

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 17 (88)

7 - 20 сентября  
2019 года

ГЛАВНОЕ:

**ЗДОРОВЬЕ НОГ**

**ИГЛО-  
УКАЛЫВАНИЕ**

**ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

## ПЛОСКАЯ СТОПА

ЧЕМ ГРОЗИТ И КАК ЛЕЧИТЬ

## ВИТАМИНЫ

НАВОДИМ РЕВИЗИЮ  
В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

## ВАРИМ МЫЛО

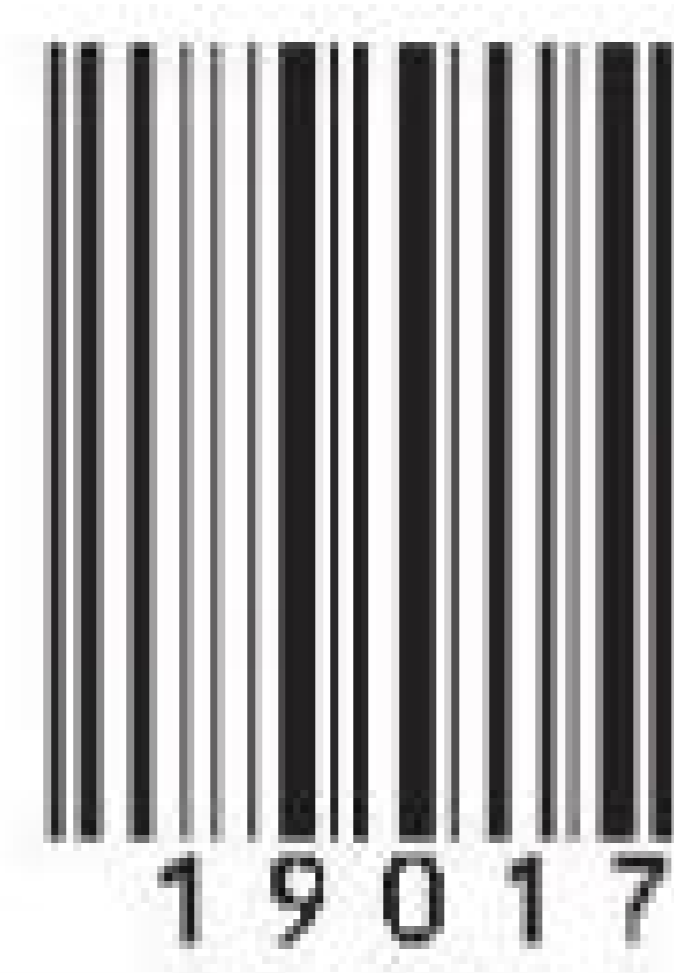
ЗАМЕТКИ ЭКОНОМНОЙ  
ХОЗЯЙКИ

## ЛОПУХ БОЛЬШОЙ

ПРИРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ



ISSN 2414-4940



9 772309 882007 19017

ПОДПИСКА  
В ПОДАРОК

ПОДРОБНОСТИ  
НА СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ВИСИТ ГРУША –  
НАДО СКУШАТЬ!

ЕДИМ И ЭКОНОМИМ  
НА ЛЕКАРСТВАХ

16+

Фото: Nina Buday, Kuttelvaserova Stuchelova, blue pencil / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



## ИМЯ И ЗДОРОВЬЕ

*Действительно ли имя каким-то образом влияет на здоровье? Или это очередной миф? Меня зовут Анна. Вот интересно, что мне пророчат звезды в сфере здоровья? Лет мне ого-го, уже могу сравнить. Расскажите?*

*Анна Петровна,  
г. Екатеринбург*

– Анна Петровна, верить или нет в теорию энергетике имени, дело каждого. Века назад наши предки наделяли имя особой силой и тщательно подходили к его выбору. Сегодня в фаворе выбора мода. Что же касается вашего имени, то вот что о нем рассказывают астрологи. В детстве здоровье Аннушки не слишком крепкое, может развиться сколиоз, появиться кожные проблемы. Часто бывают высыпания на обожаемые Анной шоколад и цитрусовые. Самые слабые места носителей этого имени – зубы и желудок. Аня часто сидит на диете, так как имеет склонность к полноте и любит вкусно покушать. Зато лучшее лекарство от любого недуга для Ани – сон. При этом носительницы этого имени часто волевые и целеустремленные особы. Судите сами: Анна Австрийская – королева Франции (1615–1651), Анна Иоанновна – российская императрица (1730–1740) из династии Романовых, Анна Леопольдовна –

российская правительница (1740–1741), мать Ивана VI, Анна Стюарт – королева Англии (1702–1714). Всегда приятно оказаться в тезках у таких особ.

– Ученые заверяют, что отличным «снотворным» для нас являются объятия. Возможно, это как раз ваш случай. Обнимая перед сном любимого человека, мы помогаем телу расслабиться, а мозгу – дать отдых от дум. Так мы быстрее засыпаем и крепче спим.



## ПОЧЕМУ НЕ МОГУ УСНУТЬ?

*Заметила одну закономерность, если муж уходит спать в отдельную комнату (так бывает, когда кто-то из нас болеет), я никак не могу уснуть. Хотя, в целом, от бессонницы не страдаю. Почему так?*  
Варвара О., г. Москва

## ДАВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ

100 улыбок в день равны 15 минутам упражнений на велотренажере. Одно другого не исключает, а вкупе и вовсе рисует прекрасную картину. Так давайте же улыбаться чаще!

## УСТАЛА ОТ ПОДРУГИ

*Есть у меня подруга, которая вечно жалуется на жизнь. При этом живет не хуже других. Зачем она это делает? Может, стоит перестать с ней общаться.*

*Любовь Лановая, Пензенская обл.*

– Прерывать общение с подругой или нет, решать, конечно, только вам. Но вот что по поводу жалоб говорят, например, психологи. Люди, которые держат проблемы в себе, чаще испытывают чувство тревоги, впадают в депрессию и находятся в состоянии стресса. Так что жаловаться, по мнению медиков, очень даже полезно.

# ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! ПОДПИСКА В ПОДАРОК!

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

НА 1-Е  
ПОЛУГОДИЕ  
2020

Присылайте свои вопросы на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»), на адрес электронной почты pz@kardos.ru или задайте их по телефону 8(499) 399-36-78. Вопросы принимаются ежедневно с 9.00 до 18.00 часов, кроме выходных и праздничных дней.

Итоги конкурса будут подводиться каждые две недели путем выбора трех победителей Комиссией, созданной из числа работников редакции. Победителя ждет приз – Подписка.

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

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

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

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



# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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

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



● Магнитосфера спокойная    ● Магнитосфера возбужденная    ● Магнитная буря

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

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

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

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



**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.

**12**  
сентября  
**1905**  
год

**СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ**

Российским профессором Вернером Цеге-фон-Мантейфелем впервые проведена успешная операция по извлечению из сердца пули.



**13**  
сентября  
**1851**  
год

Родился Уолтер Рид – американский врач, сумевший подтвердить, что переносчиками желтой лихорадки являются комары. Это открытие помогло обуздать распространение инфекционных болезней на Кубе и возобновить строительство Панамского канала.



## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



**8 (499) 288-18-92**

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**





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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ДЛЯ ШЕВЕЛЮРЫ МУЖА ЛОПУХ НУЖЕН

Когда у мужчин начинают выпадать волосы, они очень переживают, что облысеют. Но ведь можно использовать от облысения народные средства, которые укрепляют волосы. Самое лучшее – отвары трав, которыми надо мыть волосы регулярно. Лучше всего помогает от облысения сбор из шалфея, полыни и лопуха, у которого можно использовать и листья, и корни. 1 ст. ложку этого сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Потом процедить, разбавить теплой водой и мыть волосы.

Светлана К.,  
Московская обл.



### ✉ ЛИМОНЫ ЗАМОРОЖУ – ПОЧИЩУ КОЖУ

В юности я жутко мучилась от угревой сыпи. Тогда мне мама все внушала, что это, мол, от гормональной перестройки, все через это проходят. Вот замуж выйдешь, и пройдет все. Мне тогда слышать это было диковато. «Как же с такими прыщами замуж можно выйти?», – думала я. Но прошло время, семьей я обзавелась, о прыщах и думать забыла. И вот я уже бабушка, а проблема вернулась. Врачи мне опять про гормоны вещают, климакс, мол, чего вы хотите? А я хочу от проблемы этой избавиться. Стала искать способы. И нашла-таки.

Купила лимоны, свеженькие, с тонкой корочкой. Я такие больше всего люблю. Промыла под холодной проточной водой, обсушила. На минутку опустила поочередно в стакан с яблочным уксусом и убрала в морозилку на ночь. Утром натерла замороженные фрукты вместе с кожицей и семенами, разложила массу в лоток для льда и снова убрала в морозилку. Вот эти самые кубики я добавляю в коктейли. И в овощные, и во фруктовые, и в злаковые. Прыщи как ветром сдуло. А все потому, что лимончики замороженные отлично чистят печень, почки и кишечник, укрепляют иммунитет. А тут недавно вычитала, что и от рака это отличная профилактика. Вот и ем в день по кубику в составе всяческих модных смузи. Вкусно и полезно.

Любовь Боброва,  
г. Псков



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ПРИЩЕПКА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Когда у меня болит голова, я к мочке уха прищепляю прищепку. Здесь находятся точки, связанные с головой и сердцем. Через некоторое время боль проходит.

Виктория Романова, г. Москва

### ✉ ПОЛЫНЬ ГЕМОРРОЙ ПРОГОНИТ ДОЛОЙ

От геморроя очень хорошо помогают примочки из отвара полыни. Полынные примочки снимают боль. Отвар делается так: на 2 ст. ложки полыни нужно пол-литра кипятка. Кипятить 10 минут, потом остудить и процедить. В теплом отваре намочить ватные диски или кусочки бинта в несколько слоев и приложить к больному месту.

Можно также делать из этого отвара компрессы и микроклизмы. Только обязательно отвар должен быть теплым, для этого его можно немного подогреть.

Полынь лучше каждый раз рвать свежую, которую потребуется мелко нарезать, но можно и купить в аптеке сухую.

Н.А. Степанов, Московская обл.

### СОВЕДУЮТ ЧИТАТЕЛИ:

#### СОЛЬ-КУДЕСНИЦА

Запах масляной краски, который держится в доме после ремонта, быстро исчезнет, если в нескольких местах поставить емкости с солью.

Вероника Петрова, Самарская обл.





# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ АРОМАТНЫЙ СИРОП ОТ КАШЛЯ ПОМОГ

Знаю вкусный и полезный рецепт от сухого, непродуктивно-го кашля, хочу поделиться им и с читателями любимой газеты. Это сладкий ароматный сироп, которым очень приятно лечиться. Я беру 2 ч. ложки свежего тертого корня имбиря, засыпаю 1 стаканом сахара, добавляю чуть-чуть воды и ставлю на огонь. Огонь должен быть очень маленьким, иначе сахар пригорит. Смесь нагревать, постоянно помешивая. Когда сахар полностью растворяется, получается тягучий сироп. Когда этот сироп остынет, его можно принимать по половине чайной ложки 3 раза в день. Хочу обратить внимание, что имбирный сироп подходит только для лечения кашля у взрослых людей, детишкам его давать нельзя.

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

## СУШИТЕ ВОЛОСЫ ПЕРЕД СНОМ

Если вы моете голову по вечерам, нужно, чтобы перед сном волосы полностью высохли. Так они будут меньше выпадать и ломаться.

Елена Лапушкина, г. Курган

Анна Носова,  
г. Раменское



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

## ✉ ЯГОДА-МАЛИНА КРАСОТУ ХРАНИЛА

Хочу поделиться отличным средством для сухой кожи. Особенно для тех, у кого есть дача. Это свежая малина. Надо взять горсть ягод, выжать из них сок, смешать с молоком в пропорции 1/1. В этой жидкости смочить марлю, сложенную в 2 слоя, и наложить на лицо. Через 15–20 минут марлю снять и умыться теплой водой. Такие маски можно делать 2–3 раза в неделю.

Арина Григорьевна, г. Москва

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
из целебного камня обсидиан  
на тесёмке  
цена: 399р.



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

Мужские, женские и детские крестики  
Кольцо обручальное  
Кольца «Спаси и сохрани»  
(размеры: 15-25) ширина 3 и 6 мм



**Защитный браслет «Красная нить»**  
Двойной из янтаря высшего сорта  
цена: 2399р.



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


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

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»  
Кольцо и серьги «Паутинка желаний»  
Кольцо и серьги «Защита ангела»  
Серьги «Путь к сердцу»  
Кольцо «Лебедь»



## Природный Янтарь

**Бусы Браслет**  
3х видов: цена: 999р.  
вес: 15г 999р., 35г 1599р., 45г 1999р.



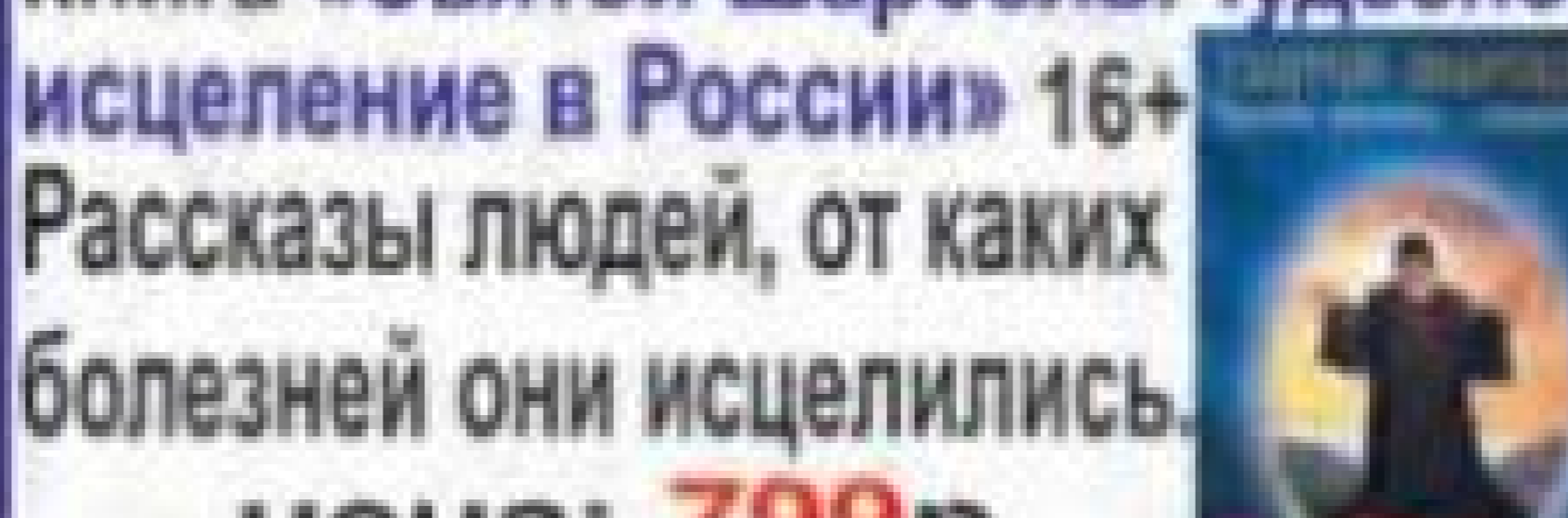
**«Святой Целитель Шарбель»**  
размер: 3х2.2см  
цена: 599р.  
целительная нательная иконка из обсидиана на тесемке



Серьги «Янтарь»  
Кольцо «Янтарь»  
цена: 1199р.  
цена: 1499р.



Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» 16+  
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.  
цена: 799р.



## Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

**Бархатный складень (книжка) двойной 2 в 1 «Икона и молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю»**  
цена: 2999р. скидка -33% цена со скидкой: 1999р.

Размеры:  
Ширина 23см  
Высота 27см  
Толщина 7см

Выполняется только под заказ!



# ЧТОБЫ НЕ БЫЛО НЕЛОВКО, ИЗУЧИ СВОЮ ПОХОДКУ

Походка начинает формироваться одновременно с навыком ходить и сохраняется всю жизнь. Заметить изменения бывает очень сложно, но можно запомнить несколько основных закономерностей: шаг начинается с пятки и охватывает всю стопу, при шаге сгибаются голеностоп и колено, бедро выносится вперед, и средняя длина шага 80 см. А вот об отклонениях в этих параметрах мы сейчас и расскажем.

## КОРОТКИЙ ШАГ

Семенящая походка – крайне грозный признак неврологических проблем. Вызывают ее, во-первых, нарушения проведения импульса по седалищному нерву, вызываемые целым списком заболеваний, во-вторых, воспалительные заболевания суставов нижней конечности, из-за которых мышцы не могут в полной мере сократиться и сделать шаг, и наконец, в-третьих, проблемы в головном и/или спинном мозге, из-за которых не может сформироваться полноценный импульс. В любом случае, посещение невролога обязательно.

## ПОДПРЫГИВАЮЩАЯ ПОХОДКА

Видели ли вы, как человек при ходьбе как будто слегка подпрыгивает? А может, вы сами такой человек? В таком случае спешим успокоить, ничего страшного здесь нет. Это банальная привычка начинать шаг с носка, свойственная людям легковозбудимым, эмоциональным, а также танцорам.

## ШАРКАНЬЕ НОГАМИ

Возникает как следствие плохой работы суставов при ходьбе. Обычно пораженный сустав болит, но если этого



## ПОКАЧИВАНИЕ БЁДРАМИ

Если вкупе с данным симптомом вы заметили у себя боль в области поясницы и бедер, стоит обра-

тить внимание на состояние тазобедренного сустава. Связки головки бедренной кости растягиваются очень медленно, и болезнь прогрессирует. Когда нарушения становятся видимыми, без вмешательства уже не обойтись, однако данное наблюдение сильно поможет врачу в диагностике.

## «КЛОУНСКАЯ ПОХОДКА»

Так называют походку с широко разведенными стопами при нормальном расположении голеней. За это часто ругают детей, и это действительно неудобно, например, для занятий спортом, но кроме эстетического других дефектов в такой походке нет. Это может быть и врожденная анатомическая особенность, и

закрепленная ошибка при обучении ходьбе в детстве. Единственное – стоит внимательно изучить суставы, может иметь место привычный вы-

**Гардеробщица с 30-летним стажем может по походке и по глазам определить, есть у человека петелька на пальто или нет.**

признака нет, то обратите внимание на свои ноги при ходьбе. В каком суставе уменьшен сгиб, в том и ищите корень проблем. И чем раньше найдете, тем выше вероятность вылечить проблему без операций.

вих, скажем, бедра, и ребенок уменьшает дискомфорт такой постановкой стоп.

**Конечно, все перечисленные признаки ориентационные, не абсолютные. Верно интерпретировать их может только врач, чаще специалист-невролог, он же расскажет, как их победить. Присматривайтесь к своей походке и будьте здоровы!**

Илья Садовников



Среди дикого разнотравья лопух трудно не заметить: широко простирает он свои огромные листья, высоко поднимает шарики-соцветия. А целебные свойства лопуха известны с самых древних времён.

# Лопух

## ИЗЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ, ПОДНИМЕТ ДУХ

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Лопух (или репейник) относится к редкой группе растений, у которых для лечебных целей используются практически все части: и корни, и листья, и даже семена. В его корнях содержится до 45% натурального растительного полисахарида инулина, который благотворно влияет на пищеварение и обмен веществ, а также дубильные и горькие вещества, до 12% протеина, кислоты, сахара, витамины группы В, эфирные масла и минералы. В листьях присутствуют аскорбиновая кислота, дубильные вещества, слизь, каротин. Семена содержат до 20% жирных масел.

### ЗАГОТОВКА СЫРЬЯ

Корни лопуха лучше заготавливать осенью его первого года жизни, когда в них накапливается макси-

мальное количество полезных веществ. В сентябре-октябре корни выкапывают, тщательно промывают, нарезают на небольшие куски и сушат.

Листья лопуха заготавливают в июле или августе, их сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Семена собирают по мере созревания.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- оказывает бактерицидное, жаропонижающее, потогонное, а также мочегонное и желчегонное действия;
- нормализует пищеварение;
- активизирует обмен веществ;
- стабилизирует метаболические процессы;
- очищает сосуды;
- способствует быстрой регенерации тканей;
- улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

### ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

- атеросклероза;
- болезней почек;
- диабета;
- заболеваний ЖКТ;
- подагры;
- суставного ревматизма;
- кожных заболеваний;
- инфекционных заболеваний;
- отеков.

Виктория Ленская

### ОТВАР

1 ст. л. измельченного сухого корня залить 200 мл кипятка и томить на водяной бане под крышкой 20 минут. Когда жидкость полностью остынет, процедить, корни отжать. Полученный отвар необходимо долить до первоначального объема (200 мл) кипяченой водой. Отвар принимают для нормализации деятельности ЖКТ теплым по 100 мл 2–3 раза в день.

### НАСТОЙ СЕМЯН

20 г семян заливают стаканом крутого кипятка и настаивают под крышкой 20 минут. Готовый настой процеживают и принимают 3–4 раза в день по одной столовой ложке. Рекомендован при запорах.

### НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ

2 ст. л. сухих измельченных листьев заливают 500 мл кипятка и оставляют на 6–8 часов. Готовый настой процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день либо за 15 минут до еды, либо через 1 час после. Принимают как мочегонное средство.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не рекомендуется принимать препараты лопуха при беременности, в период грудного вскармливания, а также при индивидуальной непереносимости.





# ПЛОСКОСТОПИЕ: ЧЕМ ОПАСНО

Быстро устаёте, когда ходите, и зачастую чувствуете боль в стопах, коленях, бедрах и даже пояснице? Скорее всего, главным виновником дискомфорта является плоскостопие. Об этой деформации стопы всем нам известно ещё с детства, но мало кто знает, что это заболевание может повлиять на состояние всего организма.

## ЭКСПЕРТ

Как это происходит, рассказывает врач-невролог, мануальный терапевт, прикладной кинезиолог Михаил ШЕРСТОБИТОВ

### ФАКТОРЫ ПЛОСКОСТИ

– Михаил Михайлович, что такое плоскостопие по своей сути?

– Как известно, плоскостопие – изменение положения свода стопы, при котором она опускается ниже нормы. Различают четыре степени плоскостопия, которые говорят о выраженности проблемы. А в зависимости от положения стопы – продольное и поперечное. Заболевание бывает как врожденным, так и приобретенным. Врожденное плоскостопие, в основном, возникает как проблема соединительной ткани. Если плоскостопие есть у родителей, то генетически оно может перейти по наследству и к детям. Но это бывает очень редко. Чаще всего эта проблема приобретенная.

– И как мы ее приобретаем?

– Один из наиболее частых факторов возникновения плоскостопия – ношение неудобной и неправильной обуви. Дело в том, что зачастую люди выбира-

ют модную обувь, а она-то и портит стопу.

– Какая она, неправильная обувь?

– Первенство среди predisposing факторов развития плоскостопия занимает узкая обувь. Далее следует та, что не поддерживает свод стопы. Запомните, если в стельке нет супинатора, то такая обувь будет портить свод стопы. Впрочем, как и каблуки.

Как невролог и прикладной кинезиолог могу сказать, что все наши мышцы подчиняются нервной системе, а она взаимосвязана и с органами и соединительными тканями, кровеносными сосудами и мышцами. Соответственно, через нервную систему контролируются все мышцы.

В кинезиологии существует такое понятие, как сегментарная иннервация – сегмент позвоночника иннервирует группу мышц и определенный орган. Когда начинает страдать ор-

### КСТАТИ

Около четверти жителей земного шара имеют ту или иную степень плоскостопия.

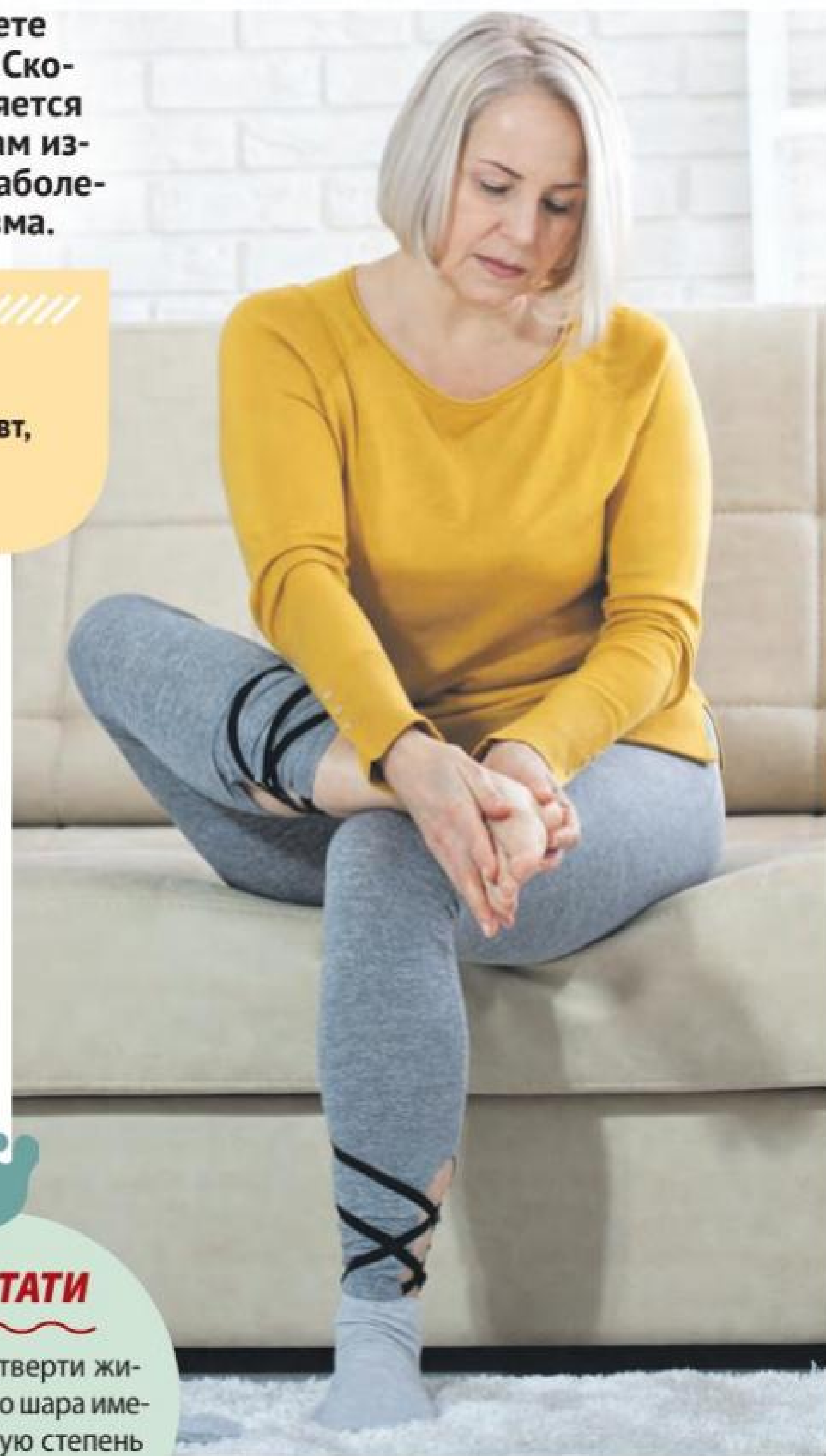


Фото: Rustle, A78805, Kamil Macniak, Jaroslava Daragan, Lyudmyla Kharlamova / Shutterstock.com

ган, то эта мышца становится гипотоничной, то есть не отвечает на нагрузку. Работающая мышца поднимает свод стопы до нормы, гипотоничная рано или поздно его «уронит», потому что у нее нет сил ее удержать.

А как известно, поднимают свод стопы плантарная и задняя большеберцовая мышцы. Они ассоцииро-

ваны, в основном, с такими органами, как мочевого пузыря, простата у мужчин и репродуктивные органы у женщин, а также с функцией таза. И если эти органы не в порядке, у плоскостопия есть все шансы развиваться.

### ВСЁ СВЯЗАНО

– Почему еще свод стопы может опускаться?

– Если нет постурального тонуса – тонуса, в котором



# И МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ?

мышца создает свод для стопы, то стопа начинает опускаться. А он поддерживает за счет иннервации мышц, поднимающих свод стопы – подошвенная плантарная и задняя большеберцовая. Когда есть проблемы с мочевым пузырем, свод стопы и начинает опускаться.

Вот и получается, что плоскостопие развивается из-за того, что какой-то орган начинает хуже работать. Это проблема нисходящая. А бывает и восходящая, например, когда человек подвернул ногу. В этом случае теряется тонус мышц, меняется натяжение миофасциальных цепей и исчезает взаимосвязь между органами. А в нашем организме все взаимосвязано. Стопа выполняет опорную функцию. И если на одной



ноге формируется плоскостопие, то эта нога становится функционально короче, и человек начинает падать в эту сторону, компенсируя эту проблему вышележащими отделами позвоночника – поясничным, грудным и шейным отделом. Так возникает сколиоз.

### – Почему так важно лечить плоскостопие?

– Стопа не только удерживает вес, но и выполняет функцию амортизации. Вся нагрузка, с которой не справляется стопа, отправляется вверх, вследствие чего начинают страдать коленный, тазобедренный сустав и позвоночник. Самая распространенная проблема – грыжа межпозвоночного диска, так называемого L5 S1. 70 процентов па-

циентов, которые жалуются на боли в пояснице, имеют эту грыжу, и у них была либо травма ноги, либо плоскостопие.

Вывод один – сначала лечите плоскостопие. Если в этом случае просто пролечить спину, не пролечив стопы, то результат будет не то, чтобы минимальным, а все вернется в исходное состояние. Поэтому нужно и грыжу лечить, и плоскую стопу.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

– Как правильно лечить плоскостопие?

– Во-первых, выяснить причину, по которой появилась плоская стопа.

Она может являться как результатом ношения неправильной обуви, так и одним из следствий какого-то основного заболевания. Что это за заболевание, и может выяснить врач-кинезиолог с помощью мануально-мышечного тестирования, а лабораторная диагностика подтвердит диагноз.

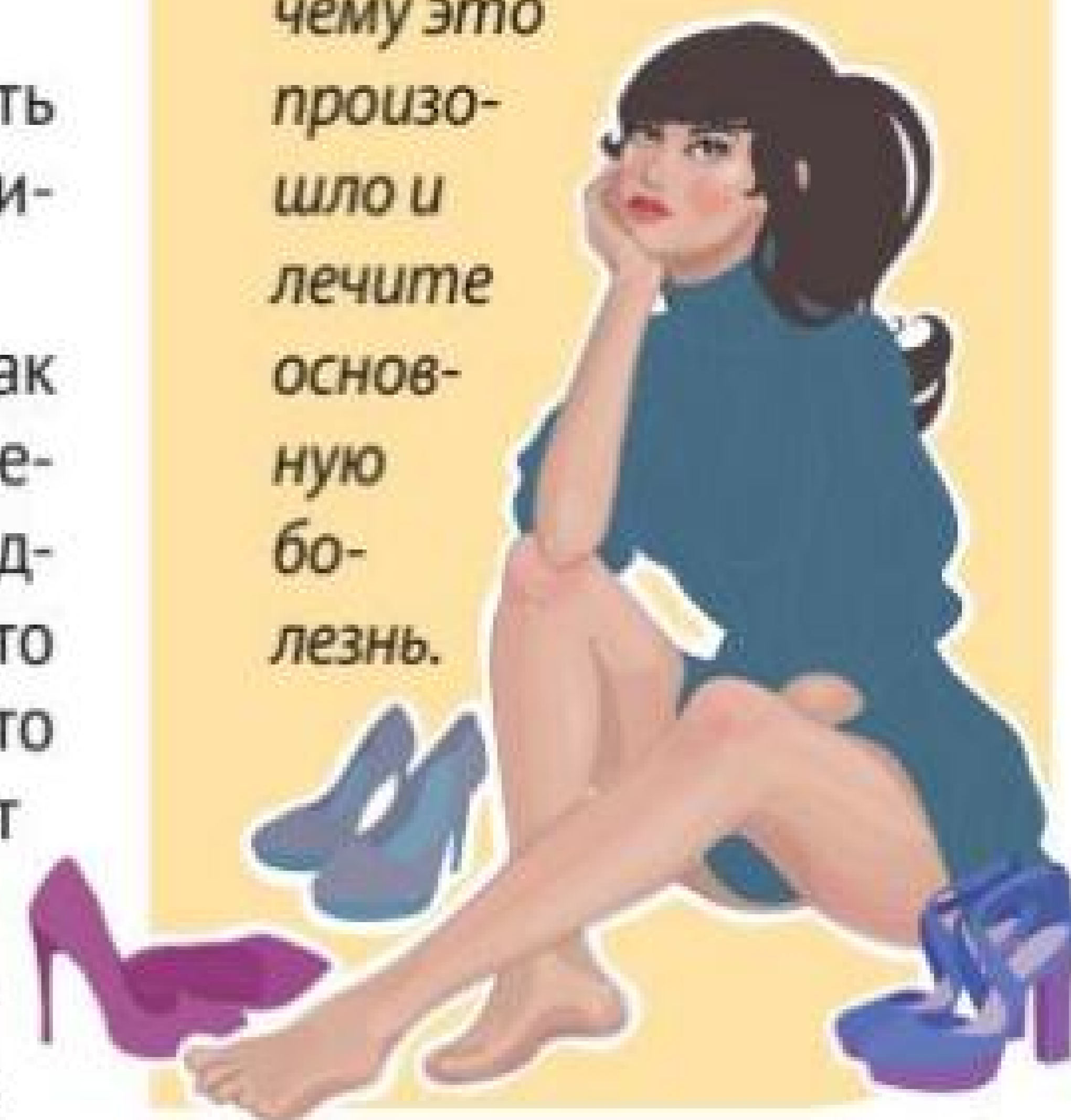
### Совет от доктора Шерстобитова:

● найдите хорошего врача-ортопеда или прикладного кинезиолога,

● выясните, почему ваши стопы стали плоскими:

– если все дело в неправильной обуви, то поменяйте ее и лечите последствия неправильного положения стопы,

– а если проблема во внутренних органах, то разберитесь, почему это произошло и лечите основную болезнь.



Читайте дальше на стр. 10



### НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

### СКОЛЬКО НУЖНО КОМАРОВ?

Ученые – люди дотошные, им не чужд мир подсчетов, цифр, статистики. Так, исследователи подсчитали, что потребуется один миллион комаров, чтобы полностью обескровить человека. Как же здорово, что в арсенале современного человека есть репелленты против кровососущих.

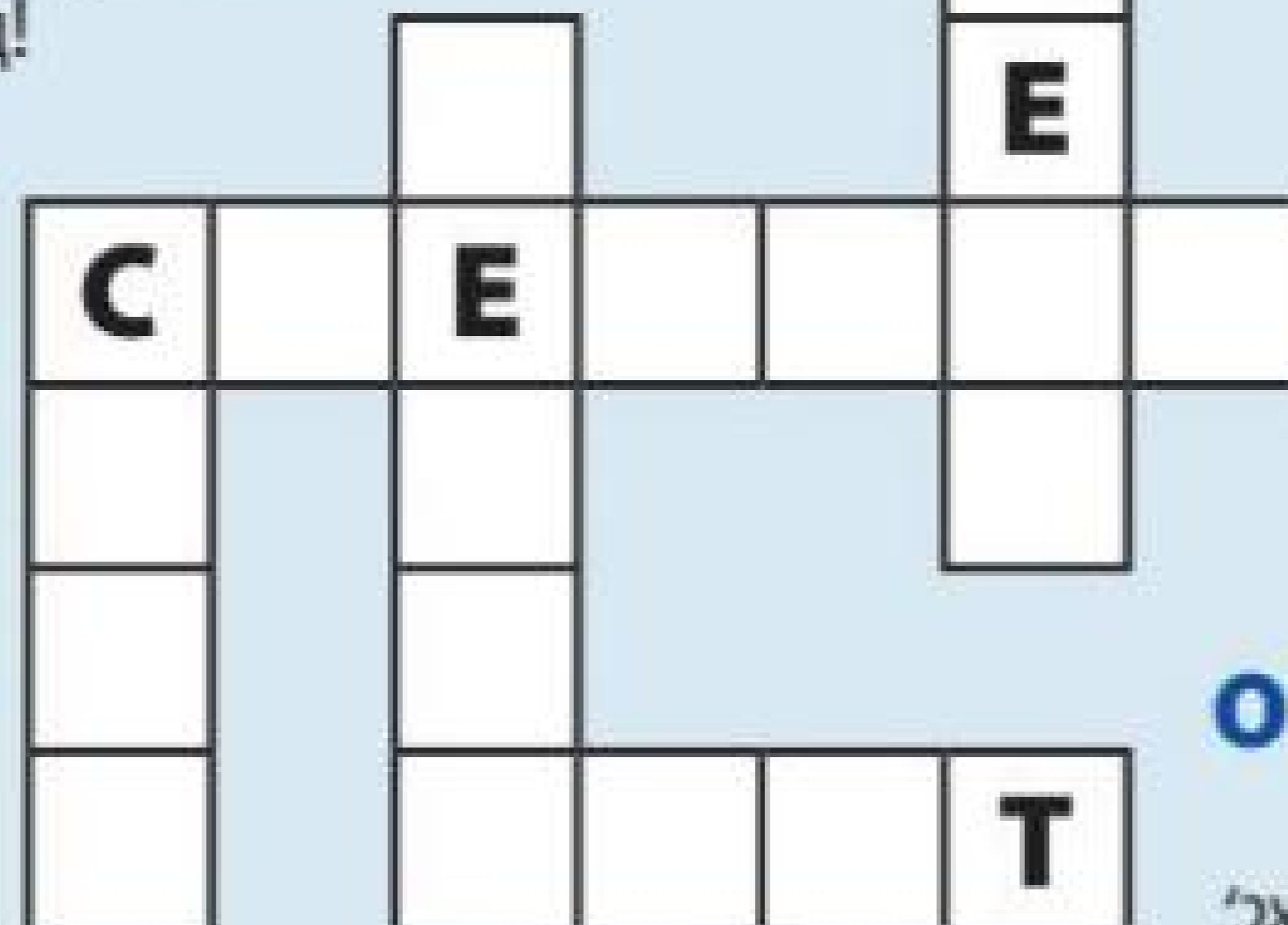


### АНАГРАММЫ

Ниже представлен набор букв, которые можно использовать в кроссворде. Каждую букву из набора представленных можно использовать в каждом новом слове только единожды. В кроссворде есть буквы-подсказки.

Итак, вперед!

Л А  
С Е  
Ь Т  
К



Уважаемые друзья, предлагаем вам небольшой кроссворд, чтобы потренировать и омолодить мозг. Итак, условие:



### ОТВЕТЫ

какт, леска, стелка, алма, латекс, шкел, стель, аист, аскет, стель, шкел





## УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

### Сидя на стуле

(каждое упражнение выполнять по 30 секунд):

- 1 сидя на стуле, вытянув ноги вперед, потяните на себя носки с напряжением, потом обратно – от себя,
- 2 сделайте несколько циклов круговых движений стопами (внутри – и в обратном направлении),
- 3 не отрывая носков от пола, разведите и сведите пятки в максимальной амплитуде,
- 4 поочередно сгибайте и разгибайте пальцы ног,
- 5 проведите большим пальцем правой ноги по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх, ноги поменяйте,
- 6 оторвите пятки от пола, затем носки, пятки вернув на место,
- 7 сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок,
- 8 пальцами ног соберите с пола каучуковые шарики попрыгунчики, положите их в пластиковый стаканчик,
- 9 покатайте ногами каучуковые шарики по полу.

### Стоя на ортопедическом коврике:

- 1 приподнимитесь на носочках,
- 2 стоя на носочках, перейдите на наружный край стопы и вернитесь в исходное положение,
- 3 встаньте на ребра внешней стороны стоп, постоит в таком положении примерно 30–40 секунд,
- 4 присядайте, не отрывая пяток от пола,
- 5 поворачивайте туловище влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.



## ПЛОСКОСТОПИЕ:

**Продолжение.**

**Начало на стр. 8**

**П**роблемы же у всех разные. Я еще ни разу не встречал совершенно одинаковых людей. Вроде бы плоскостопие на обеих ногах у двух людей с одинаковым весом, но проблемы-то разные – мочевого пузыря, почки, малый таз, гормональные изменения. Каждый организм выстраивает компенсацию по-своему.

После выяснения причин недуга необходимо приступить к самому лечению – восстановлению тонуса мышц, поднимающих свод стопы, и устранению причины, по которой это происходит. Это произойдет не сразу, но проблема будет уходить. И каждый день вам будет необходимо делать комплекс упражнений.

**– А какие упражнения полезны при плоской стопе?**

– Хождение на пяточках, на носочках, переваливание с пяточки на носочек, да и вообще хождение босиком по квартире. Не забываем про стимуляцию задней большеберцовой мышцы, которую полезно разминать. И чем чаще, тем лучше! Также очень полезно ходить по песку, особенно по горячему.

Еще всегда советую своим пациентам приобрести в специальных

ортопедических магазинах тренажеры – валики с заостренными концами, которые нужно катать стопами. Для этой же цели подойдут и каучуковые мячики-попрыгунчики. Ну а перед началом занятий стоит покатать стопами теплую бутылочку с водой, чтобы разогреть подошвенный апоневроз. Чем чаще вы будете катать, тем лучше. Есть свободное время – катайте!

### ЗАЧЕМ НУЖНЫ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ

**– Нужны ли для плоской стопы специальные стельки, и как их выбрать?**

– Конечно, нужны! Они снимают боль, чувство тяжести и усталости в ногах, улучшают кровообращение в ступнях и равномерно

распределяют массу тела. Самый правильный метод подобрать хорошие ортопедические стельки – обратиться в ортопедический салон и сделать осциллографию стопы. После этого нужно проводить контроль стелек для взрослых раз в полгода, а для детей раз в 3 месяца. В идеале свод стопы должен увеличиваться, но это произойдет лишь в том случае, если человек лечится, а если он просто будет носить стельки, то свод подниматься не будет, и все будет безрезультатно.

**– Но возможно ли вылечить плоскостопие?**





# ЧЕМ ОПАСНО И МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ?

– Чем пациент моложе, тем быстрее проходит процесс восстановления. Так, весной ко мне обратилась девочка 13 лет с плоской стопой 1 степени. Сейчас у нее очень хороший прогресс. Она выполняет упражнения каждый день и носит ортопедические стельки.

**– Какой нагрузки плоская стопа не терпит?**

– Начнем с того, что выполнять можно все упражнения, но лежа. Запомните, если у вас страдают ноги, то давайте нагрузку на плечевой пояс, а если плечевой пояс – то на ноги.

Любые нагрузки, которые направлены на ноги, например, бег, прыжки, не рекомендуются. Запрещены кардиоупражнения, поднятия тяжестей. Если не хотите, чтобы у вас повылезали грыжи во время тренировки, ходите в тренажерный зал только в специальных ортопедических стельках.

Стельки – это как костыль, пока он есть, нагрузки нет, костыль убрали – она появилась. Всегда в стельках

## ОКАЗЫВАЕТСЯ

● Как говорят, застудил ноги, сразу же возникает проблема почек. Все это не просто так, на стопе находится самая большая рефлексогенная зона по почкам, и если застудить ноги, то и возникает эта проблема.

● Причина, по которой всем новобранцам затягивают так высоко ремень, тоже кроется в почках.



Маршируя, солдаты стучат пятками, а если у них еще и плоская стопа, то это приводит к травме и опущению почки. А пояс производит фиксацию позвоночника и межпозвоночных дисков поясничного отдела, препятствуя травме.

мы ходить не можем, поэтому нужно с этим что-то делать – лечить!

Если не лечить, болезнь будет прогрессировать дальше. А если стопа уже вообще упала, то все проблемы перейдут вверх – поясничный, шейный, грудной отделы позвоночника, а дальше может дойти и до



головы. Вот и получается, что чем больше люди терпят и запускают эту проблему, тем толще у них стано-

вится амбулаторная карта. Не доводите до этого, начните лечить свои стопы!

*Наталья Куселёва*

**21**  
сентября  
**2019**  
год

### СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Отмечается  
Международный  
день сока.

Основная цель  
праздника – популя-  
ризовать этот по-



лезный напиток. По мнению специалистов, для современных людей соки являются одним из самых доступных способов получения витаминов, макро- и микроэлементов. Сложно умалить достоинства напитка и в осенне-зимний период, когда организм особенно нуждается в витаминной поддержке. Кстати, ВОЗ в «Глобальной стратегии в области рациона питания, физической активности и здоровья» рекомендует ежедневно съедать 400 г фруктов и овощей, из которых одна пятая часть может быть заменена стаканом сока.

## СТОМАТОЛОГИЯ

### «ДЕНТО ЛЮКС»

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

http://www.dento-lux.ru

**НАМ 14 ЛЕТ!**

**25%** на лечение

**11%** на протезирование

**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

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

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

**ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ**      **ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ - ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ**

**ЛЕЧЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ АППАРАТОМ ВЕКТОР**

Рег.Уд. № ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 30.09.2019

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

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

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

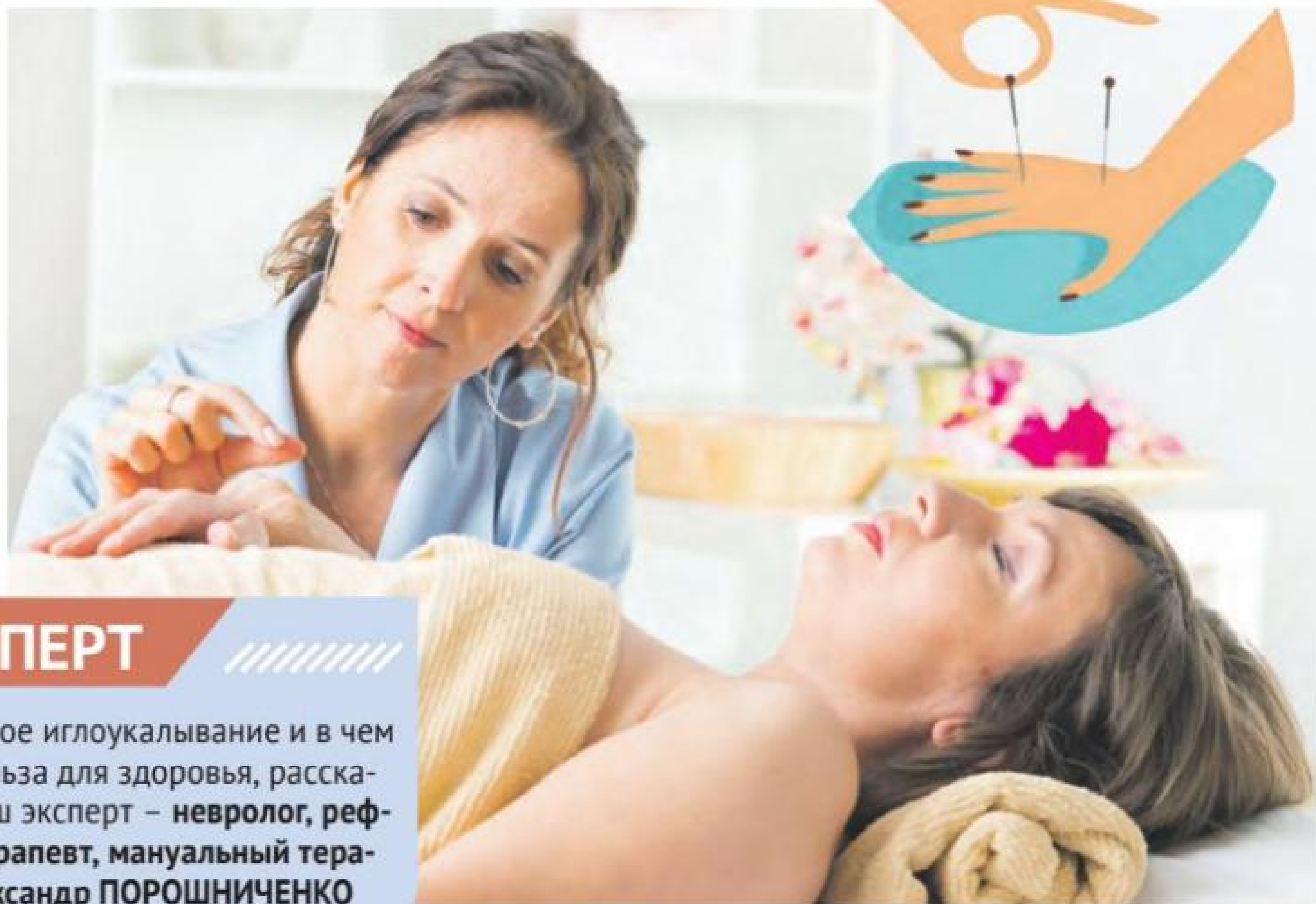
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

Реклама. ООО «Денто-Люкс», № 10-77-01-017255, № 10-77-01-005014



# АКУПУНКТУРА: В ЧЁМ ПОЛЬЗА

Медицина не стоит на месте, и с каждым годом делаются новые открытия, находят новые возможности лечения и улучшения качества жизни человека. Но кроме них существуют лечебные методики, проверенные тысячами лет. Рефлексотерапия из их числа.



## ЭКСПЕРТ

Что такое иглоукалывание и в чем его польза для здоровья, расскажет наш эксперт – невролог, рефлексотерапевт, мануальный терапевт Александр ПОРОШНИЧЕНКО

## НАДАВИМ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛО

**?** *Что такое рефлексотерапия?*

Рефлексотерапия – метод воздействия на различные участки тела с целью получения ответной реакции (рефлекса). Эти реакции могут быть разные – уменьшение боли, снижение артериального давления, уменьшение спазмов мышц и т.п.

**?** *Лечит или профилактирует?*

Рефлексотерапия – это метод как лечения, так и профилактики различных заболеваний. Так, рефлексотерапевт, работая с пациентом, может увеличить его устойчивость к стрессам, уменьшить метеочувствительность, улучшить сон, снизить уровень тревоги... Но у метода есть как показания, так и про-

тивопоказания. Необходимо посоветоваться с врачом, перед тем как принять решение обратиться к рефлексотерапевту.

## ПРЕИМУЩЕСТВА ИГЛОТЕРАПИИ

**?** *Рефлексотерапия или лечение иглами?*

Рефлексотерапия – это общее понятие. Оно включает в себя различные воздействия на точки – иглой, пальцем (точечный массаж), теплом, лазерным излучением, магнитным полем, в общем, чем угодно. Следует сказать, что «биологически активная точка» – это образное, абстрактное понятие. По сути, она представляет собой скопление различных клеток, нервных окончаний, места прикрепления сухожилий, мышц и т.п., то есть анатомические

структуры, расположенные на определенной глубине, в определенных местах. С помощью иглы мы можем достигнуть этих структур, в отличие от других способов, которые воздействуют в основном на кожу над этими структурами. Некоторые «точки» расположены на глубине 10 см, достать до них можно с помощью специальных длинных игл. Поэтому, на мой взгляд, иглорефлексотерапия является наиболее эффективным вариантом рефлексотерапии, но проводить ее может только подготовленный специалист, т.к. нужно хорошо знать анатомию, чтобы не повредить иглой крупный сосуд, нерв, не попасть случайно в легкое или сердце, брюшную полость и т.п. Поэтому иглотерапией должен заниматься только врач, т.е. специалист с выс-

шим медицинским образованием, прошедший специальное обучение по рефлексотерапии.

**?** *В каком случае показана рефлексотерапия, а в каком иглы?*

Нет, принципиальной разницы нет. Разве что пациент сильно боится уколов, тогда вместо введения иглы можно воздействовать на точки другими способами.

## УКОЛ – ЭТО НЕ БОЛЬНО

**?** *Насколько болезненна иглотерапия?*

Практически безболезненна. Боль возникает только в момент прокалывания кожи. Это доли секунды. Иглы очень тонкие, 0,2–0,3 мм. Укус комара даже больнее. Опытный специалист вводит иглу быстрым движением, так что человек не успевает почувствовать



# ЛЕЧЕНИЯ ИГОЛКАМИ

боль. Есть также специальные проводники. Это такая трубочка, в которую помещается игла. При ударе по концу иглы, последняя моментально оказывается под кожей. Это еще менее болезненно. Оказавшись под кожей, игла медленно продвигается к точке, и, когда ее достигает, пациент чувствует ощущение распирания, давления, легкой ломоты. Это является признаком того, что мы достигли точки. Далее, игла оставляется на определенное время, в течение которого пациент не чувствует боли совсем. Извлечение иглы абсолютно безболезненно.

сто нельзя, это преступление. Также, в большинстве случаев, иглоукалывание является дополнительным методом, а не основным в лечении заболеваний.

**?** *Нужно ли с иглоукалыванием проводить параллельно какие-либо процедуры? Например, массаж. Повысится ли от этого эффективность лечения?*

Все индивидуально. Иглы можно сочетать с медикаментозным лечением. Обычно они усилива-

го разные методы лечения. Человек может хорошо расслабляться от массажа, но бояться уколов иглой. В этом случае иглоукалыванием мы уменьшим расслабляющий эффект от массажа. Поэтому нужно учитывать индивидуальные особенности и реакцию каждого человека.

**?** *А можно ли подлечить нервы?*

Один из самых распространенных и частых эффектов иглорефлексотерапии – успокаивающий. Поэтому если человек много нервничает, плохо спит, испытывает тревогу, беспокойство, то это прямое показание к иглоукалыванию. Иногда пациенты засыпают прямо на сеансе...

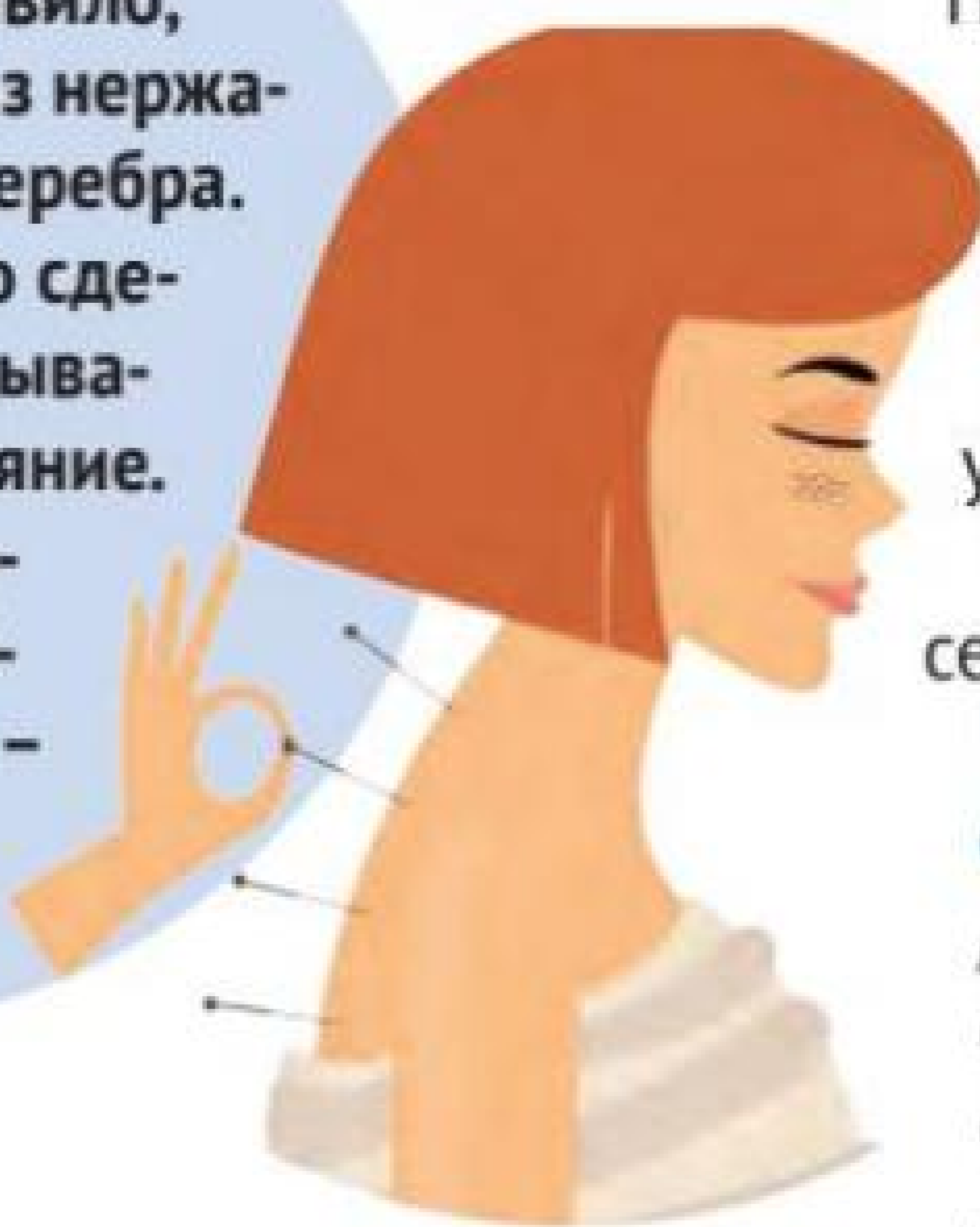
**?** *Поможет ли рефлексотерапия и иглотерапия в борьбе с зависимостями, табакокурением, алкоголем?*

Да, и такие показания есть к рефлексотерапии. Сочетание желания пациента с психотерапией и рефлексотерапией вполне может помочь в борьбе с зависимостями.

Светлана Сидорчук

## КСТАТИ

Иголки, как правило, изготавливаются из нержавеющей стали, золота или серебра. Металл, из которого сделана игла, тоже оказывает определенное влияние. Так, например, золотые иглы тонизируют, а серебряные – успокаивают.



## ЧТО ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

**?** *Какие заболевания можно вылечить с помощью иглоукалывания?*

Спектр заболеваний, вернее показаний, при которых применяется рефлексотерапия, очень большой. Их более 300.

Важно понимать, что рефлексотерапией можно усилить или ослабить функцию того или иного органа, но повлиять на структуру органа невозможно. Поэтому можно лечить «функциональные» заболевания. Лечить иглами, например, аппендицит, инфаркт миокарда или инсульт, не про-

ют эффект от лечения медикаментами и позволяют уменьшить дозу принимаемых препаратов, что часто очень важно. Сочетать иглоукалывание с массажем можно, но это немно-

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Онкологические заболевания, острые инфекционные заболевания, повреждения и инфекции кожных покровов, психические расстройства, эпилепсия, болезни крови, острые сердечно-сосудистые заболевания, острые хирургические заболевания, некоторые системные заболевания и другие.



## ХУДЕЕМ И МОЛОДЕЕМ?

**?** *Можно ли с помощью данных процедур похудеть, уменьшить аппетит? Или улучшить качество кожи, помолодеть?*



В некоторых случаях можно. Например, когда человек нервничает, находится в состоянии стресса, то «заедает стресс», т.к. при употреблении пищи вырабатывается «гормон радости», человек успокаивается. С помощью иглоукалывания можно расслабить человека, уменьшить аппетит и постепенно снизить вес, если он связан с повышенным аппетитом. Есть такое направление в рефлексотерапии, как косметическая акупунктура (акупунктура – синоним иглоукалывания), когда вводятся иглы в напряженные мышцы лица. От воздействия иглы мышцы постепенно расслабляются, морщины разглаживаются, что дает омолаживающий эффект. Но в своей практике я данными проблемами не занимаюсь, поэтому не могу сказать, насколько это эффективно.





Дорогие друзья, мы продолжаем разговор о правильном для здоровья балансе питательных веществ.

# ДОБЫВАЕМ ВИТАМИНЫ

## ЭКСПЕРТ

А что включить в свой рацион, чтобы не болеть, рассказывает наш эксперт – к. м. н., ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «Клиническая больница им. Н.А. Семашко»

Татьяна ФИЛАТОВА

## НАВОДИМ РЕВИЗИЮ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Как известно, витамины – катализаторы всех биохимических процессов в организме. Поэтому правильное питание должно быть организовано таким образом, чтобы с пищей мы получали все необходимые витамины. Они способствуют нормальному функционированию нервной системы, участвуют в белковом, жировом, углеводном, минеральном и водном обменах и повышают устойчивость организма в борьбе с различными инфекциями.



### ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

#### Зачем нужны?

Улучшают память, повышают работоспособность и уменьшают головные боли.

#### Где взять?

Черный и злаковый хлеб, хлеб с отрубями. К тому же два-три кусочка черного хлеба в день обеспечат правильную работу кишечника. При необходимости заменить хлеб можно диабетическими хлебцами. К слову, витамины группы В содержатся и в любимыми всеми апельсинах.



### ВИТАМИН E

#### Зачем нужен?

Выполняет множество функций и, прежде всего, влияет на состояние кожи, ногтей и волос, репродуктивную систему и сосуды.

#### Где взять?

В больших количествах он содержится в крупах, пророщенных пшенице и овсе.

### ВИТАМИН А

#### Зачем нужен?

Играет ведущую роль в поддержании зрения, нервной системы и здоровья кожи.

#### Где взять?

Рыбий жир, говяжья печень, морковь, рябина красная.

**Важно!** Витамин А жирорастворимый, а потому, кушая, например, морковь, добавьте в блюдо с ней немного сливок, сметаны или подсолнечного масла, и тогда витамин усвоится.



### ВИТАМИН К

#### Зачем нужен?

Обеспечивает нормальные показатели свертываемости крови; укрепляет стенки капилляров, предотвращает их повреждение; участвует в процессах формирования и восстановления костной ткани; замедляет окислительные процессы в тканях; способствует нормальному заживлению ран и порезов.

#### Где взять?

Больше всего витамина в цветной, брюссельской и белокочанной капусте, а также брокколи и шпинате.







# ИЗ ОВСА И АПЕЛЬСИНА

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Есть надо регулярно, а при избытке веса, как бы странно это ни звучало, – каждые три часа. Один-единственный прием пищи в день может заставить ваш организм начать переваривать себя самого, и у вас появится гастрит. А при избыточном весе вы так никогда и не похудеете, ведь организм будет думать, что его уже больше не покормят, и начнет все откладывать про запас.

И запомните, надо обязательно завтракать. Лучше, если завтрак будет правильным – каша, творог, сыр, яйцо. При нарушении жирового обмена замените яичницу омлетом. А при холецистите нельзя есть много вареных яиц, лучше – омлет с молоком. Если хотите оставаться здоровым, то стоит уменьшить потребление колбас, сосисок, сарделек и других полуфабрикатов. Призываю готовить самим, из нормальных продуктов, есть часто, но мало и регулярно, больших перерывов не допускать и не злоупотреблять майонезом и сметаной.

## ВНИМАНИЕ НА МОРЕПРОДУКТЫ

Продукты моря обязательно нужно вводить в рацион время от времени. Они содержат полиненасыщенные жирные кислоты, витамины Е и Д, антиоксиданты, белок и йод.



### БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

В 100 г креветок содержится около 90 кКал. При избытке веса стоит ограничить креветки в рационе, а лучше заменить их кальмарами, которые менее калорийны.

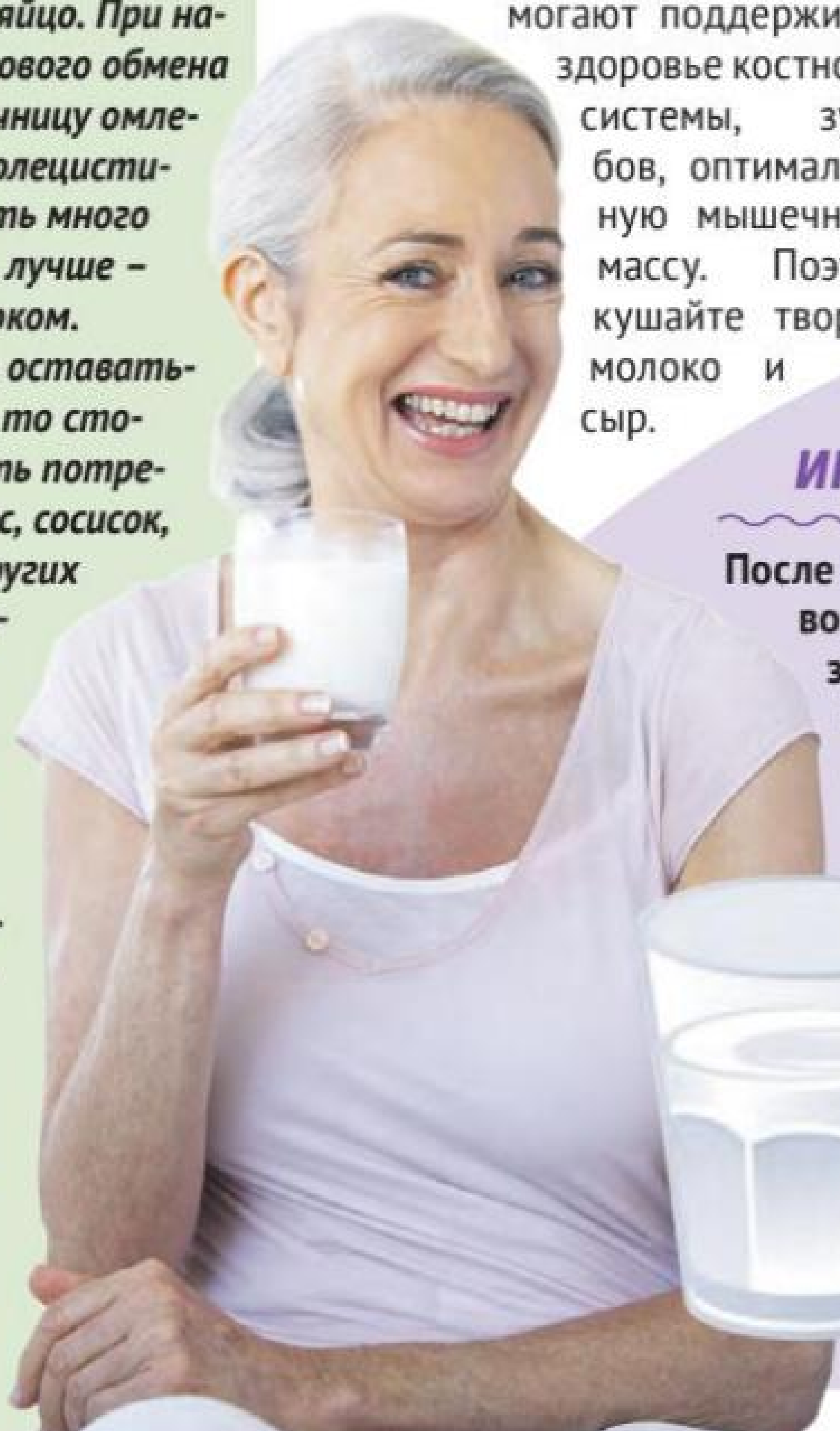
## МОЛОКО ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

Кальций, фосфор и белок необходимы для организма. Они помогают поддерживать здоровье костной системы, зубов, оптимальную мышечную массу. Поэтому кушайте творог, молоко и сыр.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

После достижения 40-летнего возраста молоко пить необязательно, заверяет наш эксперт. Все дело в том, что в организме уже нет фермента, разлагающего лактозу, а у кого-то вообще существует ее непереносимость. Лучше замените молоко на кисломолочные продукты, так легче перевариваются кальций, фосфор, магний и белок.



Наталья Киселёва

## СОВЕДУЮТ ЧИТАТЕЛИ



● Чтобы удалить застарелые пятна еды с деревянных и пластиковых разделочных досок, можно протереть их срезом половинки лимона.

Ольга Павлушина, г. Рязань

● Быстро очистить мягкую мебель от шерсти домашних животных можно, проведя по ней рукой в резиновой перчатке.

Валентина К., г. Москва

● Зубная паста – это отличный полироль для старого линолеума. Достаточно протереть его губкой с нанесенной на нее зубной пастой.

Любовь Р., г. Суздаль

● Когда в посудомоечную машину нужно загрузить множество мелочей, сложите их предварительно в мешок для стирки. Так они не будут «летать» по всей машинке во время процесса мытья.

Варвара У., Московская обл.

● Чтобы почистить кофемолку, достаточно смолоть в ней горстку риса, удалить получившуюся муку и протереть сухим полотенцем.

Кира Л., г. Люберцы



Дорогие друзья, отрадно, что нашу эстафету по домашнему рукоделию вы подхватили так активно и с энтузиазмом. Мастер-класс номера посвящен мылу ручной работы. Прислала нам его в редакцию Вера Павловна Ольгина из Москвы.

### ПИСЬМО В НОМЕР

Знаете, как я поднимаю себе настроение, когда на меня накатывает грусть-тоска? Я делаю мыло и дарю его близким, друзьям, да и просто хорошим знакомым. Это настолько увлекательный процесс, что я забываю буквально обо всем. Каждое мыло стараюсь сделать уникальным, используя разные формочки, масла, ароматизаторы. Я дарю мылу позитивную энергию. А одна моя приятельница рассказала, что с моим мылом ее внуки не забывают вымыть руки. Они буквально готовы намыливать его по сто раз на день, настолько оно им нравится. И это так приятно, что мои скромные подарочки служат для пользы и для души.

## СВАРИМ МЫЛО, ЧТОБ



Проще сварить новый ароматный кусочек из обмылков детского мыла. Оно максимально полезное и не аллергенное.

### ИТАК, НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- обмылки или целое мыло – 1 шт.
- терка
- масла (эфирные, косметические) и ароматизаторы (но не обязательно), масла можно приобрести в аптеке, а

ароматизаторы – в специальных магазинах для мыловаров

- овсянка, молотый кофе, витамины в ампулах, цветочные лепестки, морские водоросли

● формочка. Это может быть специальная форма для изготовления мыла, а можно использовать силиконовые формы для печений, кексов, льда и т.п.

- две кастрюльки (одна побольше, другая немного поменьше)



### ПАЛЬЧИКОВЫЕ КУКОЛКИ «БРЕМЕНСКИЕ РАЗБОЙНИКИ»

Галина Петровна Сотникова,  
г. Пенза

## КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ

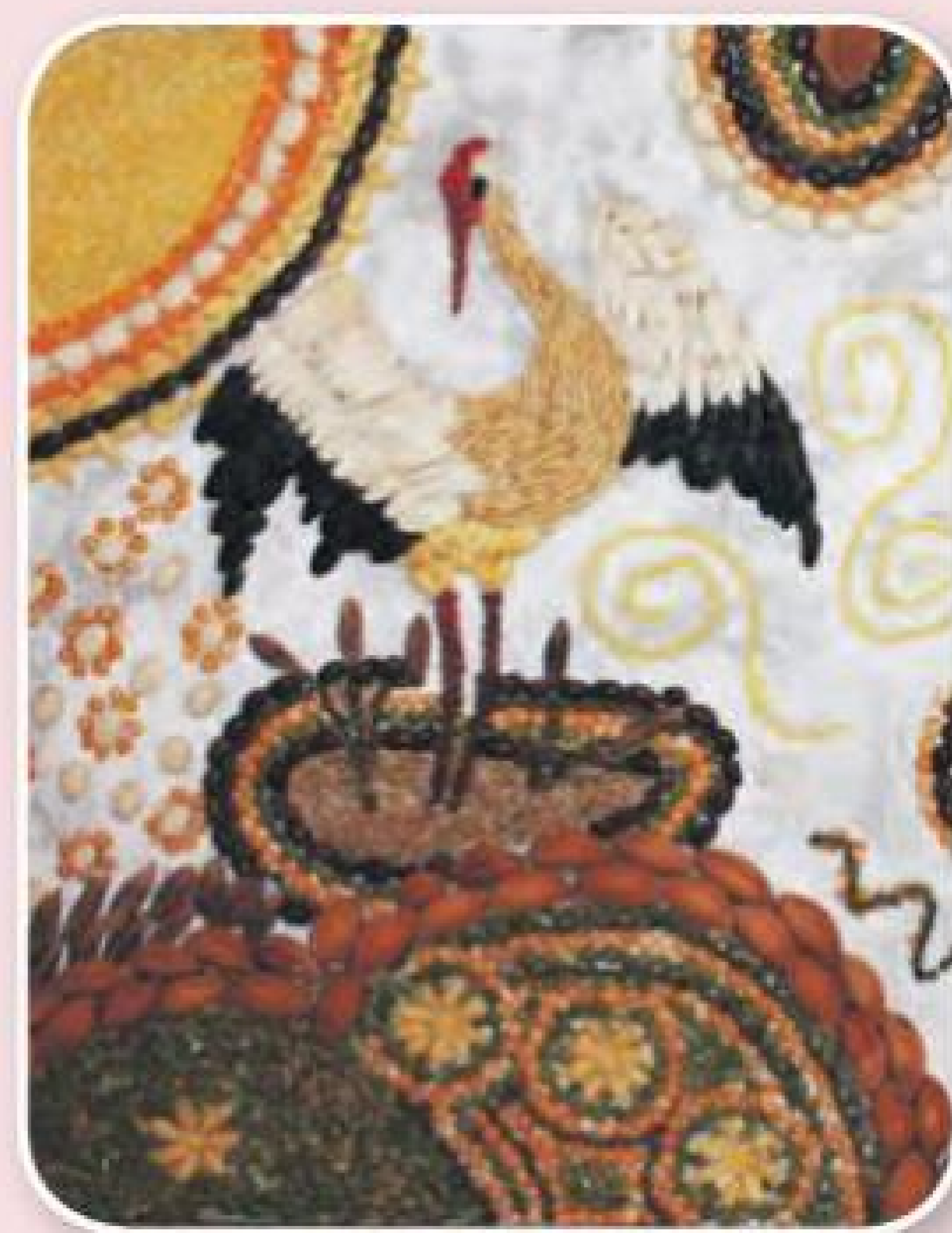
### ТУНИКА «ДЛЯ ЛЮБИМОЙ ВНУЧКИ»

Варвара Игошина, Орловская обл.



### КАРТИНА ИЗ СЕМЯН «ЖУРАВЛИК»

Елена Свирина,  
г. Орёл





# НЕСКУЧНО БЫЛО



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Натираем мыло на крупной терке. Благодаря этому его проще будет расплавить.
- 2 В кастрюлю побольше наливаем воду и ставим на нее кастрюлю поменьше – получается водяная баня.
- 3 Насыпаем в маленькую кастрюльку натертого мыла, добавляем примерно 100 мл воды (можно молока).
- 4 Варим мыло до тех пор, пока оно не станет напоминать густую сгущенку. После этого снимаем с огня и добавляем несколько капель масла, ароматизатора. Можно добавить молотую овсянку или кофе и т.д.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Чем старше мыло, тем оно лучше. Оказывается, мылу, так же, как и выдержанному сыру, очень полезно дать дозреть. «Возрастное» мыло становится более нежным и лучше пенится.

- 5 Все перемешиваем и разливаем по формочкам. Оставляем до полного застывания.
- 6 Вынимаем готовые мыло из формы. Если оно плохо выни-

## КСТАТИ

В средние века мыло было очень дорогим, и позволить себе мыться с мылом могли лишь единицы из знатных слоев общества. Да и технология изготовления мыла держалась под строжайшим секретом, за его разглашение можно было поплатиться жизнью.

мается, можно формочку опустить на несколько секунд в горячую воду.



Ольга Бельская

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

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

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

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

Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2,

стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте [rz@kardos.ru](mailto:rz@kardos.ru). Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

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

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

Ваша любимая рубрика в газете \_\_\_\_\_

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов? \_\_\_\_\_

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

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей? \_\_\_\_\_



Деревья с ароматными фруктами появились задолго до людей. Некоторые учёные полагают даже, что грушевые деревья сопровождали жизнь самих динозавров. Правда, они не были похожи на современные – низкие кустарники с плодами размером с рублёвую монету. Но даже такими груши привлекали млекопитающих, они на молекулярном уровне знали, что фрукт очень полезен.

### КАК ВЫБРАТЬ?

● **Цвет** – напрямую зависит от сорта, а сортов этого фрукта насчитывается более тысячи. А вот чего в цвете точно не должно присутствовать, так это черных точек, свидетельствующих о порче груши.

● **Запах** – спелая сочная груша источает восхитительный пряный аромат, знакомый всем с детства. А вот слишком резкий запах может говорить о начавшемся внутри плода процессе гниения.

● **Целостность** – не поленитесь и хорошо пощупайте каждый фрукт, который желаете положить в корзину. Слишком жесткие, «каменные» груши, скорее всего, незрелые. А те плоды, которые при легком нажатии продавливаются чуть не до сердцевинки, уже давно перезрели и вряд ли порадуют сочностью и вкусом.

● **Плодоножка** – при выборе лучше предпочесть фрукт с упругой и мягкой плодоножкой, а не тот, где «хвостик», уже полностью высох.

### КАК СОХРАНИТЬ?

Хранятся груши в прохладном, темном и проветриваемом месте. В квартире для этого идеально подходит кладовая или нижние полки холодильника. Лучше не упаковывать фрукты (это касается не только груш) в полиэтиленовые пакеты, из-за них теряется сочность, а мякоть становится жесткой. Альтернативой таким пакетам будут вощеные мешочки или крафт-пакеты. При таких условиях груши могут храниться до месяца в зависимости от сорта.

# ГРУША В АПТЕЧКЕ

## 10 причин на десерт съесть грушу

- 1 Свежие груши легко усваиваются организмом и регулируют работу пищеварения.
- 2 Груши содержат аскорбиновую, лимонную и яблочную кислоты, которые укрепят иммунитет.
- 3 Врачи рекомендуют груши при сахарном диабете, а также в диетическом питании.
- 4 Вареные и печеные груши помогут справиться с кашлем.
- 5 Грушевый отвар обладает мочегонными свойствами и поможет избавиться от легких отеков.



### КАК СЪЕСТЬ?

Существует немислимое множество блюд из груш. В нашей стране наиболее распространены:

- 1 компот,
- 2 грушевое варенье, повидло и джем,
- 3 грушевый штрудель,
- 4 грушевый мед,
- 5 пастила.



Корой груш раньше красили ткани в коричневый цвет.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

А на Кавказе поджаренные семечки груш используют даже как некий суррогат кофе.

Из фруктов также готовят десерт. Очень удачное сочетание их с макарпоне. Для приготовления

нужно разрезать грушу на 2 части, аккуратно вырезать сердцевинку чайной ложкой. Затем в нее положить

немного макарпоне. Если груши кисловаты, то стоит их посыпать сахаром, чтобы он карамелизовался. Духовку разогреть до 180°C и готовить 20–30 минут. Такой десерт точно не оставит никого равнодушным. Но нужно не забывать, что между мясным основным блюдом и грушевым десертом должно пройти не менее 20 минут.

Затем в нее положить много макарпоне. Если груши кисловаты, то стоит их посыпать сахаром, чтобы он карамелизовался. Духовку разогреть до 180°C и готовить 20–30 минут. Такой десерт точно не оставит никого равнодушным. Но нужно не забывать, что между мясным основным блюдом и грушевым десертом должно пройти не менее 20 минут.



# ОТ 100 НЕДУГОВ ПОЛЕЧИТ



6 Благодаря дубильным веществам груши избавят от диареи.

7 В семенах содержатся жирные масла, необходимые для роста крепких ногтей и волос.

8 Пектины улучшают моторику желудка.

9 В грушах очень много витаминов группы В. Они нужны для укрепления нервной системы и повышения стрессоустойчивости.

10 Отвар из сушеных груш дают лихорадящим больным, чтобы снизить температуру.

## КСТАТИ!

В свежих грушах всего 47 ккал на 100 г. Это еще и диетический продукт, весьма любимый диетологами. А вот в сушеных грушах калорийность может повышаться до 300 ккал. Но и в этом случае диетологи рекомендуют данный десерт к чаю вместо конфет и булочек.

## ПРОТИВОПОКАЗАНЫ

Груши стоит ограничить людям с заболеваниями ЖКТ (язвенной болезнью, панкреатитом), а также при запорах и аллергиях в период обострения.

## ВОТ ЭТО ДА!

Сырыми груши начали есть только в XVI в., до этого их предпочитали термически обрабатывать.

Анастасия Соколовская

000 «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Татарская  
Осетинская  
Адыгейская



Домашний повар<sup>СВ</sup>  
Кухни  
народов мира  
Номер в продаже  
с 16 сентября!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

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

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



**А вы знали, что...****ЭТО ВСЁ О СЧАСТЬЕ**

● Ученые доказали, что, делая добрые дела, мы становимся счастливее. Ведь чем больше мы отдаем, тем больше получаем в итоге. Закон жизни.

● Неужели счастье может передаваться по наследству? Ряд учёных считают, что умение радоваться жизни и ощущать себя счастливым заложено в генах.

● В Англии часто пользуются крылатой фразой «Stop and smell the roses» – «Остановись и понюхай розы». И по мнению ученых – это лучшее, что вы можете сделать, если хотите почувствовать себя счастливым здесь и сейчас. Психологи выяснили, что те люди, кто часто вдыхает аромат живых цветов, чуть ли не в три раза чаще ощущают себя счастливыми, нежели другие люди.

● Счастливее нам помогают чувствовать себя и цветы, которые нас окружают. Например, ряд психологов утверждают, что отличный способ быстро поднять себе настроение с помощью цвета – это надеть желтое платье и пройтись в нем по парку.

**Теперь остается выяснить: быть счастливым и ощущать себя счастливым – это одно и то же? И может ли быть человек счастлив, если он об этом ничего не знает?**



**Полина выросла настоящей красавицей. Я не могла налюбоваться статной внучкой. Высокая, стройная, с копной льняных волос, она была удивительно похожа на мать. Вот только матери своей она никогда не знала, а отца помнила смутно.**

**СОВСЕМ ПРОПАЛ ПАРЕНЬ**

Сын мой Вадька был парнем разбитным и учился плохо. Гоняла я его и за папироски, и за выпивку еще в школе. Вечно встревал в какие-то истории, путался с сомнительной компанией. Растила я его одна, муж мой погиб молодым, на это и списывала огрехи воспитания. Ну что может дать сыну работающая на трех работах, вечно взмыленная, загнанная и злая от усталости мать? Понимала, а потому сына ни в чем не винила. Знала, что мой грех. Говорила, плакала, увещевала, даже в церковь пыталась водить.

С грехом пополам поступил мой Вадька в слесарное ПТУ, но и этому я была рада безмерно. Профессию получит. Глядишь, и за ум возьмется. Да ведь и взялся же. Только не я тому причиной была. Влюбился сыночек мой. Да в красавицу какую! Когда Вадим привел знако-

миться ко мне Риту, я даже обомлела. Все в толк взять не могла, на что этакая-то королева польстилась? Вадим мой паренек ничего, конечно, но не ее поля ягода. И внешне попроще, и образованнее так себе. А она институтка, красавица, да обходительная какая, уважительная. Честное слово, я думала, она моего Вадима непутевого и бросит, когда наиграется. А не так вышло.

Вадим как будто подрастать стал. Не внешне, конечно, нутром. Книжки какие-то умные стал читать, слова непонятные говорить, в костюмчик оделся. И все про свою Риточку ненаглядную мне поет:

– Мам, ты и представить себе не можешь, что это за девушка! – улыбался он мне глупой улыбкой. – Благодаря ей, я мир иначе увидел. Я, мам, после ПТУ в институт пойду. Буду компьютерной грамоте учиться.

Совсем пропал, улыбалась я в ответ. Глаза волоокие, челка по лбу распластана, что корова языком лизнула,

ручки дрожат. Накрыло парня, влюбился.

**ВРУТ ОНИ ВСЁ**

– Мам, Рита в больнице, – убивалось мое чадо некоторое время спустя. – У нее угроза выкидыша.

– Вот ведь наказание, – кинулась я собирать гостинчик. – На вот, вареньице земляничное Рите снеси, сейчас сыру домашнего отрежу да хлебца свойского. Выходим твою зазнобу.

Сохранили врачи Риточке младенчика. Тут и день свадьбы подошел. Справили не хуже, чем у других. Только вот мама Риточки мне слишком уж надменной дамой показалась. Все носиком вертела, еду нюхала, да морщилась. А чего нюхать? В кафе моя соседка Галка подвизается, готовит не хуже городских, да из продуктов местных. Еще и получше будет.

Зажили молодые душа в душу. Учились, по дому шуршали, ребеночка ждали. Когда Полюшка родилась, то-то радости было. Да вот не долго только. Задурила Ри-



# САМ ГОСПОДЬ ПОМОГАЛ

та. Погуливать начала, бабы наши деревенские донесли.

– Врут они все, – беленился Вадим. – Языками злыми чешут, чужому счастью завидуют. Устала Рита. Я весь день учусь, ночами работаю. А она одна да одна. С подругами иногда видится, не гуляет. Не слушай, мам, никого.

Я-то что, мое дело маленькое, в семью не полезла. Да только в один из дней Рита вещички собрала да в город дунула за новым ухажером. А Полюшку мужу оставила, официальный отказ написала от малышки. Вот и вся недолга. Вадик же затосковал, пить начал, да вскоре и сгорел совсем. Так внучка у меня на руках и осталась. Стали мы вдвоем поживать, горе мыкать. Да только я все

для внученьки своей делала, что могла. И одевала словно принцесску, и телефоны-планшеты не хуже, чем у других. Да только и внученька благодарной росла – отрада бабушкина. И по дому поможет, и приготовит, и на доброе слово щедрая.

## РАСТИ, ЗОЛОТКО

И вот смотрю я на свою красавицу, а внутри словно червь меня точит. Объявилась на селе Рита, да прямиком ко мне на работу. Так да саяк, верни мне дочь. Осознала, каюсь, хочу грех свой избыть. И что мне делать, ума не приложу. А тут сама внучка ко мне:

– Ба, а кто та женщина, с которой ты вчера у магазина беседовала? – пытается.

Я баба простая, деревенская, хитрить так за всю жизнь и не научилась. Взяла, да и выложила ей все родимой своей. Ох и наревелись мы в тот вечер, море слез вылили.

– Никуда я от тебя, ба, не денусь, – решила Полюшка. – А мать, если пожелает, пусть приходит. Не упрекну. Господь ей судья.

Так и стала к нам Рита из города ездить. Звала Полю к себе, блага всякие сулила, но та не соблазнилась.

– Не оставлю бабушку, – сказала. – Она мне вместо матери все годы была, вместо отца родного. Учиться да, в городе буду, но жить в общезитии.

Так и повелось. Выучилась моя милая на фельдшера, да

*Присылайте нам свои истории!*

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



в село вернулась. Замуж вышла, а недавно сыночка родила, правнучка моего. Вадимом назвала. Смотрю на них и нарадоваться не могу. Ладно у молодых все, крепко, как надо. Не моя заслуга в том, сам Господь рядом был, дал сил вырастить такую умницу. И не было счастья всю жизнь, а сейчас счастливее меня и нет никого. Столько радости внутри, что петь хочется. А я и пою... колыбельные Вадиду своему. Расти, золотко, радуй мамочку.

Мария Игоревна

## ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 9 (сентябрь) 2019

### Лук и чеснок

ПОСАДКА 12+  
УХОД  
ЗАЩИТА

ОЗИМЫЙ И ЯРОВОЙ ЧЕСНОК

МЯГКАЯ ПОСАДКА ЧЕСНОКА

ЛУЧШИЕ СОРТА СЛАДКОГО ЛУКА

МНОГОЛЕТНИЕ ЛУКИ – КРАСОТА И ПОЛЬЗА

ЧЕРНЫЙ ЧЕСНОК



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

## ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**.

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



# ДЛЯ СТРОЙНОСТИ ДИЕТА, НО ВАЖНО, И ЧТО НАДЕТО

Красивая одежда позволяет нам не только выглядеть стильно, это к тому же отличный способ корректировки фигуры.



**Д**изайнер **НАЗ МАЕР** на конкретных примерах расскажет, как визуально выглядеть стройнее и привлекательнее без недоедания и изнуряющих походов в спортзал.

## НОСИТЕ ОДЕЖДУ СВОЕГО РАЗМЕРА

Случалось ли с вами такое, что, слегка прибавив несколько сантиметров в талии и бедрах, вы уверенно продолжаете влезать в джинсы или платье, которые, к сожалению, вам уже не по размеру? Психологически многие женщины отказываются смириться с тем фактом, что они поправились, и продолжают не только носить, но и покупать вещи, которые по факту им маловаты. Покупайте одежду своего размера, даже если планируете похудеть.

## ЗАВЫШЕННАЯ ТАЛИЯ

Подобные модели визуально удлиняют ваши ноги и отлично корректируют фигуру в целом. Брюки, юбки, шорты и джинсы на завышенной талии станут вашим помощником в составлении образа, который сделает вас стройнее. Аккуратнее следует подбирать брюки и джинсы на высокой посадке

тем женщинам, которые переживают за вид своих ягодиц в одежде, ведь такие штаны могут

## СОВЕТ ЭКСПЕРТА

Прежде чем давать свои рекомендации касательно подбора гардероба для пышных девушек, мне хотелось бы отметить, что каждая девушка должна чувствовать себя красивой в любом теле, если это не отражается на ее здоровье. Важно не зарываться в собственных недостатках, а научиться видеть в себе достоинства и грамотно их подчеркивать.

*Джинсы на завышенной талии сделают вас стройнее.*

*Если у вас пышный бюст, и вам нужно слегка сгладить этот момент, то стоит отдать предпочтение платьям и блузам с запахом.*

зрительно делать их более плоскими. Но, если ваша цель – выглядеть стройнее за счет одежды, то этот вариант для вас.

## ВЕЩИ С ЗАПАХОМ

Здесь важно понимать, какую часть тела вы хотите скорректировать. Например, если у вас пышный бюст, и вам нужно слегка сгладить этот момент, то стоит отдать предпочтение платьям и блузам с запахом. Для корректировки пышных бедер подойдут юбки. Особенно красиво выглядят летящие платья такой модели, они не только помогут скорректировать фигуру, но и добавят женственности и легкости.

*Любая одежда, в которой присутствует вертикаль, визуально вытягивает.*

## ЮБКА С ВЕРТИКАЛЬНОЙ МОЛНИЕЙ

Выберите юбку, на лицевой части которой будет вертикальная молния. Этот прием весьма хорошо работает на всех женщинах и выглядит стильно. Любая одежда, в которой присутствует вертикаль, визуально вытягивает. Если вам легко дается комбинировать повседневную одежду, и использовать декоративные детали, не перегружая образ, то этот вариант идеально подходит.

Ольга Бельская



# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадёт в руки экспертов.

## ✉ ЧТО В МОДЕ?

Хочу немного изменить свой имидж, на кардинальные изменения не готова и волосы обрезать не хочу. Может быть, стилист подскажет, какие прически актуальны в этом сезоне?

Ольга Кирова, Одинцовский район



## ЭКСПЕРТ

**Ольга НЕКРАСОВА**  
парикмахер-стилист

Прежде всего, из моды никогда не выходят здоровые красивые волосы, потому не стоит забывать про заботу о них. И в этом вам помогут разнообразные маски для волос, которые укрепят и оживят их. А правильно подобранные оттеночные маски придадут образу новизну.

Что касается причёсок, то в моде конский хвост и укладка «beach waves» – «пляжные кудри». Забудьте о начесах и тяжеловесных причёсках – объёмы потихоньку уходят, приоритеты отдаются динамике и естественности.

Мода на длинные волосы остается. Мода на стрижки пришла к нам год назад – английская классика – от боба и каре и до ультракоротких геометрически правильно выстроенных стрижек. Главное, чтобы стрижка была качественной и соответствовала принципу «помыл и пошел», что достигается за счет правильной формы, которая, когда отрастет, также очень комфортна.

## ✉ КОМПЬЮТЕР ВРЕДЕН ДЛЯ ЗРЕНИЯ?

Может ли испортиться зрение от постоянной работы за компьютером? Дело в том, что размер монитора моего ноутбука небольшой, и последнее время у меня стало возникать такое ощущение, что буквы дwoятся, и все стало как-то нечетко. Как это исправить?

Наталья Вишнева, г. Рязань



## ЭКСПЕРТ

**Алла АНИКИНА**

к. м. н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург

Признано, что компьютер не так уж и безопасен для нашего зрения, и чем дальше он находится от наших глаз и чем более крупного размера текст, тем лучше для здоровья глаз. Поэтому, если вы пользуетесь постоянно ноутбуком, то лучше заменить его на компьютер. Поставьте его подальше и сделайте крупнее текст.

Есть такое заболевание, как «спазм аккомодации» – перенапряжение глазной мышцы. Раньше оно было актуально до 15–20 лет, сейчас, в связи с компьютеризацией, возраст больных увеличился до 55 лет. Наиболее опасно заболевание в возрасте до 20 лет и, когда начинается возрастное изменение зрения – пресбиопия – 40–50 лет. Ослабевают мышцы хрусталика, которые отвечают за рефракцию. Когда вы сидите за компьютером, эти бедные мышцы, которые и так не очень хорошо себя чувствуют, напрягаются еще больше, в итоге зрение падает. Поэтому делайте гимнастику для глаз – комплекс специальных упражнений, или пассивную гимнастику – надевайте дырчатые очки. Это полностью не исключит вреда от компьютера, но так вы будете стимулировать работу мышц, отвечающих за аккомодацию.

Нужно еще помнить о том, что любое излучение наносит вред роговице глаза, и работа за компьютером – один из факторов неблагоприятного воздействия на роговицу при синдроме сухого глаза. Поэтому для роговицы очень полезны увлажняющие капли.

**8**  
сентября  
**1768**  
год

**СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ**

Екатерина II поручила английскому доктору Томасу Димсдейлу начать делать в России прививки от оспы.

**7**  
сентября  
**1908**  
год

**СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ**

Родился Майкл Эллис Дебейки – американский нейрохирург. В возрасте 23 лет ученый первым применяет в медицине перистальтический насос – основную часть медицинских приборов, таких как аппарат искусственного кровообращения, аппарат «искусственная почка», инфузомат. В те же годы Дебейки изобрел иглу для переливания крови, зажим для колостом, иглодержатель для сосудистого шва. Вместе со своим руководителем Альтоном Ошнером впервые предположил, что курение может вызывать рак легких. Что и было подтверждено позже.

**13**  
сентября  
**1929**  
год

**СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ**

Знаменитый Александр Флеминг – ученый-бактериолог – впервые представил миру свое эпохальное изобретение «пенициллин».



# РОЖДЕСТВО БОГОРОДИЦЫ

21 сентября Православная Церковь отмечает великий непереходящий праздник – Рождество Пресвятой Богородицы.

**В** Новом Завете практически нет сведений о земной жизни Богородицы. Рождение Матери нашего Спасителя от праведных родителей описано в церковном предании. Полное название праздника – Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

## ИСПРОШЕННОЕ ЧАДО

...В окрестностях Иерусалима жила престарелая благочестивая пара – Иоаким и Анна. Супруги сокрушались, что у них нет детей. Однажды священник, посчитав это обстоятельство некой карой небесной, не принял от Иоакима дары Богу, которые тот принес в храм на один из больших праздников. Скорбя, Иоаким удалился в пустыню, а его жена Анна, узнав о непринятии даров, плакала и молилась в саду.



Фото: Victor Jiang / Shutterstock.com

К отчаявшейся Анне явился ангел и поведал он ей добрую весть: «Бог услышал молитву твою: ты зачнешь и родишь Дочь Преблагословенную; через Нее будет славен во всем мире род твой». Была услышана и молитва Иоакима в пустыне. Явившийся к нему тот же ангел даровал ему благодатную весть о рождении дочери и велел ему идти к Золотым воротам Иерусалимского храма.

Иоаким поспешил домой и встретился у ворот храма с Анной. И вскоре праведное семейство дало обет, что если Господь дарует им дитя, то они посвятят его Богу, а именно – с малолетства отдадут в храм. И, живя при храме, ребенок служил бы в нем до своего совершеннолетия.

В свой срок у Иоакима и Анны родилась Дочь, которую супруги назвали Марией.



**ТРОПАРЬ  
РОЖДЕСТВА  
БОГОРОДИЦЫ:**

Рождество  
Твое, Бого-  
родица Дева,  
радость воз-  
вестило всей  
вселенной:  
ибо из Тебя  
воссияло  
Солнце прав-  
ды – Христос  
Бог наш, и,  
разрушив  
проклятие,  
дал благосло-  
вение, и, унич-  
тожив смерть,  
даровал нам  
жизнь вечную.



*Тропарь – краткое молитвенное песнопение, в котором раскрывается сущность праздника.*

## КОГДА ПРАЗДНУЕТСЯ РОЖДЕСТВО БОГОРОДИЦЫ

Православные христиане празднуют это великое и радостное событие 21 сентября. По православной традиции праздник продолжается 6 дней, с 20 по 25 сентября. Этот период включает в себя предпразднство и попразднство. Предпразднство – это день перед праздником, в богослужения которого уже входят молитвословия, посвященные Рождеству Богородицы. Попразднство – такие же дни после праздника.

## ПОДРОБНОСТИ

### СВЯТОЙ ОБРАЗ БОГОЛЮБСКОЙ ИКОНЫ БОЖЬЕЙ МАТЕРИ

Великий князь Андрей Юрьевич Боголюбский (умер в 1174 году) был канонизирован в 1702 году. С его именем связано множество «первенств». Как в делах государственных и военных, так и в делах духовных, связанных с торжеством христианства на Руси. Среди них активное строительство храмов, посвященных Богородице.

В житии Андрея Боголюбского рассказывается о событии, которое произошло в 1155 году. Во время перенесения иконы (позже именуемой Владимирской) в Залесье из Выжгорода кони вдруг остановились и отказались идти дальше. В лагере, разбитом по повелению князя, он лег отдохнуть. И в тонком сне ему, по преданию,



Фото: Iakov Filimonov, Vector Tradition SM / Shutterstock.com

явилась сама Божия Матерь. В память о таком чудесном событии святой князь повелел написать образ Пречистой, в котором Матерь Божья явилась ему. В этом месте была основана княжья резиденция – Боголюбово. А написанный по этим событиям святой образ Богородицы стал именоваться Боголюбской иконой Божией Матери.

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



# КАК РОЖАЛИ В СТАРИНУ

Рождение ребёнка с медицинской точки зрения – чуть ли не первая проблема, с которой столкнулось человечество. Отсутствие быстрой и доступной коммуникации между народами породило множество различных подходов к её решению – успешному родовспоможению. Эта статья посвящена некоторым любопытным находкам наших предков в столь деликатном деле.

## ПШЕНИЦА ПРЕДСКАЗЫВАЕТ ПОЛ

Древние египтяне считали роженицу священной. В последний месяц она не могла не то что выходить из дома, а даже вставать с кровати, как и месяц после родов. Египетские мужчины очень ревностно относились к здоровью супруги, могли даже побить за рвение к домашним делам.

Есть документальные данные, что для определения беременности и пола малыша существовал любопытный тест: засеивалась пшеницей и ячменем небольшая делянка, на половину которой женщина должна была, извините, справлять малую нужду. А вторую поливали обычной водой. Если первой всходила половина с «особым» поливом – значит, беременность есть. А если еще и пшеница растет быстрее, значит, скоро в хозяйстве будет новый мужчина, ячмень же предвещал девочку.



## АНЕСТЕЗИЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Среди современников греки не зря слыли лучшими врачами. Уже тогда понимая всю серьезность процесса, они стремились максимально снизить мучения рожениц. Для этого мужей отправляли вылавливать особый вид скатов, чей разряд не убивал, но обездвигивал. Кесарево сечение, кстати, тоже изобрели древнегреческие врачи, что было возможно только под подобной «анестезией».

## ДЕЛО ТОНКОЕ

На Востоке тем временем развивалась акупунктура, она же иглоукалывание. Китайские эскулапы знали множество точек для облегчения рождения, чем и пользовались. А еще запрещали женщинам после родов мыть голову, плакать и разговаривать.

## КОСУ ПОЖУЙ, ПОЛЕГЧАЕТ

*«Раза три привозили нам рожениц. Лежит и плюется бедная женщина. Весь рот полон щетины. Примета есть такая, будто роды легче пойдут».*

М. Булгаков «Записки юного врача»  
Отечественные повитухи древности тоже были «сведущи» в обезболивании. Давали пожевать роженице собственные волосы. Это должно было облегчить роды. А малыша приманивали кусочком сахара, чтобы тот быстрее появился на свет, почуяв сладенькое.



## ПРИНИМАЛИ УДАР НА СЕБЯ

Индейцы Папуа Новой Гвинеи и народности близлежащих островов медициной не занимались – себе бы поесть добыть, куда там дети. Но все же надо отдать должное мужчинам этих племен – во время родов, традиционно проходивших в лесу, они оставались дома, стояли и громко кричали, всячески привлекая злых духов на себя, защищая семью. Эффективность сомнительна, но все же лучше, чем ничего.

## ВСЁ РАЗВЯЗАТЬ, РАСПУСТИТЬ, ОТКРЫТЬ

До сих пор в разных странах существует обычай все развязывать и раскрывать в доме в ответственный день родов. Это, якобы, должно способствовать свободному прохождению ребенка по родовым путям роженицы. Так, в Индии хозяева дома открывают все двери, окна и откупоривают все бутылки, снимают крышки с посуды. Шотландские гор-

цы некогда практиковали развязывание всех узлов в доме, распускание поясов и лент на женской одежде. В Китае возле роженицы ставили раскрытый зон. А на Руси рожавшей женщине также предписывалось распустить косы, развязать пояс, снять все украшения, а в доме нужно было открыть окна, двери, ворота, сундуки и шкафы.

Илья Садовников



# ИНСУЛЬТ НЕ БЕДА, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНА ЕДА

Такое грозное заболевание, как инсульт, требует от пациента и его родных серьёзных изменений привычного уклада жизни. Немаловажным в этой ситуации становится корректировка рациона питания и способа приготовления блюд – от этого во многом зависит качество реабилитации. Поговорим об особенностях диеты после инсульта и превентивных мерах, позволяющих оздоровить организм и снизить риск возникновения этого заболевания.

## ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ

После ишемического приступа повреждается участок головного мозга, вследствие чего может быть ограничена подвижность либо так или иначе нарушается умственная деятельность. Такое состояние, разумеется, требует квалифицированной помощи и грамотно подобранного медикаментозного лечения. Однако не стоит забывать, что после приступа защитные силы организма ослабевают, и укрепить тело поможет как раз сбалансированная диета. Ее основными задачами в период восстановления является обеспечение организма необходимыми питательными веществами для укрепления сердечно-сосудистой системы и предотвращение образования тромбов. При этом питание не должно нагружать пищеварительную систему, в частности, не провоцировать запор или диспептические расстройства.

### ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ

(нужно включать в рацион)

Все сорта капусты; сладкий перец; лук; морковь; свекла; баклажаны; кабачки и тыква; любая зелень, кроме шпината и щавеля; помидоры и огурцы; картофель; фрукты; цельнозерновые каши (за исключением манной и кукурузной); хлеб из муки грубого помола; супы на овощном бульоне; растительные нерафинированные масла; нежирные сорта говядины, индейки, курицы; морская рыба и морепродукты; кисломолочные продукты низкой жирности.

### ЖЁЛТЫЙ СВЕТ

(изредка можно включать в рацион)

Жирная рыба; рыбная икра; яйца; виноград; изюм; бобовые.

### КРАСНЫЙ СВЕТ

(нельзя включать в рацион)

Соль; полуфабрикаты; соленья, квашенья, маринады; консервы; копчености и колбасы; жирные бульоны; редис; редька; грибы; бананы; сдобная выпечка; конфеты, шоколад, какао; сыры и продукты из жирного молока; специи и острые приправы; свинина; субпродукты; животные жиры; алкоголь; кофе и крепкий чай; газированные сладкие напитки.



## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

В начальном периоде реабилитации следует планировать максимально щадящее питание, то есть подвергать все продукты термической обработке и измельчать их. В домашних условиях, после стационара, надо ориентироваться по ситуации: если пациент в основном лежит и у него затруднено глотание, тогда щадящий режим продолжать, а если состояние постепенно улучшается, и человек может самостоятельно пережевывать пищу, то рацион надо плавно приводить в привычный вид и обязательно включать в меню салаты из свежих овощей и фруктов.

## КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ

Здоровое питание не вылечит от серьезных проблем со здоровьем, однако поможет избежать их в будущем. Международные ассоциации кардиологов и невропатологов сходятся во мнении, что основой здорового рациона, снижающего риск инсульта и инфаркта, должны быть:

- овощи, фрукты, ягоды, зелень;
- цельнозерновые продукты;
- диетическое мясо и кисломолочные продукты.

Рыбу рекомендуют есть не реже двух раз в неделю. Также необходимо сократить количество соли, сахара и гидрогенизированных жиров (не забывайте, что в готовой продукции их может быть очень много, поэтому лучше всего готовить пищу самостоятельно).



Фото: Pressmaster, Yasonya, KinokoTagawa / Shutterstock.com

### ВАЖНО!

После ишемического приступа настоятельно рекомендуется полностью исключить из рациона соль. Если это невозможно, то строго ограничить потребление соли до 3 г в сутки.



Как приходится исхитряться хозяйкам, чтобы правильно и вкусно накормить прибывшего родственника! Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов, присланных нашими читателями, которые помогут разнообразить меню для ослабленного организма, добавить в рацион полезные вещества и разгрузить себя на кухне.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ**

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 200 г говядины • 500 г брокколи • 1 луковица • 1 картофеля • 50 г плавяного сыра • укроп, петрушка, соль, перец по вкусу

Отварить мясо в 1 л воды, убирая пену. Через 30 минут добавить произвольно нарезанный лук. Еще через полчаса вытащить мясо, долить воду до 1 л, довести до кипения, посолить, поперчить, всыпать брокколи, нарезанную картошку и варить до мягкости. Готовый суп перемолоть блендером, вмешать плавяный сыр до полного растворения. Мясо нарезать мелкими кусочками и положить сразу в тарелку. Украсить мелко нарубленной зеленью.



Энерг. ценность на 100 г – 32 ккал

*Ирина Богуславская, г. Белгород*

**ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА**

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 8 порций:**

- 500 г творога 0,5% жирности • 350 г отварного риса • 3 яйца • 2 ст. л. сметаны 10% жирности • 3 яблока • 50–100 г сахара • 1 ч. л. цедры апельсина • 1 ст. л. ванильного сахара



Энерг. ценность на 100 г – 128 ккал

Отделить желтки от белков, убрать в холодильник. Смешать рис, творог, сметану, половину объема сахара и ванильный сахар. Добавить цедру. Два яблока нарезать на небольшие кусочки и также добавить в массу. Охлажденные яичные белки взбить с оставшимся сахаром до мягких пиков и аккуратно перемешать с творожной массой. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить

тесто и разровнять. Яблоко нарезать тонкими ломтиками и красиво выложить поверх теста.

Включить режим «Выпечка» на 60 минут. Затем чашу вытащить, оставить на 15–20 минут и извлечь запеканку.

*Любовь Алексеева, г. Вышний Волочек*

# НЕЖНОЕ ПИТАНИЕ

## победит заболевание

**ВИТАМИННЫЙ САЛАТ**

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 0,5 шт. белокочанной капусты • 0,5 шт. краснокочанной капусты • 1 луковица • 1 морковь • 1 сладкий перец • пучок укропа, зеленого лука • 3 ст. л. растительного масла • 1 ст. л. винного уксуса • 0,5 ч. л. сахара • соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 50 ккал

Лук нарезать тонкими полукольцами, посыпать сахаром, перемешать и полить уксусом, размять руками и оставить. Оба вида капусты тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, сладкий перец очистить от семян и нарезать брусочками, зелень мелко нарезать. Смешать два вида капусты, морковь, лук, укроп. Посолить, размять руками, чтобы капуста пустила сок. Затем добавить сладкий перец, зеленый лук, масло и перемешать. Оставить на полчаса настояться.

*Екатерина Разуваева, г. Климовск*

**РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ**

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 400 г нежирной рыбы • 1 яйцо • 2–3 ломтика белого хлеба • 1 луковица • 20 г бренди • панировочные сухари • соль, перец по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 110 ккал

Рыбу пропустить дважды через мясорубку либо измельчить блендером. Раскрошить в фарш хлеб, размешать. Добавить яйцо, размешать, влить бренди (оно нужно для того, чтобы котлеты получились более пышными),

посолить. Вымешивать фарш тщательно, 3–5 минут. Обвалять в панировочных сухарях или в муке, затем жарить на умеренном постоянном огне до готовности. Подавать с овощным салатом, отварной картошечкой или рисом. Приятного аппетита!

*Ольга Наумова, г. Ярославль*

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**

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





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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ШАХМАТНЫЙ КРОССВОРД

В этом кроссворде слова начинаются в клетках с числами, а дальше от буквы к букве переход происходит ходом шахматного коня (т. е. буквой «Г» – две клетки в одну сторону и одна клетка – перпендикулярно предыдущему направлению). Каждая буква используется только один раз. Одно слово уже выделено.

К	<sup>8</sup> А	А	У	И	Н	Ы	А	Н	<sup>5</sup> Ш	О	Н
З	Л	Д	А	К	Л	Е	Н	С	Д	<sup>9</sup> Н	А
Б	А	<sup>7</sup> З	<sup>6</sup> В	Р	К	<sup>4</sup> З	<sup>11</sup> О	К	К	А	Г
А	<sup>12</sup> И	Г	Р	А	Т	О	Г	А	О	М	Е
<sup>18</sup> Л	О	Г	Ч	Т	И	А	А	<sup>3</sup> Я	С	А	Л
Е	А	Н	И	И	<sup>19</sup> Я	И	П	В	А	З	Т
О	Ю	М	В	Л	Р	К	<sup>17</sup> Н	<sup>2</sup> П	Т	А	П
Н	Н	С	Т	И	Т	О	Ь	Ж	И	Л	<sup>1</sup> О
Т	<sup>21</sup> С	<sup>22</sup> М	Ь	Е	Е	А	Р	З	Д	У	<sup>10</sup> Т
Е	К	Н	Н	Б	А	О	А	Е	Е	И	Н
С	О	<sup>13</sup> А	А	<sup>20</sup> Д	А	Ь	С	Р	<sup>16</sup> Х	З	Р
А	И	И	Я	Д	Г	<sup>15</sup> В	М	Б	<sup>14</sup> У	У	Р

1. Отправление в путь. 2. Рынок – достопримечательность Одессы. 3. Выкопана, чтоб саженец воткнуть. 4. Используется вместо пуговицы на манжете рубашки. 5. Большой и тяжелый подсвечник. 6. Живительная ..., чтобы промочить горло. 7. Флейта с Кавказа. 8. Индеец в Америке, и ненец на Крайнем Севере. 9. Швейцарская компания, первой выпустившая растворимый кофе на мировой рынок. 10. Черепахи острова в Тихом океане. 11. «Не хочу, не буду!» в ответ на просьбу. 12. Миледи по складу характера. 13. «Головной убор» настольной лампы. 14. Дом с прилегающими к нему строениями и угодьями. 15. «Самый вредный из людей – Это сказочник-злодей. Очень ... искусный, жаль, что он не вкусный!» (из частушек бабок-ежек). 16. Самоцвет, называемый еще вечерним изумрудом. 17. Какая «жилетка» с крестами была к лицу Д'Артаньяну? 18. «...-цветочки у меня в садочке». 19. Злак на настоящее пиво и поддельный кофе. 20. Партизан Давыдов. 21. Капитал русским словом. 22. Певец, поведавший, как свадьба где-то пела и плясала.

### ОТВЕТЫ

1. Отъезд. 2. Пивовар. 3. Ямка. 4. Занозка. 5. Шандал. 6. Влага. 7. Зур-ка. 8. Лютик. 9. Ячмень. 10. Деннис. 11. Состояние. 12. Магомед. 13. Абакур. 14. Усадьба. 15. Врун. 16. Хрустолит. 17. Накид-ганка. 18. «Несет». 19. Галангося. 20. Отказ. 21. Интри-на. 22. Абориген.

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Геннадию, Максиму, Алексею и их женам Ларисе, Карине, Анне вместе 151 год. Каждый муж старше своей жены на 5 лет. Геннадий на 1 год старше Карины. Ларисе и Геннадию вместе 48 лет, Алексею и Ларисе вместе 52 года. Кто на ком женат, и сколько кому лет? (Возраст должен быть выражен в целых числах).
- 2 Назовите слово, в котором 3 буквы Л и 3 буквы П.



### ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: направление теньки, укрощение на ободке у девочки слева, юбка у нее же, ремешок на туфельках у девоч-ки справа, цветочек слева внизу.  
Логические загадки: 1. Геннадий (26) – Анна (21); Максим (27) – Лариса (22); Алексей (30) – Карина (25). 2. Параллелепипед.





# СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

Фото: marukopum / Shutterstock.com

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

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

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

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

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

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

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

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

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

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



## ГОРОСКОП НА 7 – 20 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Сентябрь – отличное время для диспансеризации, заверяют звезды Овнов. Но заикливаться даже на выявленных проблемах не стоит. Позитивное общение с близкими людьми поможет справиться с любыми трудностями.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют заняться укреплением иммунитета. Но не только имбирь и закаливание помогут в этом деле. Любимое хобби и встречи с друзьями добавят в жизнь позитива, а, значит, укрепят здоровье.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют заняться кожей – очищением, лечением, питанием. Уход подарит молодость и привлекательность. А это позволит чувствовать себя увереннее и сподвигнет на маленькие и большие победы.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды настоятельно советуют отдохнуть. И в этом деле нет ничего лучше смены обстановки. Можно выехать на пару дней за город или съездить на экскурсию в ближайший музей-усадьбу, провести день в спа-салоне.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, все еще не расставшимся с вредными привычками, самое время сделать это. Прекрасное время, чтобы начать «новую жизнь» – записаться в спортзал, полюбить платья и каблук, принять приглашение на свидание.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит подружиться с водой – бассейн обещает снять застарелые мышечные боли и смягчить душевные терзания. Звезды заверяют, что и в одежде все оттенки синего будут служить той же благородной цели.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Для Тельцов пришло время избавиться от всего лишнего: пролечить застарелые болячки, записаться в спортзал и оставить там лишние кило, навести ревизию в гардеробе, освободив место для новых приятных приобретений.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки могут в начале осени впасть в меланхолию. Но у звезд есть рецепт от этой напасти – общение с природой, помощь ближнему и больше овощей в рационе. И не забывайтесь о массаже – он готов исцелить любую тоску.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды предостерегают Дев от возможных сентябрьских простуд. Чтобы этого не произошло, пейте имбирный чай, любите гулять в любую погоду и балуйте себя приятными мелочами. Например, покупкой новых сапожек.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Чтобы перепады настроения не слишком портили жизнь, звезды советуют Скорпионам увеличить физнагрузку. Вспомнить о 10 000 шагах в день, протестировать скандинавские палки. Отдохновение подарит и любимое хобби.

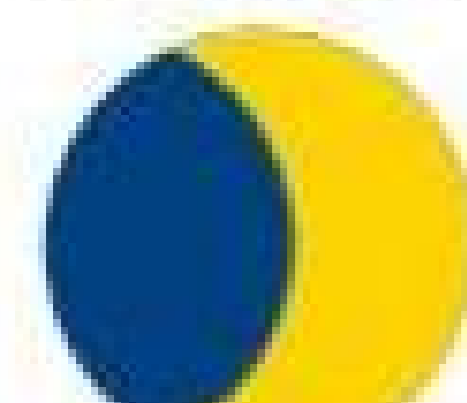
**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Удачные дни для Козерогов – все у них будет получаться именно так, как хочется, при этом негативных последствий удастся избежать. Даже привычная осенняя простуда не прилипнет. Почему бы не попутешествовать?

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

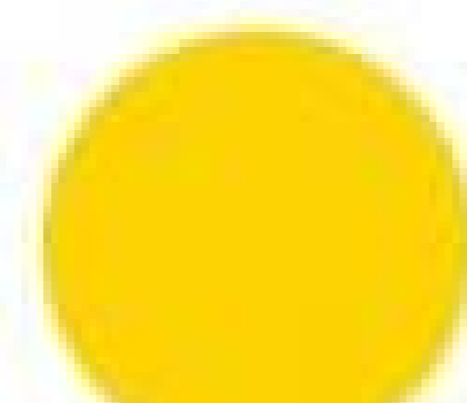
Рыбам небесные светила дают карт-бланш для очищающих диет и детокса. Только растягивать их больше, чем на две недели не стоит. А чтобы время быстрее пролетело, займитесь имиджем – посетите салон красоты.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

**31 августа – 13 сентября**  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

7 и 8 сентября – очень суматошные дни с минимальным КПД. Лучше ничего серьезного на эти дни не планировать. Чтение, медитация, прогулки – вот предельный максимум.

9, 11 и 19 сентября необходимо проявлять терпимость и добросердечность как в отношении своих близких, так и в отношении совсем незнакомых людей. Эта доброта очень скоро вернется вам сторицей.

**14 сентября**  
ПОЛНОЛУНИЕ

10, 12 и 13 сентября – хорошие дни для профилактических медицинских мероприятий, диспансеризации, составления плана лечения.

14 сентября необходимо проявлять осторожность за пределами дома и не вступать ни в какие конфликты.

15 и 17 сентября – теплые, уютные «семейные дни», которые лучше провести в кругу родных.

**15–27 сентября**  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

16 и 20 сентября – стремительные, насыщенные событиями дни. Можно доверять своей интуиции и не стоит слушать досужих советов посторонних вам людей.

18 сентября легко стать жертвой шарлатанов и недоброжелателей, поэтому от общения с малознакомыми людьми лучше вовсе воздержаться.

«Планета здоровья».

Pressa.ru»

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

Учредитель,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 17 (88). Дата выхода  
07.09.2019

Подписано в печать: 03.09.2019  
Номер заказа – 2019-02832

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

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, 8  
Тираж 301 600 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фотоизображения  
предоставлены фотобанком  
shutterstock

Сайт газеты kardos.media

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



НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

# Тихи сентябрьские дни – нарядно бабье лето

«Вересень» – так в народе называли сентябрь. Имя первому осеннему месяцу дал медоносный вереск. Ещё этот месяц величали «листопадник» да «дождезвон» – золотая пора с запахом первых опавших листьев, рябинового варенья и квашеной капусты. Сентябрь богат праздниками, и практически все они были посвящены сбору урожая – в поле, на огороде, в лесу.



**7 сентября**

**Тит Листопадник.** «Кто раньше на Тита встает, тот больше других грибов наберет», – говаривали пращурь. В этот день хозяйки с детками стремились в леса, искали пенечки с опятами. Несли из лесу не только грибочки, но и крапиву. Травушку в баньку, запаривали в дубовой лохани – веник из крапивы от многих недугов справен. А грибы в жаровню да на стол, со сметанкой да луком. Полна жаровня «грибного улова» – к сытой, но долгой зиме, а коли кузовок пустоват оказывался, это предвещало частые оттепели в зимние месяцы.

**11 сентября**

**День усекновения главы Иоанна Крестителя** православный люд встречает постом. Принято было поминать воинов, погибших на полях сражений. И еще одна традиция – в этот день открывали ярмарочные торги. О погоде говорили так: «Иван Предтеча гонит птиц далече». Если в этот день летели на юг журавли – это предвещало короткую осень и ранний снег. Если скворцы долго не улетали – ждали сухую осень.

**16 сентября**

В день памяти **святой Домны Никомидийской (Домны Добродной)** опытные, почитающие заветы предков, хозяйки собирали вокруг дома всяческую рухлядь. А из дому необходимо было вынести сношенные лапти. Все это в большом количестве вешали на колья вокруг огорода, под крыши хлевов, на столбы у ворот. Таким образом «отводили» сглаз от себя, скотины и урожая. Вечером весь хлам сжигали, «бросая» в костер и собственные недобрые мысли.

**19 сентября**

Мирские братчины на **Михайлов день** – дело значимое! Считалось, что именно в этот день стоит на сходках решать все семейные да соседские дела. Говорили так: «Сам архангел Михаил вразумит да подсобит». А после решения спорных сложных дел непременно устраивался пир, для которого каждая из сторон приносила свое блюдо. А вот работать на земле и по дому на Михайлу было не принято. О погоде судили так: если после Михайловских морозов на деревьях появлялся иней, нужно было ждать обильного снега зимой. Наблюдали, как падают листья с осины: если «личиной» вверх – к студеной зиме, если «обороточкой» – к теплой.

				И ябеда, и налоговик	Письменное военное донесение	Что наполняет силой парус?	Изначальный беспорядок
"Подросший" носок	Пулеметный "патронташ"	"Да будет ...!" - сказал электрик		Продюсер, сценарист Джеймс ...			
Желтоглазый сорняк	И килт, и саронг, и солнцеклеш	Бревенчатый "коттедж"				Диснеевский щенок	
				Конструктор датский и детский			
Место, где закупаются оптовики				Один из этажей в зрительном зале			
Укладывает пол "елочкой"	Скоротечное состязание					Пернатый идол египтян	Наконец-то бутылочки с молоком
			Распорядитель игры в казино	Простодушный обалдуй			
	"Президент" государства Ватикан	Провал какого-нибудь дела	Ухажер за коровой, но не бык			Громкое название на лейбле обновки	
					Там Линочет Альенде сверг	"Штатное" имя Джонса	
	Там, где ножовка прошла	Метатель стрел					
	Обитатель магазинных полок	"Еж" с клювом, кладет яйца					
				Мудрая птица мудрой Афины	Юг для старлома		Парадный скрюток с "хвостами"
	Старинный вид пошрины	Зреет для соуса ткемали	Обречен на вечные муки с камнем				
	Может прийти в голову				Страна, где правил апартейд		
			У нее не женское лицо				
Казачья сабля, не уставное оружие	Дым, осевший в трубе				Фамилия диснеевского Дональда		
Пьеса имела ... у зрителей	Крайний реакционер	Горячка у большого гриппом		Кавказский коллега акына			
	Место для ремня	Пернатый символ войны		"Лакмус" беременности			
				Письменная санкция на арест			
	"Холмик" из сена						
			Китайская устрашающая гимнастика	В пьесе их несколько			
Песня, бьющая в горячую десятку	Добыча из горы						
Уиллис - "крепкий ..."	Горка овощей в поле						

Т	Р	У	Б		
К	Е	Ш	Е	Р	О
А	Д	У	Р	И	Х
Г	О	Т	О	С	Е
У	С	В	О	У	
Ш	Е			С	
А	Р	А	У		
А	У				
К	А	У	А	Ж	С
А	Н	О	В	Н	К
Р	Ю	О	Т	М	И
Ф	И	Э	С	У	Н
У	Л	Р	В	О	Т
А	Н	У	И	Х	Е
К	И	Н	У	Л	Р
С	Е	Л	И	Ш	С
О	Р	В	О	У	А
С	И	В	И	А	П
	Ф	Ц	И	Б	К
С	У	Р	В	А	Б
О	Л	Е	Л	К	Ю
А	Т	Е	В	С	Н
Х	А	Р	И	Е	
	В		Ф	Р	Г

Фото: KostanPROFF, zzz55zzz / Shutterstock.com





## Зачем стареть суставами, когда молод душой?

Юлия смутилась:

– Надо бы ребятам Эрмитаж показать, но два дня... Это бегом получается. Я день ещё пробегаю, а два нет. Колени... Ты сама как с артритом поедешь?

– Он меня уже не беспокоит, – улыбнулась

Ольга. – Ты лечишься?

– Как все.

Ольга покачала головой:

– Физиотерапией не, пренебрегаешь?

– Мне назначали магнитотерапию, а мне все времени не хватает.



### Аппарат АЛМАГ+ рекомендован для лечения:

- артрита,
- артроза,
- остеохондроза, в т.ч. и шейного,
- грыжи позвоночных дисков,
- остеопороза,
- последствий травм.

– Смотри, – Ольга оживилась, – наше тело – это проводник электричества, а магнитное поле создает в проводниках электрические токи.

– Ну и что?

– А то! – Ольга схватила карандаш и стала чертить на салфетке схему. – Смотри: магнитное поле может влиять на электрически заряженные частицы крови и лимфы – ускорить их. Способствовать улучшению капиллярного кровообращения и лимфодренажа: «сгнать» отеки с суставов и помочь крови вместе с лекарствами попасть в очаг воспаления в полном объеме. К тому же сигналы боли, передающиеся по нервам к мозгу – электрические сигналы, значит, при помощи магнитного поля с нужными параметрами можно получить обезболивающий эффект.

Юлия растерялась:

– Мне до поликлиники все нет времени дойти.

– Сейчас везде используют компактные аппараты физиотерапии. Я тебе покажу!

Ольга порывисто встала и пошла к своему кабинету, вернулась с чехлом в руках.

– АЛМАГ+! Расположишь его на больном суставе,крепишь липучками, несколько минут – и сеанс закончен! Я его использую во время «окон».

Юлия встала из-за стола и покачнулась: колени прожгла боль.

– Ох, нет! У меня сейчас обострение, нельзя!

Ольга улыбнулась подруге:

– Не бойся, у АЛМАГА+ есть обезболивающий и противовоспалительный режим! Помнишь Екатерининский сад?

И было в ее голосе столько задора, что за образом степенной учительницы вновь проглянула юная хохотушка. «Души наши не стареют... Зачем же суставам стареть?» – подумала Юлия Петровна и сказала:

– Едем! Давай сюда АЛМАГ+!

**Вы и не думали, что способны  
зайти так далеко!**

**АЛМАГ+**

## ЦЕНА НА АЛМАГ+ СНИЖЕНА только с 9 по 22 сентября!

в ортопедических салонах Москвы и Московской области:



**DOBROTA.RU 8-800-551-69-36**

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения – по телефону 8-800-200-01-13. Акция действительна с 09.09.2019 по 22.09.2019

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

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

ТАК ЖЕ ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТАХ:  
[www.dobrota.ru](http://www.dobrota.ru), [Apteka.ru](http://Apteka.ru),  
[366.ru](http://366.ru), [zdravcity.ru](http://zdravcity.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ