которой длится более 48 часов – может быть признаком одного из серьезных заболеваний (инфаркта миокарда, аневризмы аорты, а также инсульта) и часто имеет таких «спутников», как боли в сердце, сильное потоотделение, головокружение. В такой ситуации необходимо сразу же обратиться к врачу!

ГЛАУКОМА: НЕДУГ,



«Опухоль цвета морской волны» – именно так переводится с древнегреческого языка название этой болезни. Хотя прямого отношения к опухолям глаукома не имеет, она является основной причиной неизлечимой слепоты.

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, рассказывает врач-офтальмолог высшей категории, кандидат медицинских наук Алла АНИКИНА



Фото из личного архива Аллы Аникиной

ПОЧЕМУ ТЕРЯЕТСЯ ЗРЕНИЕ

– Алла Юрьевна, почему глаукома – одно из наиболее распространенных заболеваний глаз?

– Действительно, среди офтальмологических патологий глаукома занимает лидирующее место. А все из-за того, что приводит к прогрессирующей потере зрения. Причем человек может и не подозревать о наличии заболевания и совершенно

неожиданно с ним столкнуться.

Чаще всего глаукома связана с повышением внутриглазного давления. В результате этого происходит компрессионное повреждение и гибель сосудов и нервных волокон сетчатки и зрительного нерва. Это и ведет к необратимой потере зрительных функций.

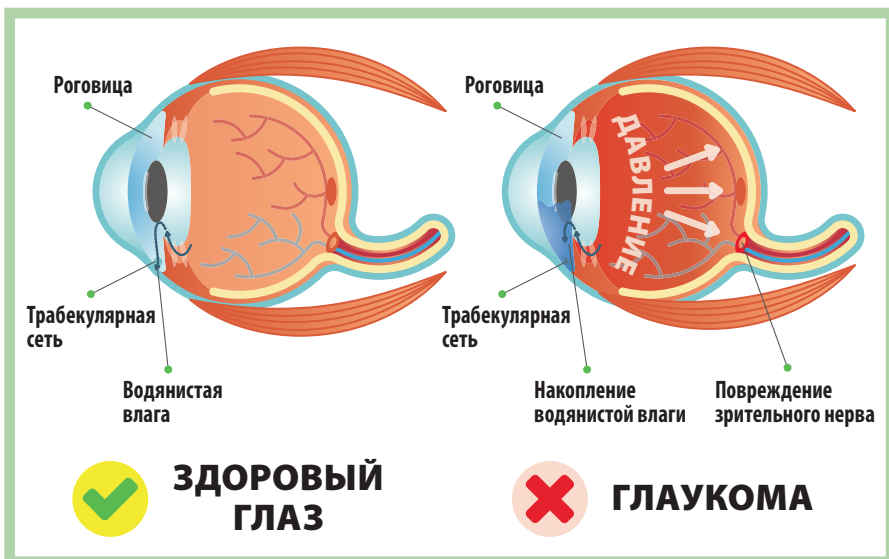
ВИДЫ ГЛАУКОМЫ

– Как проявляет себя глаукома?

– Существует два основных вида глаукомы: закрытоугольная и открытоугольная. Закрытоугольная глаукома передается по наследству и связана с анатомическими особенностями – угол передней камеры глаза узкий, и поэтому затруднен отток внутриглазной жидкости из одной камеры в другую, что и повышает внутриглазное давление. Обычно человек не подозревает у себя наличие подобной патологии.

Но вдруг он резко наклонился вниз головой, выпил много жидкости, столкнулся с повышенной физической нагрузкой или побывал в темном помещении – и давление подскочило, глаза покраснели, и человек почувствовал острейшую боль.

В этот момент необходимо вызывать скорую помощь, которая и доставит пострадавшего в пункт неотложной офтальмологической помощи. И сделать это



Факторы риска:

- » возраст старше 40 лет,
- » наследственная предрасположенность,
- » миопия средней и высокой степени,
- » низкая центральная толщина роговицы,
- » воспалительные заболевания глаз,
- » длительные применения стероидных препаратов,
- » атеросклероз,
- » мигрень, болезнь Рейно,
- » ночная гипотония,
- » нарушения кровообращения в сосудах головного мозга и глазной артерии.

ВЫЗЫВАЮЩИЙ СЛЕПОТУ

ВАЖНО!

Глаукома – вторая после катаракты причина слепоты.



– Кто может стать жертвой открытоугольной глаукомы?

– В принципе, риск есть у всех. В возрасте 40 лет, когда в анатомических структурах глаза начинаются склеротические процессы и возникает проблема с продукцией либо с оттоком внутриглазной жидкости, либо и с тем и другим.

Артериальная гипертензия, неправильное питание и, как следствие, повышенный холестерин, а также чрезмерное увлечение алкоголем – все эти вредные факторы являются факторами риска возникновения открытоугольной глаукомы. И столкнуться с ними может каждый.

нужно как можно быстрее. Глаз ослепнет, если не предпринять меры и не снять острый приступ глаукомы.

– Как снять приступ? Как это сделать?

– Если человек знает, что у него есть такая патология, то он может снять приступ сам, выпив мочегонные препараты и закапав антиглаукомные капли. Но, как правило, подобные вопросы решаются в условиях стационара.

И в дальнейшем я бы посоветовала обязательно сделать лазерную иридэктомию. Эта офтальмологическая процедура проводится для снижения внутриглазного давления. При помощи лазера на радужной оболочке глаза формируются небольшие отверстия, что и улучшает отток жидкости.

БЕССИМПТОМНЫЙ НЕДУГ

– Правда ли, что глаукома бессимптомна?

– В большинстве случаев повышение внутриглазного давления происходит постепенно, поэтому и симптомов нет.

Читайте дальше на стр. 10



Советы от доктора Аникиной:

- регулярно проходите диспансерное наблюдение, раз в полгода измеряйте внутриглазное давление; если у Вас стоит диагноз глаукома – раз в 2–3 месяца измеряйте внутриглазное давление и раз в полгода приходите на осмотр полей зрения;
- следите за внутриглазным давлением и не бросайте капать капли, если они Вам назначены;
- откажитесь от вредных привычек;
- умеренная физическая нагрузка и гимнастика вам очень полезны.



Что МОЖНО при глаукоме:



- легкие физические нагрузки, снижающие внутриглазное давление;
- не вызывающие переутомления прогулки дважды в день;
- настольный теннис и велопогулки;
- солнечные ванны желательны до 10 часов утра и после 18 часов вечера;
- чтение, вязание, рисование и другая мелкая работа на близком от глаз расстоянии. Главное, не переутомляться, обеспечить для работы качественное освещение и не сидеть долго с наклоненной вниз головой;
- старайтесь не допускать усталости глаз – во время выполнения работы, требующей зрительного напряжения, делайте каждый час 10–15-минутные перерывы, давая глазам отдохнуть;
- избегайте темноты – зрачок глаза в темноте начинает расширяться, что увеличивает внутриглазное давление;
- выбирайте правильное питание, включайте в рацион зелень, овощи, фрукты, кисломолочные продукты, хлеб грубого помола. Ограничьте потребление полуфабрикатов, жирной пищи, а также солений, пряностей, острых приправ;
- откажитесь от курения и чрезмерно употребления алкоголя;
- избегайте стрессов.

Что НЕЛЬЗЯ при глаукоме:

- долго пребывать вниз головой;
- поднимать тяжести;
- носить тесную одежду, нарушающую кровообращение в шее и голове;
- выпивать чрезмерно большое количество жидкости (1,5–2 литра – рекомендуемая норма);
- желательно отказаться от острой, соленой, жирной пищи;
- курить, что приводит к усугублению атеросклероза сосудистой стенки;
- употреблять алкогольные напитки – вредные привычки нарушают транспортировку кислорода и полезных веществ ко всем элементам глазного яблока.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



При перенапряжении глаз

- ✓ Выберите любой объект, находящийся на достаточно далеком расстоянии. Смотрите на него несколько секунд. Затем вытяните руку и сосредоточьте внимание на кончике указательного пальца. Удерживайте его так же несколько секунд. Упражнение достаточно выполнить 1 раз.
- ✓ Удерживайте взгляд на близкорасположенных объектах. Расслабьтесь и посмотрите вдаль. Затем посмотрите на кончик носа и задержите так взгляд на 5–6 секунд. Сделайте 10–12 повторений.

Для улучшения кровообращения

- ✓ Садитесь на стул, спина прямая, плечи расправлены. Прикройте глаза и помассируйте их пальцами в обе стороны поочередно в течение 1 минуты.
- ✓ Ладонями прикройте веки и сделайте глазами несколько круговых движений. Во время упражнения активно двигайте глазными яблоками по диагонали, вверх-вниз, вправо-влево.

Профилактика ухудшения зрения

- ✓ Садитесь на стул, спина прямая, макушкой потянитесь вверх. Поочередно поднимайте глаза вверх, затем опускайте. Сделайте 10 повторений.
- ✓ Сидите или стойте ровно, голову держите прямо, не поворачивайте ее во время выполнения упражнения. Посмотрите налево, задержите взгляд, переместите направо. Сделайте не менее 10 повторений.
- ✓ Вообразите перед глазами циферблат. Глазами пройдите его по часовой стрелке, задерживаясь на каждой цифре. Повторите в обратном направлении. Сделайте 3–4 повторения.
- ✓ Представьте символ бесконечности – лежащую на боку восьмерку. Нарисуйте его контур взглядом, перемещая глаза сначала в одном направлении, затем в другом. Сделайте по 5 повторений в каждую сторону.
- ✓ Взглядом, не помогая себе головой, нарисуйте цифру 8 сначала в одном, а затем в другом направлении. Сделайте в каждую сторону по 5 повторений.

ГЛАУКОМА: НЕДУГ,

Продолжение.

Начало на стр. 8

Среди наиболее частых жалоб – периодическое затуманивание зрения и радужные круги вокруг источников света, мелькание «мушек», быстрая зрительная утомляемость, повышенное слезотечение, ощущение песка в глазах, головная боль и дискомфорт в глазах.

Порой первый симптом открытоугольной глаукомы – ухудшение полей зрения, и этого человек не замечает. Вот и получается, что глаукома диагностируется на 2–3 стадии, когда процесс уже запущен, и его не останавливать нужно, а лечить! Именно поэтому я призываю всех проходить осмотр раз в полгода и раз в два месяца измерять внутриглазное давление.

КАК БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ

– Можно ли вылечить глаукому?

– К сожалению, потеря зрения при глаукоме безвозвратна, поэтому так важно вовремя начать лечение и нормализовать глазное давление. Современная медицина может лишь остановить дальнейшее падение остроты зрения путем кон-

сервативного лечения, хирургического вмешательства или лазерной терапии.

При глаукоме нет единого способа лечения для всех. Все зависит от тяжести заболевания и причины развития болезни. Обычно назначаются глазные капли, которые понижают внутриглазное давление. Если капли не помогают, то больному показано хирургическое лечение. В отличие от катаракты, когда зрение восстанавливается полностью, эта операция лишь попытка приостановить процесс, который может завершиться не всегда положительным результатом.

Но какая бы тактика лечения не была выбрана, следует знать, что излечить глаукому полностью невозможно. Можно лишь приостановить течение болезни и сохранить таким образом хорошее зрение. Глаукома – это заболевание всего организма. Если процесс начинается на одном глазу, то когда присоединится второй – это вопрос времени. Поэтому так важно регулярное посещение офтальмолога. А вот заниматься самолечением недопустимо! Это может привести к развитию острого приступа гла-



МАССАЖ ГЛАЗ ПРИ ГЛАУКОМЕ

- Закройте правый глаз указательным пальцем левой руки, слегка нажимая, двигайте глазное яблоко к виску. Повторите то же самое с левым глазом.
- Закройте веки и массируйте их подушечками пальцев в течение пары минут. Сильно не надавливайте!

Длительность воздействия – около 30 секунд.

ВЫЗЫВАЮЩИЙ СЛЕПОТУ

укомы и моментальной потере зрения.

– **А как добиться успеха в лечении?**

– При глаукоме очень важно соблюдать принципы лечения. Если у больного наконец-то произошла стабилизация давления, ему подобрали режим лечения, очень важно этот режим соблюдать и не бросать применять лекарства. А самостоятельная отмена лекарственных препаратов – это самая большая ошибка, которую делают больные глаукомой.

Запомните, больным с глаукомой капли назначаются пожизненно. Их могут поменять, но ни в коем случае их не отменяют, даже если внутриглазное давление нормализовалось. Это очень важно!

Наталья Киселёва

ЗНАЙ И ПОМНИ!

● Глаукома и работа на даче –

длительный наклон головы, например, когда вы трудитесь на грядках. Смещаясь, хрусталик затрудняет отток жидкости. Поэтому работать на грядках лучше в сидячем положении. Не стоит резко наклоняться вперед, рывками поворачивать голову и поднимать одной рукой тяжести более 3 кг.

● Глаукома и спорт –

пациентам с диагностированной глаукомой не рекомендованы силовая гимнастика, тяжелая атлетика, йога, в особенности перевернутые позы вниз головой. А вот тем, у кого сужены поля зрения, лучше не ездить на велосипеде, так как они могут не заметить приближающейся опасности.

● Глаукома и перепады температур –

не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. При глаукоме не стоит посещать баню и сауну, долго находиться под прямыми солнечными лучами, часто использовать всевозможные компрессы, прогревания, горячие обертывания, паровые ванны для лица. Также не следует выходить на улицу при сильном морозе, в особенности в ветреную погоду.



ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

До 20 декабря 2020 года открыта ПОДПИСКА на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года.

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



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

1 месяц
64,26 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
385,56 руб.*

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

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ ПОЕМ И ЗАСЫПАЮ

Почему вечером, когда поужинаю, я через какое-то время начинаю засыпать. И всегда это сонное состояние наступает именно после еды. Почему так происходит?

Ольга, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Ольга СИЛИНА

врач-гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр»

Описанное состояние похоже на демпинг-синдром – колебание сахара в крови. Это происходит из-за нарушения проницаемости слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника. Такое состояние также может быть следствием перераспределения кровообращения. К вечеру вы настолько голодны, что когда в тонком кишечнике появляется еда, то кровь моментально оттекает туда от головы. Необходимо регулярно питаться, без больших перерывов в еде, и тогда не будет колебаний сахара в крови и перераспределения кровообращения. Кушайте каждые 4–5 часов, и все будет хорошо!



✉ ПИТЬ ВОДУ ИЗ-ПОД КРАНА ИЛИ НЕТ?

Переехали в новый дом. Вода здесь просто чудесная. Соседи ее не кипятят, а лишь фильтруют. Подскажите, можно ли пить такую воду?

Анастасия, г. Коломна



ЭКСПЕРТ

Олег МИТИН

и. о. заведующего инфекционным отделением ГКБ № 4 г. Рязани, врач-инфекционист высшей категории

Конечно, пульсоксиметр – прибор очень хороший и нужный и не только сейчас, в разгар пандемии. Он просто необходим не только больным с кардиальными патологиями, которым особенно важно контролировать состояние при ишемической болезни сердца, но и пациентам с болезнями бронхолегочной системы, такими как астма и ХОБЛ. К тому же, прибор еще и показывает тахикардию, поэтому, я считаю, иметь такой прибор в домашней аптечке нужно обязательно.

А в настоящее же время, когда от коронавируса страдают легкие и, соответственно, уменьшается их дыхательная емкость, так важно вовремя заметить ухудшение сатурации – падение уровня кислорода в крови, и не пропустить момент, когда больного коронавирусом надо срочно везти в больницу.

Ну, а первое, на что следует обратить внимание при покупке – на цену – чем дороже, тем качественней. Хорошие пульсоксиметры снимают показания даже через шеллак.



✉ ЗАЧЕМ ИЗМЕРЯТЬ УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА?

Эффективен ли прибор для измерения уровня кислорода в крови? Должен ли он быть в домашней аптечке, и как выбрать этот недорогой медицинский прибор?

Сергей Иванович, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Татьяна ФИЛАТОВА

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

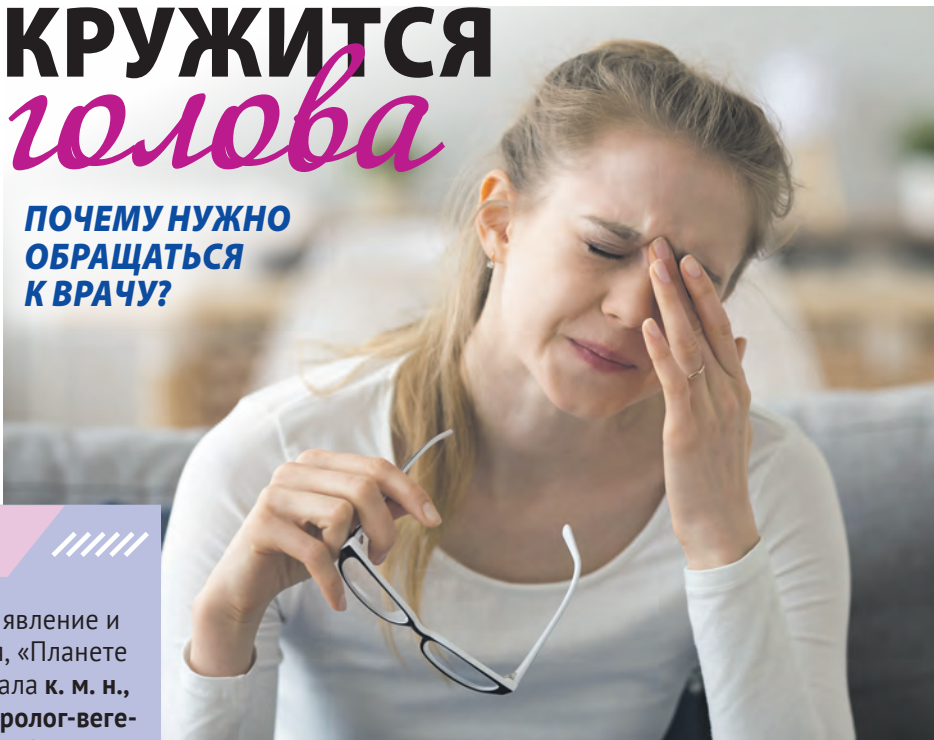
Делать это я категорически не рекомендую, потому что вода все равно остается сырой, бактерии и вирусы она не фильтрует. Поэтому воду нужно кипятить и пить только кипяченую.

Мое мнение, мыть овощи и фрукты лучше тоже кипяченой водой. Бутилированная вода или вода из киоска может быть по своему составу и хорошей, но, тем не менее, это все равно не гарантия, что она не поражена какими-то болезнетворными бактериями и вирусами. Один из самых опасных – вирус гепатита А. И употребление некипяченой воды также может привести к этому заболеванию.

Конечно, всем нам хотелось бы, чтобы голова кружилась исключительно от успеха, удачных событий, счастливых новостей и взаимных нежных чувств. Однако бывает так, что головокружение возникает внезапно, не к месту, и сопровождается отнюдь не самым приятным волнением. Тогда это будет сигналом о том, что есть необходимость обратиться к врачу, игнорировать головокружение не стоит ни в коем случае.

КРУЖИТСЯ голова

**ПОЧЕМУ НУЖНО
ОБРАЩАТЬСЯ
К ВРАЧУ?**



ЭКСПЕРТ

Чем же опасно это явление и как с ним бороться, «Планете здоровья» рассказала **к. м. н., врач-невролог, невролог-вегетолог – Елена БЕЛЕНКО.**

СИСТЕМНЫЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

У человека появляется ощущение, что предметы буквально кружатся вокруг него. Может проявляться при определенном положении головы или туловища, иногда при резком изменении положения тела, например, долго сидели и резко встали.

Практически всегда, в той или иной мере, такого рода головокружения сопровождаются шумом в ушах, тошнотой и даже рвотой. В такой ситуации врач может заподозрить заболевание внутреннего уха.

Наша справка

Внутреннее ухо является частью вестибулярного аппарата человека. Расположено оно в черепе и состоит из трех полукружных каналов. Относительно друг друга каналы находятся в разных плоскостях, тем самым обеспечивая чуткую реакцию на изменение положения в пространстве головы и тела в целом.

Причин нарушения нормальной работы внутреннего уха может быть, по крайней мере, три.

- Одна из причин – образование отолитов, так называемых ушных камушков. В норме эти образования, продуцируемые клетками внутреннего уха, постоянно растворяются и не скапливаются в полости полукружных каналов. Однако при нарушении метаболических процессов, повышается их продукция или замедляется растворение. Тогда нерастворенные отолиты начинают свободно перемещаться в каналах внутреннего уха и вызывать ощущение головокружения.

- Другая причина – воспаление внутреннего уха, чаще возникающее как следствие инфекции верхних дыхательных путей.

- И третья – воспаление нерва, проводящего импульсы к внутреннему уху. Вызвать его могут вирусы, инфекционно-аллергические заболевания, токсикоинфекции, нарушение обмена веществ.

НЕСИСТЕМНЫЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Несистемные головокружения ощущаются неустойчивостью и шаткостью при ходьбе, «туманом» в голове либо невозможностью сфокусироваться даже при спокойном положении тела. Здесь причиной могут быть сосудистые нарушения. Чаще всего это атеросклероз артерий, вызывающий затруднение тока крови из-за образования тромбов. Как следствие будет возникать ишемия, нарушение питания, тканей мозга и нервных окончаний.

В группе риска люди, страдающие сахарным диабетом, артериальной гипертензией, а также имеющие в анализах крови высокий уровень липидов (отложения, которые как раз и вызывают постепенное формирование тромбов).

Как видно, причин головокружения достаточно много. Таким образом, ответ на вопрос, что делать с этим недомоганием, не так прост. И уж точно не имеет решения в виде волшебной таблетки или общих рекомендаций. Эта проблема требует глубокого и подробного разбора со стороны врача. Подходы к лечению будут значительно отличаться в зависимости от причин возникновения головокружений. Поэтому при появлении неустойчивости обратитесь к врачу-неврологу.

Светлана Сидорчук

Правильно подобрать к одежде аксессуары – задача не из простых. Важно не просто успевать следить за модными тенденциями, но и сами украшения подбирать соответственно сложившемуся за долгие годы стилю и соответственно внутреннему состоянию. Их должно быть не слишком много, и не слишком мало. Как найти золотую середину? Об этом нам рассказала актриса Дарья ПОГОДИНА.



УДЕЛИМ ВНИМАНИЕ КАЧЕСТВУ

Юные особы могут позволить себе совершенно любые украшения. Даже пластиковая бижутерия на прелестницах до 25 лет выглядит уместно и привлекательно. Но дамам элегантного возраста на качество ювелирных изделий стоит обращать пристальное внимание. Здесь не место легкомысленности. И пусть украшениям из драгметаллов и натуральным камням вы предпочитаете бижутерию, но и она должна быть достойного качества и тонко исполнена.

Украшения: КАК НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ

ПРИСМОТРИМСЯ К СТИЛЮ

Украшение должно сочетаться по стилю с одеждой. Вряд ли, например, существует повод, когда можно будет надеть длинные серьги с камнями и... спортивный костюм. Каждое украшение надевается под что-то, создавая настроение и дополняя образ. Так, если это украшение с камнями, то оно добавляет шик образу, а значит, платье тут подойдет вечернее или коктейльное! Но уместно ли в таком виде идти в Пенсионный фонд? Вряд ли. Вышеописанный комплект уместнее на вечернем свидании, званом ужине, в театре. А для повседневного ношения подходят качественные, но не вычурные аксессуары. Сдержанные, но статусные.

ПРАВИЛО ТРЁХ

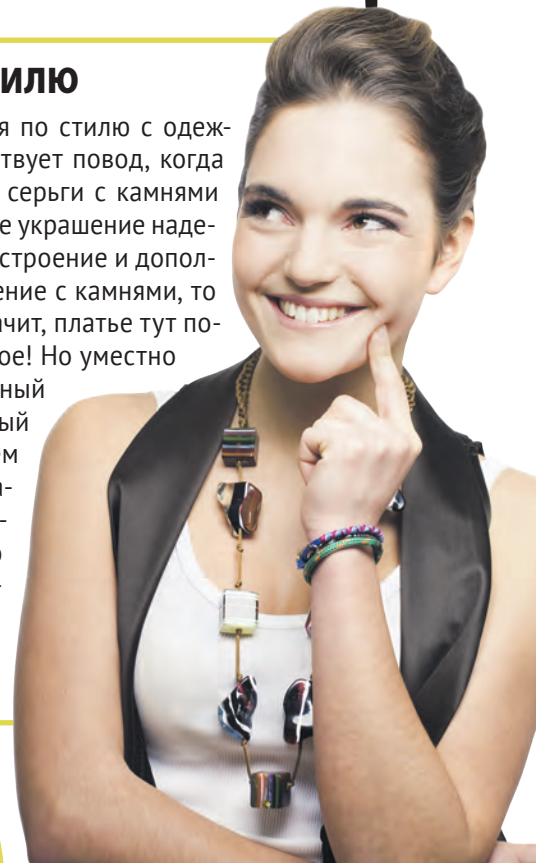
Существует правило «трех украшений», следуя ему, вы всегда будете выглядеть прекрасно. Серьги, кольцо и украшение на шею. Все! Больше ничего, и даже браслет будет лишним. Комбинируйте свои украшения: сегодня браслет, подвеска, серьги, а завтра кольцо, цепочка, брошь.



СТРОГАЯ КЛАССИКА

Жемчуг, пожалуй, самая строгая классика, которая редко выдерживает многослойность. Если вы хотите выглядеть женственно и утонченно или показать себя как деловую леди, то на шею наденьте короткую нить жемчуга, а на запястье тонкий серебряный браслет. С вечерним платьем можно позволить себе жемчужное колье и маленькие серьги с жемчугом. Если вы надеваете кулон, то его рекомендуется дополнить кольцом с одной жемчужиной.

Изящная длинная цепочка лучше всего смотрится с тонкими серьгами, а увесистые сережки легко выдержат соседство с массивным браслетом. Именно браслет, а не кулон, поскольку крупные серьги и так привлекают внимание к верхней части тела.



А ЧТО НЫНЧЕ В МОДЕ?

Сейчас в моде всевозможные фенечки, браслеты с подвесками, их может быть много на одной руке, их допускается надевать вместе с часами. В моде крупные камни, массивные украшения, многослойность. Актуальны крупные кольца с имитацией букета, насекомых. Ювелирные изделия в виде воротничков, украшенные всевозможными камнями, жемчугом, могут быть из драгоценных металлов, но это необязательное условие.

В заветной шкатулочке любой дамы есть любимые украшения. Умело сочетая их между собой и с подобранным образом, вы всегда будете выглядеть статусно и элегантно. Но главное, не забывайте улыбаться. Ведь улыбка и свет в глазах – это украшение, которое красит любую прелестницу лучше самых дорогих бриллиантов.

Бесспорно, профессиональный массаж требует не только знаний, но и навыков. Но всем нам доступны несложные приёмы самомассажа, которые помогут поддержать в тонусе кожу и улучшить внешний вид. А для того, чтобы облегчить задачу себе, можно использовать подручные средства. Например, сухую щётку. Массажист Владимир Яременко поделился советами, как правильно пользоваться этим «массажёром».



ГДЕ КУПИТЬ?

Обычно это деревянная щетка с натуральной щетиной достаточно жесткая или средней степени жесткости. Она снабжена, как правило, деревянной ручкой или специальной лентой, чтобы было удобно надевать ее на руку. Продаются щетки для самомассажа в косметических, банных магазинах или на специализированных островках в торговых центрах.

ПРЕКРАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Самомассаж с помощью сухой щетки – это отлич-

Щётка – ПРЕКРАСНЫЙ МАССАЖЁР!

ная альтернатива как минимум двум процедурам: массажу и скрабированию кожи. Он помогает одновременно улучшить местное кровообращение и клеточное дыхание и достаточно быстро отшелушить верхний слой кожи, делая ее более мягкой и нежной, стимулируя обновление на клеточном уровне. Массаж можно применять как дополнительную меру в борьбе с целлюлитом и в качестве хорошего омолаживающего средства для всего тела.

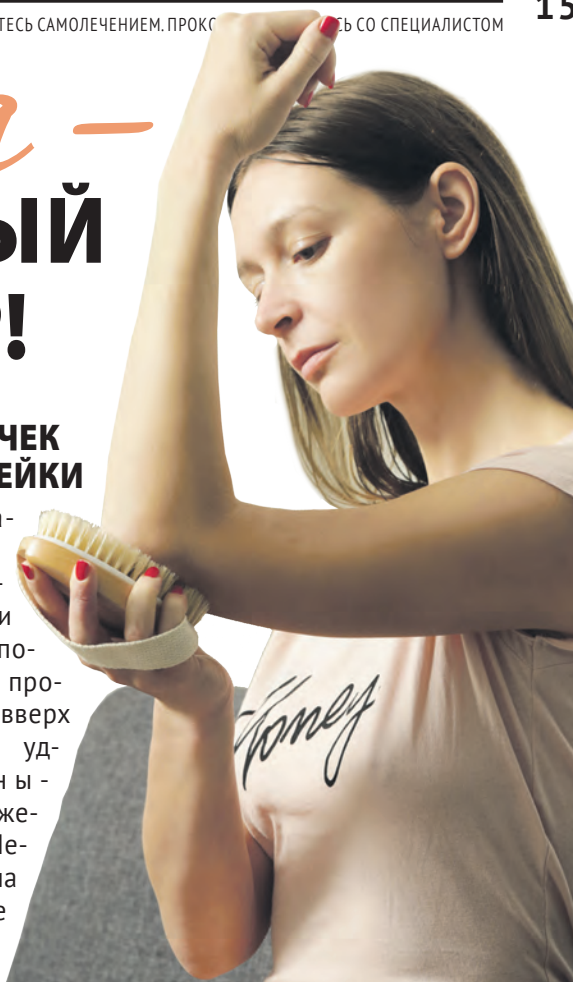
ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Самомассаж щеткой можно проводить пару раз в неделю. Если у вас сухая кожа, то один раз в 10 дней. Сеанс не должен превышать 10 минут. Начинать нужно с малого – для первой процедуры достаточно 2–3 минут. Постепенно время можно увеличивать.

Процедура проводится на сухую кожу перед принятием душа. Специалисты советуют делать ее по утрам, так как данный вид массажа можно признать бодрящим и дарящим энергию.

ОТ ПЯТОЧЕК ДО ШЕЙКИ

Начинают массаж с области пяток, постепенно продвигаясь вверх прямыми удлинёнными движениями. Переход на круговые движе-



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Как и у любой процедуры, у самомассажа сухой щеткой есть противопоказания. Его нельзя применять для лица. Он не подходит при варикозном расширении вен, при наличии кожных инфекций и заболеваний, а также при повышенном давлении и температуре, так как может способствовать повышению и того, и другого. С осторожностью нужно применять такой самомассаж при наличии большого количества родинок, так как нельзя допускать их травматизацию.

ния происходит в области бедер.

Массаж сухой щеткой может быть достаточно активным, однако грудь и живот – это зоны наиболее деликатного воздействия. Традиционно повышенное внимание уделяется проблемным зонам: там, где присутствует целлюлит и так называемые жировые ловушки.

Закончив процедуру массажа, можно принять душ и сразу после него нанести

на все тело увлажняющий крем, масло или молочко.

ВАЖНО!

В солнечную погоду молочко лучше заменить на солнцезащитный крем. Как и любая другая процедура, повреждающая поверхность эпидермиса, массаж сухой щеткой делает кожу более уязвимой к ультрафиолету.

Ольга Бельская

фото из личного архива Владимира Яременко



Ежедневно на наши зубы совершают атаку колонии микробов, а продукты их жизнедеятельности – зубной камень – наносит немалый вред дёснам и зубной эмали.

ЭКСПЕРТ

Как бороться с этим микробным полчищем, рассказывает **к. м. н., ассистент кафедры ортопедической стоматологии РязГМУ, врач-стоматолог-ортопед, член Стоматологической ассоциации России Николай СТРЕЛКОВ.**

ЧЕМ ОПАСНЫ «МИКРОБНЫЕ ЛАСТОЧКИ»

– *Николай Николаевич, что такое зубной камень и как он образуется?*

– Зубная бляшка, а именно так именуют зубной налет в официальной медицине, образуется тогда, когда на поверхности зубов возникает скопление микроорганизмов. Они сами, как ласточки, строят себе гнездо на поверхности зуба. Сначала это мягкая зубная бляшка, которая хорошо очищается. А со временем она минерализуется, становится твердой и превращается в зубной камень.

– *В чем опасность зубного камня?*

– Наличием в нем микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности. Микробы едят как все любящие живые организмы, размножаются и выделяют продукты с кислым рН. Каждая бактерия – это колониеобразующая единица. Микроб начинает делиться и образует вокруг себя колонию.

Как известно, зуб состоит из кристаллов гидроксиапатита – органического соединения, в котором содержится кальций. А продукты жизнедеятельности микроорганизмов имеют кислую среду. И эта кислота вымывает кальций из гидроксиапатита и размывает коллагеновую матрицу дентина. Под зубной бляшкой образуется дырка и возникает кариес.

ЗУБНАЯ БЛЯШКА:



– *Зубной налет и зубной камень – в чем разница?*

– Зубной камень – это уже минерализованная зубная бляшка, которая не менее вредна, чем налет. Но если мягкие отложения на зубе можно счистить, то с зубным камнем все намного сложнее.

Дело в том, что из зубодесневой борозды постоянно вытекает жидкость, и если минерализованный зубной камень закроет этот проток, а микробы будут продолжать выделять продукты жизнедеятельности, то произойдет разрушение десны и связок, удерживающих зуб в челюсти. Это прямой путь к пародонтиту, расшатыванию и потере зубов.

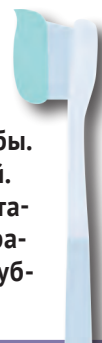
ЧИСТИМ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!

– *Почему же так происходит?*

– В основном, из-за несоблюдения правил гигиены. Чтобы счистить мягкую зубную бляшку, необходима зубная щетка средней жесткости, не мягкая или жесткая, и зубная лечебно-профилактическая паста. Обратите внимание на ее состав, в ней должны содержаться фторирующие элементы. Кроме этого, в пасте должны быть обязательно абразивы, чтобы счистить мягкий налет, пенообразователи, стабилизаторы, эмульгаторы и антимикробный компонент – триклозан, что-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Британские ученые провели исследование и выяснили, какой щеткой лучше всего чистить зубы. Две группы испытуемых с одинаковыми исходными данными дважды в день чистили зубы. Одни с помощью обыкновенной щетки, другие – электрической. После чего у каждого измеряли уровень зубного налета. Результаты оказались одинаковыми. Так что при наличии навыков и старания можно вычистить все зубы очень хорошо и обыкновенной зубной щеткой.



ПОЧЕМУ ЗУБЫ «КАМЕНЕЮТ»

бы и счистить, и убить те микробы, которые не дочистили.

– Как часто нужно менять щетку?

– Если хорошо чистить зубы, то щетка раз в месяц приходит в непригодное состояние. Поэтому и менять ее нужно раз в месяц.

По сути, мы чистим зубы только кончиками ворсинок, и чем более у них шероховатая поверхность, тем лучше. Если она абсолютно гладкая, то эффективно зубы вы не вычистите, а все из-за их рельефа. Поэтому, чем больше неровностей на поверхности ворсинок, тем лучше.

– А как часто нужно чистить зубы?

– Два раза в день: первый после завтрака, а второй – перед сном. После обеда и после ужина рот лучше прополоскать.



Если мы чистим зубы после завтрака, то мы увеличиваем их чистоту и большую часть дня пребываем с чистыми зубами. А это крайне важно!

Если нет возможности их почистить, то нужно хотя бы закончить еду правильно, тем, что создает хорошую минерализацию слюны и выравнивает состав ротовой жидкости.

ЧЕМ ЗАКОНЧИТЬ ТРАПЕЗУ?

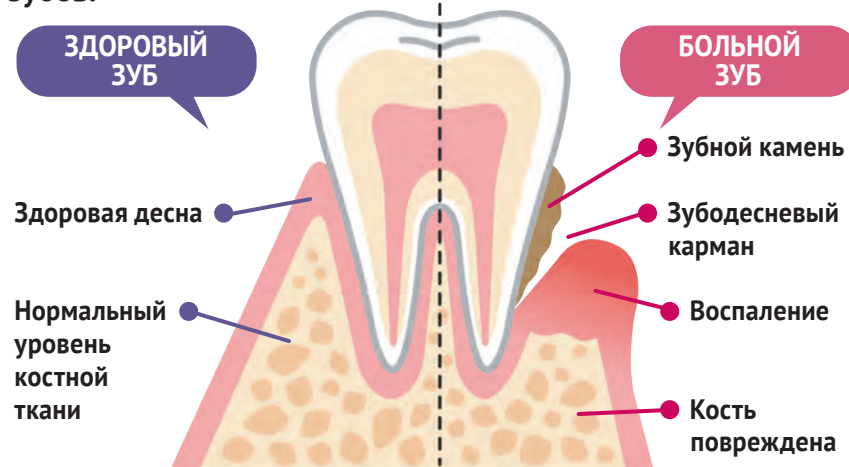
– И чем же правильно закончить прием пищи?

– Для этой цели лучше всего подойдет нейтральный волокнистый фрукт или овощ, например, яблоко или груша, тыква, репа, редиска.

А вот если закончить еду твердым сыром, то доказано, что структура кристаллов ротовой жидкости становится более правильной, и количество содержания в ней углеводов резко уменьшается. Сыр создает благоприятную кристаллизацию слюны, которая препятствует возникновению зубного налета и распространению кариеса.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Зубной налет – путь к кариесу, зубной камень – к пародонтиту, расшатыванию и потере зубов.



НАВОДИМ ГЛЯНЕЦ

– Когда стоит обращаться к врачу?

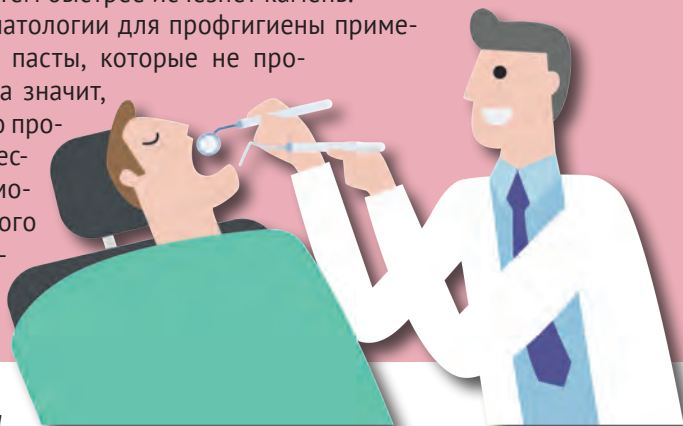
– Раз в полгода, в любом случае, нужно посетить дантиста для профосмотра. Это увеличивает шансы не пропустить осложнения и начать проводить комплекс профилактических и гигиенических мер, направленный на профилактику возникновения зубного налета и камня – профессиональная чистка зубов с помощью щеток, паст, ультразвука.

Наша задача – убрать весь налет и вернуть поверхности зубов, пломб и коронок максимальную гляцевость, заполировав их. А все из-за того, что к шероховатой и матовой поверхности микробы прилипают намного быстрее, чем к глянцевой. Самостоятельно сделать это невозможно.

Во-первых, вы не сможете прочистить зубы там, куда может добраться инструмент стоматолога.

Во-вторых, доктор сделает это гораздо быстрее. Скорость вращения электрической зубной щетки 2–10 тыс. оборотов, у доктора – 60–200 тыс. А чем больше вращений, тем быстрее исчезнет камень.

В-третьих, в стоматологии для профгигиены применяют специальные пасты, которые не продаются в аптеках, а значит, профгигиену можно проводить только в кресле дантиста с помощью специального оборудования, медикаментов, знаний и навыков.



Вопросы задавала
Наталья Киселёва

Безусловно, мандарины – 100% новогодний фрукт. Появляясь на наших столах в самом начале зимы, он готов радовать нас до первой капли. В декабре магазины демонстрируют нам настоящее оранжевое изобилие, предлагая попробовать цитрусовые с разных континентов. И мы с удовольствием покупаем и пробуем, ведь именно мандарины дарят нам ощущение наступающего праздника, а главное, огромную пользу для нашего здоровья, которые так необходимы долгой зимой.

ЦЕННОСТЬ КОЖУРЫ

Своему аромату мандарин обязан в основном кожуре, именно в ней содержится эфирное масло, столь ценное своими полезными свойствами. В китайской народной медицине мандариновую кожуру применяют при кашле, бронхите, тошноте и как средство для улучшения пищеварения. Для этих целей используют водный настой и отвар сушеной кожуры мандаринов. Мандариновую кожуру даже используют для хранения чаев, соприкасаясь с чайниками, она отдает им свой неповторимый аромат и помогает чаю дольше храниться.

ВАЖНО!

Обязательно тщательно мыть мандарины горячей водой перед тем, как их по-

чистить, ведь потом мандариновые корки можно высушить, измельчить и использовать как добавку к выпечке или, например, приготовить с ними мандариновый чай.

МАНДАРИНОВЫЙ ЧАЙ

Вкусный, ароматный и очень полезный напиток, который и согреет, и взбодрит, и благотворно повлияет на наши дыхательные пути, действуя как мини-ингаляция. Высушенные мандариновые корочки нужно измельчить, смешать с черным чаем (1 ст. ложка на 100 г чая) и заварить в чайнике как обычный чай.

МАНДАРИНЫ – ВКУС,

1 Богатый источник **бета-каротина**, который в нашем организме превращается в витамин А, необходимый для формирования коллагена и эластина, делающих кожу упругой и молодой.

КСТАТИ

В мандаринах бета-каротина содержится в 3 раза больше, чем в их собратьях апельсинах.

2 Источник **витамина С**, обладающего антиоксидантными свойствами, что делает стенки сосудов крепкими и эластичными.

КСТАТИ

Аскорбиновой кислоты в мандаринах больше, чем в вишне и клюкве!

Также витамин С повышает иммунитет.

3 **Клетчатка, грубые пищевые волокна**, содержащиеся в мандаринах, разбухают в кишечнике и выводят из организма яды и токсины.

4 Полезны для женского здоровья. Содержат биофлавоноид **гесперидин (витамин Р)**, улучшающий состояние вен, а также обладающий эстрогеноподобным действием и помогающий облегчать симптомы менопаузы.

10 ПРИЧИН ВВЕСТИ В ЗИМНИЙ РАЦИОН

ВАЖНО!

Больше всего гесперидина содержится в шкурке и цедре мандарина.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Гастрит с повышенной кислотностью
- ✗ Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- ✗ Колит
- ✗ Панкреатит
- ✗ Склонность к аллергиям

С осторожностью следует употреблять при сахарном диабете, поскольку мандарины содержат большое количество сахаров.

ОРАНЖЕВОЕ ЗОЛОТО

Мандариновое масло – один из самых ценных продуктов, получаемых из мандаринов. Оно с древнейших времен используется для ароматерапии, а также в косметологии как увлажняющее, омолаживающее и антицеллюлитное средство.

Аромат мандаринового масла помогает снизить артериальное давление, уменьшить стресс, повысить настроение и улучшить эмоциональный фон.

Повара и кондитеры также ценят мандариновое масло, ведь цитрусовые десерты и выпечка способны покориť любого своим цветом, ароматом и вкусом.

ПОЛЬЗА, ВИТАМИНЫ!

5 Содержат много полезных **органических кислот**, способствующих улучшению микрофлоры кишечника, в том числе **лимонную кислоту**, оказывающую тонизирующее действие на организм.

6 Способствуют стройности и хорошему самочувствию, улучшают обмен веществ. Аминокислота **синефрин**, которой богаты мандарины, повышает метаболизм и способствуют разрушению жировой ткани.

7 Содержат такие нутриенты, как **калий, кальций и фосфор**, поддерживающие здоровье нервной, костной и соединительной тканей и эффективные для предотвращения авитаминозов.

8 Мандариновый сок обладает **фунгицидным действием**, способен убивать грибки.

9 Полезны для профилактики заболеваний дыхательной системы, поскольку содержат **эфирные масла**, благотворно влияющие на органы дыхания, смягчающие кашель и способствующие лучшему отхождению мокроты.

10 Мандарины **улучшают аппетит и повышают настроение**.

СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ?

Мандарины – это те фрукты, которые, казалось бы, можно есть килограммами и не наесться. Однако важно пом-

нить, что в них много сахаров, избыток которых не скажется положительно на самочувствии, и кислот, которые могут раздражать желудочно-кишечный тракт, особенно если мандарины были съедены натощак. Кроме того, как и другие цитрусовые, мандарины могут вызывать аллергическую реакцию. Диетологи рекомендуют съедать не более 5 мандаринов в день.



ФРЕШ ИЛИ СМУЗИ?

Пить свежавыжатый мандариновый сок (а особенно на завтрак, на голодный желудок) не рекомендуется. Сок содержит большое количество сахаров, глюкозы и фруктозы, которые мгновенно всасываются и очень бы-

стро повышают уровень глюкозы в крови.

Лучше приготовить смузи, добавив к мандаринам другие фрукты (например, бананы) и злаки. Приготовить проще простого: фрукты вымыть, почистить и измельчить в блендере или миксере вместе с семенами, а потом разлить по красивым бокалам. Такой смузи, помимо сока фруктов, будет содержать полезную клетчатку, замедляющую всасывание углеводов и повышение уровня глюкозы, он не только утолит жажду, но и насытит, обогатит нас витаминами и пищевыми волокнами.

Елена Васина

ХОЗЯЙКИНЫ ХИТРОСТИ

НАПОЛНИМ ДОМ АРОМАТАМИ

Наши любимые цитрусовые – апельсины и мандарины – могут стать красивым и ароматным декором и создать в доме особое, праздничное настроение. Понадобятся всего лишь: апельсин, из которого необходимо предварительно вынуть мякоть, гвоздика и обычная маленькая плавающая свечка.



Любите пряные ароматы? Простую свечу легко можно декорировать палочками корицы, звездочками ароматного аниса и кусочком кружева. Красиво, экологично и очень ароматно!



Необыкновенно красивыми, создающими праздничное настроение могут стать ягодные свечи. А всего-то понадобится прозрачная емкость, вода, горсть замороженной клюквы, веточка ели и свеча-таблетка. А для аромата пара капель мандаринового масла.



Ореховая скорлупка, наполненная воском и ароматизированная любым эфирным маслом, может стать настоящей изюминкой новогоднего торжества.





И только я

– Нет, конечно, я быстро смотался домой, пока ты в отключке была. Дай, думаю, проверю, помрет – не помрет. Конечно, ночевал, Люб. Странный вопрос. Не мог же я вас в таком состоянии бросить.

– Ужас, – натянула я одеяло на голову, – если до Славки это донесут соседи, я пропала.

– Слушай, что за бред? – возмутился Андрей, – мы с тобой знаем друг друга сто лет. Ты всегда была открытой, готовой по-

мочь всем и каждому. И вот выходишь за

этого... летчика. И тебя как будто подменили. Это нельзя, то нельзя, это муж запрещает. Что за рабство? Он у тебя слабоумный, не поймет, что тебе нужна была помощь?

– Он поймет. Славка не поймет. Муж был человеком довольно жестким, и все в его жизни происходило исключительно по плану. Болезнь не планировалась, а значит, ее быть не должно. Доказать, что мне действительно было плохо, будет невозможно.

– Слушай, Андрюш, а как же твоя девушка? – спохватилась я. – Она-то как все это воспримет?

– А, – друг неопределенно махнул рукой, – мы все равно уже практически расстались.

– Она-то об этом знает? – осуждающе глянула я на друга. – Или как обычно?

– Ну, не знает, так узнает, – вновь отмахнулся он и под каким-то глупым предлогом быстро сбежал на кухню.

Я ухмыльнулась. Андрей менял девушек с завидной периодичностью. Ни одна возле него не задержива-

Любовь уничтожает смерть и превращает ее в пустой призрак; она же обращает жизнь из бессмыслицы в нечто осмысленное и из несчастья делает счастье.

Лев Толстой

Я металась между кроватками с градусником в одной руке и микстурой от кашля в другой. Детки температурили. Я и сама еле держалась в сознании, похоже, вирус готов был свалить и меня. Но просить о помощи мне было некого, поэтому нужно было стиснуть зубы и держаться.

ГОЛОДНЫЕ БОЛЯЩИЕ

– Любань, ты что, не могла раньше позвонить? – Андрей ввалился в квартиру в заснеженной куртке с кучей пакетов в руках. На лице его читалось беспокойство. – Так, бегом в кровать, – скомандовал он, коснувшись моего лба теплой после меховой перчатки рукой.

Друг был прав. Температура навалилась на меня два дня назад, и порой мне казалось, сделаю еще хоть шаг и потеряю сознание. Но все еще серьезно болели дети, и это не давало мне впасть в бессознательное состояние. И что самое отвратительное, ужасно хотелось есть, несмотря на лихорадку, а приготовить еду сил не было вовсе.

– Мы есть хотим, – жалобно посмотрела я на Андрея и в бессилии прикрыла глаза.

– Сейчас будет куриный бульон, а на ужин тефтели из индейки сделаю. Вроде все легкое, можно.

И через несколько минут мужчина деловито застучал на кухне посудой, зашумела в кране вода, послышалось тихое пение.

Я провалилась в беспамятство.

Я НЕ В СЧЁТ, Я ДРУГ

– Ты домой не уходил, что ли? – забеспокоилась я, увидев, как с утра пораньше друг несет мне в спальню поднос с овсяной кашей, яблоком и клюквенным морсом. – Как дети?

– Машенька встала, рисует. Температура невысокая. Хорошо покушала. От кашля пьем сироп. Толик пока лежит, но повеселел, попросил планшет принести. Думаю, скоро тоже оклемается. Пьет хорошо. Ты это, ешь давай и лекарство не забудь.

– Так ты ночевал тут, что ли? – повторила вопрос я.



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)

так долго рядом

лась больше полугода. Пожалуй, только я рядом так долго – аж девятый год. Но я не в счет, я друг.

ПОДАРОК ОТ ДЕДА МОРОЗА

Славка вернулся через месяц. Мы с детьми ужасно соскучились. Украсили к его приезду дом шарами, приготовили вкусный обед. Я по случаю даже сходила в салон красоты. Время близилось к Новому году, и хотелось праздника, особого настроения.

– Я слушаю, – муж отчеканил короткую, больно ударившую по мнимому спокойствию фразу в конце дня, когда шумная встреча, раздача подарков, застолье, разговоры и рассказы остались позади, дети были уложены, а посуда помыта.

– Что ты хочешь услышать? – улыбнулась я, попытавшись сгладить тягостное предчувствие.

Верность в любви – это жадность собственника. Многие мы охотно бросили бы, если бы не боязнь, что кто-нибудь другой это подберет.

Оскар Уайльд

– Что делал это прохвост в моей квартире столько дней? Почему он покупал еду, а не ты? С какой целью коротал тут ночи? – недобрый прищур мужа заставил поежиться. – Я разве не говорил, что не хочу видеть этого жиголо рядом с тобой?

...Андрей подобрал нас с детьми на улице. Слава выставил нас, несмотря на все мои заверения в верности и преданности. Правда, и детей он мне отдавать не хотел, но тут во мне проснулась львица. Смело глянув в глаза мужу, я заявила... что дети не его. Это была ложь, но она сработала.

– Дожили, новогодний дед совсем обленился, – весело хохотнул Андрей, когда мы уже грелись в теплом салоне

его машины. Я недоуменно подняла бровь. – Подарки прямо на улице разбрасывает. А если бы я вас не нашел?

– Сомнительный подарочек, – невесело ухмыльнулась я.

– Долгожданный, – парировал Андрей, – если бы ты только знала, как долго я ждал, когда мы будем вместе, когда ты, наконец, поймешь, что дорога мне.

Я удивленно посмотрела на друга. Он сиял, как новогодняя гирлянда. И отчего-то и у меня на душе стало тепло и уютно, спокойно стало на душе. Все встало на свои места.

Любовь

ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

Праздничный стол



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

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

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ



ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мамы и папы! Бабушки и дедушки!

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

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

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

В ОТКРЫТКЕ:

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



Реклама 0+

В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

С приходом холодов в наших домах включается отопление, которое изрядно сушит воздух. А это в свою очередь может негативно отразиться на нашем комфорте, внешнем виде и здоровье. Как же повысить влажность воздуха в помещении в затяжной осенне-зимний и частично весенний период? С удовольствием расскажем.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

С их листочков испаряется влага. Циперус, например, настоящий лидер по увлажнению воздуха. Произрастающая на болотах, она словно водокачка впитывает из земли корнями воду и доставляет ее по стволам в листья. Кстати, это растение невозможно залить. Единственное, что придется ему не по вкусу, это прохладный воздух и сквозняки.

Такое же дитя тропиков – монстера с огромными листьями. Она хорошо увлажняет воздух за счет большой площади листьев. Пальма, хлорофитум, спатифиллум, циссус и немало других растений помогают повысить влажность воздуха и легче справиться с болезнетворными бактериями, вирусами и другими вредными веществами. Кроме того, растения притягивают пыль из воздуха, делая его чище.



ЗАТОПИЛИ, ОКНА ЗАКРЫЛИ...

А УВЛАЖНИТЬ КВАРТИРУ НЕ ЗАБЫЛИ?

АКВАРИУМЫ

Не только увлажняют воздух, но и действуют умиротворяюще. Понаблюдав в течение буквально 5–10 минут за рыбками, вы почувствуете, как расслабляетесь. Кстати, в уходе аквариумы достаточно просты. Причем, чем больше размер аквариума, тем проще за ними ухаживать. Самое главное – учесть разновидности рыбок, которые будут сосуществовать в одном «водном доме». Не все могут мирно дружить.



КОМНАТНЫЙ ФОНТАН

С ним будет легче дышать и людям, и растениям, при этом фонтан доставит и чисто эстетическое наслаждение. Фонтаны бывают большие напольные, настольные, настенные, и даже настенные фонтаны-картины. Конечно, чем больше фонтан, тем больше он увлажняет. Но даже, например, небольшой настольный фонтанчик-ночник в спальне облегчит дыхание и своим журчанием убаюкает.



КЛИМАТИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ

Среди них встречаются пароувлажнители (работают по принципу электрочайников), агрегаты холодного пара (молекулы воды улетучиваются без нагревания), ультразвуковые (вода разбивается буквально в пыль и подается в таком виде в помещение). У каждого вида есть свои плюсы и минусы, нюансы в работе (например функция ингалятора или малое потребление энергии). И это хорошо, так как можно подобрать под себя самый оптимальный вид увлажнителя воздуха.



ДЕТАЛИ

В идеале влажность воздуха в квартире в зимнее время должна быть в пределах 45%. По факту же влажность воздуха может опуститься до 15% и ниже.

А ЕСЛИ НЕ УВЛАЖНЯТЬ?

- Сухой воздух сушит нос и горло, которые в свою очередь служат барьером для пыли, бактерий, вирусов и т.п. то есть повышается риск заболеваемости.
- Сохнет кожа, также утрачивая свои защитные свойства.
- Появляется статическое электричество.
- Если в доме есть деревянные вещи (паркет, мебель, музыкальные инструменты и т.д.), то они могут потерять в качестве.

ПУЛЬВЕРИЗАТОР

Даже такой мини-агрегат может на время повысить влажность воздуха. Можно просто распылить воду в воздухе. А можно опрыскать растения или шторы. Кроме того, хорошо повесить на батарею влажное полотенце и по мере его высыхания смачивать под краном или увлажнять с помощью того же пульверизатора.

Небесные СИЛЫ

Согласно православному вероучению, Господь сотворил не только видимый мир, но и мир невидимый. Ангелом называют духовное, невидимое существо, которое сотворено Богом и обладает личным бытием.

ЛИКИ АНГЕЛОВ

? *Слышала, что ангелы бывают разных ликом. Расскажите об этом подробнее. И что делают ангелы?*

Ольга Николаевна, Рязанская область

Если коротко, ангелы выполняют служебную роль – возвещают Божию волю людям. То есть ангелы – это вестники. Самый высший ангел – архистратиг Михаил.

По учению Православной Церкви все ангелы делятся на три лика, и каждый лик еще на три.

Первый лик

СЕРАФИМЫ (горящие, пламенеющие). Шестикрылые, наиболее приближенные к Богу. Название получили от пламенной любви к своему Создателю.

ХЕРУВИМЫ (умные силы, одаренные от Бога особенными совершен-



ствами и имеющие свое особенное служение). Они четырехликие и с четырьмя крыльями, покрытыми глазами. Главным служением является просвещение.

ПРЕСТОЛЫ (на них восседает Бог и вершит свой суд). Это многоглазые огненные колеса.

Важно, что степень святости этих ангельских чинов велика. Мы знаем, что Мать Божия, которую Церковь величает как «Честнейшую Херувим и Славнейшую без сравнения Серафим», стоит по своим совершенствам выше святых ангелов.

Второй лик

ГОСПОДСТВА. Эти ангелы являются незримыми наставленниками земных правителей, поставленных от Бога.

СИЛЫ. Совершают чудеса, ниспосылают эту благодать угодникам Божиим, праведникам.

ВЛАСТИ. Повелевают стихиями, способны укрощать силу падших ангелов.

Третий лик

НАЧАЛЬСТВА (НАЧАЛА). Наделены повелеванием законами вселенной, природы, оберегают народы и страны.

АРХАНГЕЛЫ. Провозвестники воли Божией, всего великого и преславного, направляют к познанию и разумению воли Божией, укрепляют веру. Начальники ангелов.

АНГЕЛЫ. Проводники воли Божией, хранители, защитники.

Как узнать ангела на иконе

? *Ангелы существа невидимые. Но, насколько я знаю, ангелы на иконах присутствуют. Я знаю об одном ангельском символе – крылья. А есть ли другие символы?*

Диана Николаевна, Московская область.

В Священном Писании немало мест, где говорится об ангелах. Все их качества на иконах изображают символами. Как пишет Дионисий Ареопагит в своем труде «О небесной иерархии»: «Все действия, принадлежащие небесным существам, по самой их природе, нам преданы в символах».

Один из символов – **крылья**. Они символизируют возможность преодоления любого пространства, скорость в служении ангелов, как вестников воли Божией.

Еще один символ – **нимб**. Об этом хорошо сказано у святителя Симеона Солунского: «Что же касается до сияния в виде кружка, которое делается на иконах святых, то оно указывает на благодать, сияние и действенность в них безначального и бесконечного Бога».

Ангельские одежды. Одежда ангелов, как у античной аристократии: хитон (нижняя одежда), гиматий (плащ) и хламида (плащ, который носили на плечах с застежкой).

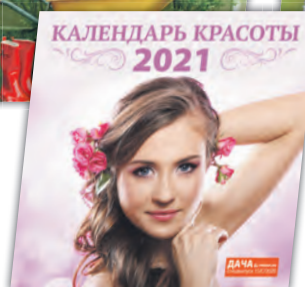
Символы власти. На голове ангелов – **диадема**: белая лента, которая в античное время считалась регалией царей. Позже в центре диадемы надо лбом располагался крупный камень. Такую диадему с развивающимися концами лент (тороками) мы видим у ангелов.

В руках у ангелов еще один символ власти – **жезл**. Он мог быть в виде скипетра – длинной трости с навершием, или в виде лабарума (древнеримский воинский штандарт). Это древко с поперечной перекладиной, с которой свисает прямоугольная ткань.

Третий символ – **держава**: шар, который у римских императоров означал власть над Вселенной. Держава обычно украшена крестом или монограммой Спасителя, тем самым напоминая, что сила и могущество ангелам даны Господом.

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

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



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

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

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

По телефону в Москве 8-495-507-51-56 (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

* При их наличии на складе

ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА СОГРЕЕТ В ХОЛОДА

Зимнее питание имеет важное значение для настроения, самочувствия и хорошего внешнего вида. Ведь в это время года наш организм подвергается серьёзным испытаниям: мало солнечного света, резкие перепады температур, сухой воздух в квартире. Да ещё и вирусные и бактериальные инфекции. Чтобы помочь самим себе прожить зиму без потерь и с удовольствием, нужно не так уж много: сбалансированное питание с некоторыми акцентами. Давайте разбираться, в чём особенности этой диеты.



5 ПРАВИЛ ЗИМНЕЙ ДИЕТЫ

Главная задача питания – компенсировать потери, восстановить баланс витаминов и микроэлементов и поддержать иммунитет в рабочем состоянии. Если уделять своему рациону должное внимание, то типичные проблемы холодного времени года – вялость, апатия, повышенная утомляемость, сухая кожа, частые простуды – обойдут вас стороной.

1 Отказ от строгой диеты. Дело в том, что резкое снижение калорийности пищи, уменьшение количества жиров в рационе организм в условиях нашей зимы воспримет как аварийную ситуацию и начнет активно спасаться. В итоге вы получите ухудшение самочувствия, снижение жизненного тонуса и прочный запас жира на боках, в который будет переводиться все, что вы едите – а как вы хотели, тело чувствует угрозу!

2 Сбалансированное питание. В сутки следует употреблять до 30–40 г жиров. Белков рекомендовано съедать 70–100 г, чем выше физическая активность, тем больше белков. Углеводов – 300–350 г, и конечно желательнее отдавать предпочтение сложным углеводам, а не булочкам и пирожкам.

3 Если нет противопоказаний, обязательно включите в рацион **жиры животного происхождения** – сало, сливочное масло, жирное мясо и рыбу. Именно такие жиры помогают организму адаптироваться к холодной, ветреной, сырой погоде.

4 Преимущественно теплая и умеренно горячая пища и питье (35–45°C). Холодную еду организм будет «разогревать» и терять на этом энергию. А слишком горячую – «остужать», и на это тоже будет израсходована энергия, которая могла бы пойти на качественное переваривание пищи.

5 насыщение рациона овощами, фруктами, зеленью, сухофруктами. Идеальный вариант для зимнего рациона – это паровые, вареные и тушеные овощи (не будут создавать нагрузку на ЖКТ), несладкие компоты. Эти блюда стоит включать в меню каждый день.

КСТАТИ

ПОЧЕМУ ЗИМОЙ ЧАЩЕ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ?

Из-за пониженной температуры воздуха и нехватки витаминов организм затрачивает больше энергии на осуществление привычной деятельности. Чтобы компенсировать потери, мозг дает команду аппетиту, причем больше всего будет хотеться вредной пищи, содержащей быстрые углеводы и жиры – а все потому, что из них можно получить энергию максимально быстро.

ВИТАМИНЫ НА ЗИМНЕМ СТОЛЕ

Стараясь в целом питаться разнообразно, стоит иметь в виду, что отдельные продукты в холода более полезны. И вот на них следует делать акцент – тогда, возможно, и синтетические мультивитаминные комплексы не понадобятся.

Витамин С – крайне важен для общего здоровья, бесперебойной работы иммунитета, здоровья сосудов, бодрости. Содержится в квашеной капусте, сладком перце, черной смородине, цитрусовых, шиповнике, облепихе. Но не выдерживает термическую обработку – поэтому лучше съесть немного фруктов-овощей в сыром виде.

Витамин Д – играет большую роль в нормальной работе всех систем организма, а при коротком световом дне все испытывают колоссальный дефицит этого вещества. Компенсировать его можно путем насыщения рациона печенью трески, жирной морской рыбой, молочными продуктами, в частности сыром. И крайне важно гулять в светлое время суток на свежем воздухе, даже в облачную погоду.

Комплекс витаминов группы В и минералов – обеспечивает здоровье нервной системы, нормализует обмен веществ и сопротивляемость организма инфекциям. Следует ежедневно разнообразить рацион зелеными листовыми овощами, разными видами капусты, сухофруктами, орехами и семечками, а также добавлять яйца, сыр, мясные субпродукты.



Согревающие продукты

Помочь организму адекватно реагировать на холодную и сырую погоду можно с помощью специй и разогревающих продуктов: хрен, лук, чеснок, имбирь, корица, кардамон, черный и красный перец. Конечно, добавлять их в рацион стоит в умеренном количестве и если у вас нет противопоказаний.

Ольга Бельская

В сумрачное холодное время года домашняя еда приобретает особое значение. Семейная трапеза не только насытит, но и поднимет настроение, согреет тело и душу, создаст атмосферу защищённости и расслабленности. Наши читатели прекрасно знают, чем порадовать семью в зимний период и щедро делиться своими любимыми рецептами.

Зимнее меню – ВКУСНО И УЮТНО

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 200 г кальмаров • 200 г зеленого горошка
- 200 г огурцов • 1 сладкий перец • 4 яйца • 50 г сметаны
- 50 г майонеза • соль и черный перец по вкусу

Чищенные кальмары разморозить, погрузить в кипящую воду на 1 минуту и откинуть на дуршлаг. Снять внутреннюю пленку, остудить, нарезать полосками. Сладкий перец, огурцы, вареные вкрутую яйца нашинковать соломкой. Смешать с кальмарами, заправить смесью майонеза и сметаны. Украсить мелкорубленной зеленью.

Полина Нахабина, г. Тверь

Энерг. ценность на 100 г – 73 ккал

СУП С НУТОМ И ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты на 6 порций:

- 600 г говядины
- 1 стакан нута
- 3–4 средних картофелины
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 900 мл воды
- соль, приправы по вкусу



Нут замочить в холодной воде на ночь, затем сварить отдельно в течение 45–50 минут. Говядину лучше брать с прослойками жира. Разогреть в кастрюле масло, положить мясо. Нарезанное небольшими кусками и обжаривать его вместе с измельченным луком, пока тот не станет золотистым. Добавить соль, специи и влить стакан воды, довести до кипения и томить под крышкой на тихом огне около часа. Помидоры и чеснок очистить и измельчить. Выпарить остатки жидкости из кастрюли на сильном огне, добавить помидоры, чеснок и томатную пасту, жарить 5 минут, помешивая. Влить 700 мл воды, добавить крупно нарезанный картофель и всыпать нут, варить полчаса на тихом огне. Досолить по вкусу и дать настояться 15 минут перед подачей.

Елена Савельева, г. Москва

Энерг. ценность на 100 г – 89 ккал

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ПРИПЕКОМ

Ингредиенты на 6 порций:

- 700 г кабачков • 400 г фарша из индейки
- 1 луковица • 5 ст. ложек муки • 3 веточки укропа
- 1 яйцо • соль по вкусу • масло для жарки

Лук измельчить, поджарить с фаршем на масле, посолить и тушить 10 минут под крышкой. Кабачки почистить, удалить семена, натереть на крупной терке, посолить и отжать лишний сок. Добавить яйцо и муку, перемешать. Разогреть масло в сковороде. Выкладывать столовой ложкой кабачковую смесь, сверху на нее – ложку фарша, и затем снова кабачок. Придавливать ложкой все слои. Обжаривать на среднем огне с обеих сторон. Подавать со сметаной, кетчупом, салатом из свежих овощей.



Энерг. ценность на 100 г – 152 ккал

Роза Наимова, г. Зеленодольск

СОУС «ХРЕНОДЁР»

Ингредиенты на 10 порций:

- 1 кг помидоров • 100 г чеснока
- 200 г корня хрена • 2 ч. ложки соли

Помидоры погрузить в кипяток, затем в холодную воду. Снять с них кожицу. Чеснок и хрен очистить. На раструб мясорубки надеть и плотно прикрепить целлофановый пакет, в который будет попадать фарш – это нужно, чтобы от хрена не сильно слезились глаза. Пропустить через мясорубку хрен, чеснок и помидоры. Добавить соль, тщательно перемешать и разложить по чистым баночкам. Такой соус может долго храниться в холодильнике. Перед употреблением в него неплохо добавить немного сахара.

Тамара Головина, Ленинградская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 37 ккал

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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



БАЛДА

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

21	17	12	18	15	20
4	19	6	5	9	10
К	А	М	Е	Р	А
24	3	1	2	8	11
26	16	13	7	27	29
25	14	22	23	28	30

1. Узнаваемый «почерк» художника. 2. Африканская страна, название которой переводится как «креветки». 3. «Хатка», где Барбос спит сладко. 4. «Глаз» на каске для разглядывания штрих-кодов. 5. Городок беспокойной певуньи. 6. «А когда на море качка и бушует ..., приходи ко мне, морячка, я тебе гитару дам». 7. Шпионская сеть на территории врага. 8. Веский «довесок» к факту. 9. Матерый преступник, уголовник. 10. Отрывок романа, кусок статуи. 11. Строительная «реанимация» дома. 12. Идол корысти и стяжательства. 13. Певец и композитор Леонид ... 14. Девочка в красном галстуке. 15. Корабль, на котором находится командующий флотом. 16. Плетение из шнура, служащее для отделки платьев, занавесей, мягкой мебели. 17. Японский писатель Харуки ... 18. Сейчас даже «Запорожец» можно назвать этим словом. 19. Мастер по производству гончарных изделий. 20. Устаревший паникер. 21. Красящее вещество. 22. Родственник морской коровы, что щиплет водоросли. 23. Человеколюбивый человек. 24. Пропуск, дающий право на бесплатное посещение представления в театре, цирке. 25. Прибавляют к ним: мордасти. 26. Как обращаются к Понтию Пилату его подданные в романе «Мастер и Маргарита»? 27. Детеныш уссурийского хозяина тайги. 28. Освобождение от уголовного наказания. 29. Форточка, дующая в потолок. 30. Знойная родина танго.

ОТВЕТЫ

1. Манера. 2. Камарун. 3. Конура. 4. Скандер. 5. Самара. 6. Ураган. 7. Агвант. 8. Аргумент. 9. Ураган. 10. Фрагмент. 11. Кирпич. 12. Мама. 13. Агутин. 14. Пуанера. 15. Флагман. 16. Аграрият. 17. Мурками. 18. Иномарка. 19. Кератин. 20. Алгоритм. 21. Пигмент. 22. Лампа. 23. Гуанако. 24. Конструктор. 25. Стрелка. 26. Исмон. 27. Тигренок. 28. Амнистия. 29. Фрагма. 30. Аргентина.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

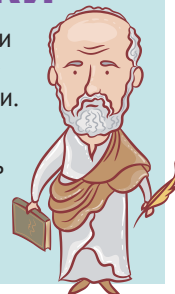
НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Когда у Гиппократа спросили, можно ли считать гениальность болезнью, он согласился. И назвал два свойства этой болезни. Назовите их и вы.

2 Для селедки под шубой нужно сварить два яйца вкрутую. Вариться они будут 6 минут. Сколько времени потребуется, чтобы сварить 6 яиц для оливье?



ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: вымок из чайника справа, крайняя бутылочка справа, количество яиц в чайнике, одна ручка ложки, цвет тыльочки справа, количество яиц в чайнике, одна ручка ложки, цвет тыльочки справа, крайняя бутылочка справа, количество яиц в чайнике. Логические загадки: 1. Гениальность – болезнь редкая и неизлечимая. 2. 6 минут.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-999-333-33-72 ДОРОГО КУПЛЮ 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

■ 8-916-155-34-82 Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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

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

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

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

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

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

АРБ «АДАЛЕТ»
 ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
 ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:
 Санкт-Петербург; Нижний Новгород;
 Казань; Екатеринбург
 ☎ 8-800-505-00-15
 (звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 5–18 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды обещают Овнам крепкое здоровье в декабре. Именно оно поможет сохранить позитивное настроение. Но не стоит злоупотреблять тяжелой пищей и забывать про усиленную физическую нагрузку.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам стоит обратить внимание на здоровье мочевыделительной системы и посетить стоматолога. Распланируйте свои будни и ни в коем случае не заставляйте себя делать что-то, если чувствуете, что нет сил.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам, которые хотят оставаться в прекрасной форме, звезды рекомендуют налегать на физнагрузки и подумать о детоксе. Очищение организма улучшит ваше здоровье, а правильное питание – выносливость.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды настоятельно советуют избегать стрессов. Релаксация, йога или медитация успокоят вас, а упражнения, направленные на здоровье позвоночника, помогут чувствовать себя в тонусе и избавят от болей в спине.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Астрологи предупреждают Стрельцов, что частые простуды и усталость могут стать их неизменными спутниками в декабре. Чтобы избежать серьезных последствий, обязательно посетите врача и помните о режиме дня.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Если Водолеи хотят быть здоровыми в декабре, не стоит забывать про своевременную профилактику хронических заболеваний. А регулярные пешие прогулки и правильное питание еще больше укрепят иммунитет.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Серьезные проблемы со здоровьем Тельцам не грозят. Единственное, что может негативно сказаться на самочувствии, это стрессы. Поэтому сохраняйте спокойствие, занимайтесь физкультурой и не забывайте о диете.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки будут на позитиве, а потому даже с хроническими болячками справляться станет проще. Диспансеризация и индивидуальная программа оздоровления будут очень кстати. Приветствуются контрастный душ и прогулки.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды советуют Девам максимально расслабиться в декабре. Снизив суетливый темп будней, введя в рацион больше овощей и круп, вы сумеете сохранить здоровье и эмоциональное благополучие.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды предостерегают Скорпионам просто неообразимый прилив сил и энергии в декабре. Систематические занятия фитнесом и здоровое питание поддержат прекрасное настроение, самочувствие и здоровье.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Отменное здоровье и крепкий иммунитет – подарок Козерогам от звезд в декабре. Но не стоит напрасно расходовать силы, занимайтесь только важными делами. А прогулки и здоровое питание помогут вам.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Психозональное состояние Рыб в декабре под ударом. Не стоит принимать близко к сердцу конфликты, старайтесь избегать стрессов. Отвлечься от неприятностей помогут дружеское общение и любимое хобби.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



1–13 декабря
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

5–6 декабря – убывающая Луна во Льве – это дни, когда организм активно насыщается кальцием, поэтому включайте в свой рацион молочные и кисломолочные продукты.

7–8 декабря – продолжайте налегать на молочные продукты. Если есть возможность, посетите SPA или устройте себе SPA дома.

9–11 декабря – убывающая Луна в Весах предлагает почи-



14 декабря
НОВОЛУНИЕ

стить кишечник, исключить из рациона тяжелую пищу и алкоголь.

12–13 декабря – исключите нагрузки на позвоночник и одевайтесь теплее, если не хотите простудиться.

14 декабря – новолуние в Стрельце – профилактика, в том числе дыхательная гимнастика, промывание носа и любые другие меры, защищающие от простуд и вирусов.



15–29 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

15–16 декабря – дни подходят для борьбы с вредными привычками – у вас все получится!

17–18 декабря – растущая Луна в Водолее советует пить больше воды, а для укрепления сердечной мышцы включить в рацион орехи и сухофрукты.



«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель,

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

e-mail: pz@kardos.ru

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

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

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

Менеджер по подписке:

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

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

Ведущие менеджеры

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

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
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

№ 23 (118). Дата выхода:
05.12.2020

Подписано в печать: 01.12.2020
Номер заказа – 2020-04319
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 04.12.2020

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

Тираж 208 650 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
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 «Издательская группа
«КАРДОС».

Месяц студёный, ДА ПРАЗДНИК ТЁПЛЫЙ

Декабрь – месяц прекрасный! Овеянный ожиданием чуда, наполненный предновогодней суетой, верой в исполнение заветной мечты. Он чист в своих помыслах, как белая шубка первого снега. И в то же время, декабрь – это рубеж, когда мы подводим итоги прожитого года и строим планы на будущий. А коль скоро год у всех нас был не самым простым, первый месяц зимы готов разбавить серьёзность планов и итогов приятными поводами созвониться с друзьями.



8
декабря

НАРИСУЕМ ОТКРЫТКИ К НОВОМУ ГОДУ



Во-первых, это мило и трогательно. Во-вторых, успокаивает и радует. А в-третьих, повод для этого самый что ни на есть подходящий – Международный день художника. И пусть не все мы великие Дали и Микеланджело, но и открытка с нарисованным нами рисунком может стать для кого-то дорогим сердцу подношением. К тому же рисование – это один из самых простых способов безлекарственного оздоровления, ведь:

- рисование помогает тренировать память и воображение;
- увлечение развивает мелкую моторику, сохраняя когнитивные способности мозга;
- яркое хобби помогает отрешиться от забот и привести в порядок мысли чувства и нервную систему;
- психологи утверждают, что достаточно нарисовать свой страх или тревогу, а затем изменить сюжет рисунка на позитивный, как и в жизни проблемы начинают решаться легче и без надрыва.

УСТРОИМ ПИКНИК НА ПОДОКОННИКЕ

10
декабря

А почему бы и нет? Нынешняя дата представляет для этого сразу несколько поводов. Во-первых, сегодня Всемирный день футбола. Во-вторых, День прав человека. А подбивает черту под этими замечательными поводами неофициальный, но очень приятный праздник – День сидения на подоконнике. Самое время сварить какао с молоком, завернуться в теплый плед и, взяв вазочку с печенюшками, сесть у окна, а быть может, даже на подоконник, и созерцать. Просто смотреть через стекло на окружающий мир, наблюдать за прохожими, падающим снегом, проезжающими машинами. Но, конечно, мы не были бы «Планетой здоровья», если бы в этом действе не углядели пользу для организма. Так, ученые из Университета Британской Колумбии обнаружили, что наш мозг гораздо более активен и продуктивен, когда мы мечтаем, чем когда концентрируемся на рутинных задачах. Смотрение в окно как бы отправляет наш мозг «в отпуск», а это не только стимулирует креативность, но и помогает нам решать сложные проблемы в будущем.

Любовь Анина

Ещё поводы созвониться в декабре

- 11 декабря
 - Международный день гор
 - Международный день танго
- 12 декабря
 - День Конституции РФ
- 13 декабря
 - Международный день медведя
- 14 декабря
 - Международный день обезьян

15
декабря

ПОЧАЁВНИЧАЕМ В ПРИЯТНОЙ КОМПАНИИ

Международный день чая – преотличный повод для этого. Но вот какого бы чая заварить? Давайте выбирать вместе.

- Имбирный поможет избавиться от тошноты, укрепить иммунитет, улучшить кровообращение, снизить воспалительные процессы.
- Каркаде – помощник в деле снижения артериального давления, плюс это мягкое слабительное и природный антибиотик.
- Ромашковый – помогает справиться с бессонницей, стрессом и чувством тревоги.
- Улун вкусный и полезный напиток, который даст бой кариесу и остеопорозу, поспособствует стимуляции мозговой деятельности.
- Черный чай поможет защитить легкие от скопления мокроты.
- Зеленый – прекрасное подспорье для худеющих, плюс он помогает снижать риск развития болезней Альцгеймера и Паркинсона.



