

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 02 (97)

25 января –
14 февраля 2020

ГЛАВНОЕ:

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ШИШКА
НА СТОПЕ

ЗАПОРЫ

УМНЫЙ МОБИЛЬНИК

ЗВОНИМ БЕЗ ВРЕДА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

МАНДАРИНОВЫЕ КОРКИ

НЕ МУСОР, А ЛЕКАРСТВО!

ЗАРЯДКА ПРИ ЗАПОРАХ

5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ТВОРОГ ЗДОРОВЬЮ ДОРОГ

КАК СЪЕСТЬ С ПОЛЬЗОЙ



ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 0002

ЦИКОРИЙ-
ЦЕЛИТЕЛЬ

СТР. 18–19

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПОЧЕМУ ЗИМОЙ
БОЛИТ ГОЛОВА, И КАК
ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

Фото: Maria Sbytova, MaraZe/Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ЕДИМ И МОЛОДЕЕМ

Правда ли, существуют продукты, которые помогают коже выглядеть моложе и дольше не стареть? Как это работает?

*Эльвира Харитонова,
г. Новосибирск*

– Заокеанские ученые действительно назвали 7 натуральных продуктов для омоложения кожи. Объясняется их действие тем, что вещества, содержащиеся в них, способствуют выработке коллагена.

Итак, рейтинг омолаживающей еды:

1 место

Яичный белок – коллаген вырабатывается за счет содержания в нем аминокислот.

2 место

Чеснок – ценен наличием серы, участвующей в производстве фибриллярного белка; также чеснок насыщает организм липоевой кислотой и таурином, принимающими участие в производстве коллагеновых волокон.

3 место

Красные овощи содержат ликопин – мощнейший противовоспалительный антиоксидант, который защищает кожу от повреждений, повышая уровень коллагена.

4 место

Соя содержит изофлавоны, схожие по строению с женскими половыми гормонами, изофлавоны снижают активность ферментов, разрушающих коллаген.

5 место

Рыба бесценна содержанием Омега-3 жирных кислот, принимающим участие в регенерации тканей.

6 место

Малина тоже повышает уровень коллагена за счет содержащихся в ней витаминов А, С, РР, группы В и бета-ситостерина.

7 место

Белый чай способствует восстановлению клеточной структуры кожи, поэтому входит в состав многих омолаживающих средств.

● ИМЯ И ЗДОРОВЬЕ. ЛЮДМИЛА

Иногда вы пишете о влиянии имени на здоровье человека. Я бы хотела узнать и про свое имя.

Людмила, г. Суздаль

– С детства Людочка мучается от стоматитов и отитов. Последними вплоть до того, что девочке при недолжном внимании даже может грозить частичная потеря слуха. В зрелом возрасте Людмила должна больше внимания уделять нервной системе и здоровью ножек. Зимние представительницы знака из-за неумного характера частенько травмируются, падают, ушибаются. Весенним стоит беречь почки, а летним – следить за здоровьем щитовидки. Осенние Людмилы часто жалуются на слабые кости.

Кстати, среди знаменитых Людмил прекрасная Людмила Глазова – советская актриса, сыгравшая роль Людмилы в советской экранизации сказки Пушкина «Руслан и Людмила», и самая успешная женщина-снайпер в мировой истории Людмила Павличенко.



● МУДРА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Подруга мне все твердит о волшебной силе мудр. Ну, она особа увлекающаяся, вечно чем-то горит и болеет новыми идеями. Но я гипертоник, а она утверждает, что мудры могут и с этой проблемой справиться. Так ли это?

Ольга Григорьевна, г. Москва

– Все очень индивидуально, и сказать, насколько мудры (если опустить философскую составляющую – йога для пальцев) способны помочь при лечении того или иного заболевания, сложно. Но ведь выполнение «пальчиковой гимнастики» ничего не стоит. Почему бы и не попробовать? И вот вам мудра, которая, как утверждают практики, способна снизить артериальное давление.

1 Скрестите мизинцы, безымянные и средние пальцы обеих рук (мизинец правой руки расположен снаружи).

2 Затем указательный палец левой руки согнуть, прижать к основанию указательного пальца правой руки.

3 Согнуть большой палец правой руки, поместить его под согнутый указательный палец левой руки.

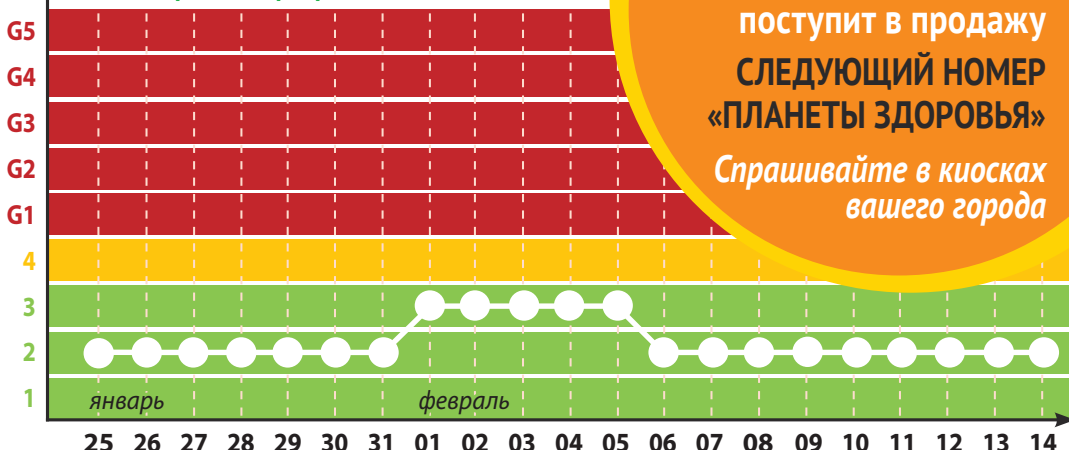
4 Указательный палец правой руки и большой палец левой выпрямлены, но не напряжены.

5 Мудру лучше выполнять лежа, полностью расслабившись, дышать ровно, спокойно, глубоко.



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

25 января – 14 февраля



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

15 ФЕВРАЛЯ

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА

из целебного камня обсидиан

на тесёмке
цена: 399р.



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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте:
wolvesby.ru

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

Перстень для
Водителей с
Охраняющим
Николаем
Чудотворцем

количество ограничено!
«Святой Целитель
Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ
ИКОНКА
на тесёмке
из целебного камня
обсидиан
помогает в исцелении

Цепочка и браслет
«Вьюнок»
мужские и
женские;

позолота 24к. и серебрение:
Браслет (20см): 599р.
Цепочка (60см): 999р.
Набор(цепочка+браслет):
1299р.

Книга «Святой Шарбель.
Чудесное исцеление» 16+
Рассказы
людей, от каких
болезней они
исцелились.
450 страниц + чудотворные образы
цена: 899р.

цена одного изделия
позолота 24к.: 899р.
серебрение: 499р.

Кольцо и серьги
«Защита ангела»
Кольцо и серьги
«Нежный жемчуг»

Кольцо и серьги
«Лепестки здоровья»
Кольцо и серьги
«Паутинка желаний»

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

Кольцо и серьги «Неделька»
Крестики:
мужские,
женские
и детские.

Кольца
обручальные
размеры: 15-25
ширина 3и 6 мм
Кольцо
«Спаси и сохрани»
ширина 4 мм

Животворящее масло Шарбеля
для миллионов!

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

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

Бесплатный звонок по всей России!
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шарбет С.В. ОГРН 3138733002993
Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-2



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ ДЕРЖИМ САХАР «В УЗДЕ»!

Несколько лет назад моей пожилой маме врачи поставили диагноз – сахарный диабет. Никогда бы не подумала, что это может случиться с моей мамой – она всегда за собой следила, старалась и питаться правильно, и вес контролировать. Я даже растерялась сначала... Но, к счастью, только я. Мамочка – женщина сильная и мудрая, теряться не стала, а сразу взялась за дело: все анализы необходимые сдала, на учет в диабет-центр встала, нужные книжки про «сладкую кровь» проштудировала. Всем бы столько оптимизма, и нить поменьше! А я хочу с вами поделиться, как моей маме при диабете удается жить полной жизнью и держать сахар «в узде». Во-первых, мама полностью поменяла свой рацион, готовит по принципу «белка побольше, углеводов поменьше». И конечно же, минимум сладкого! Во-вторых, она активно стала пользоваться рецептами народной медицины, помогающими от диабета. Недавно забегаю к ней почаевничать, а у нее кисель из калины сварен. Вкусный! А оказалось, что еще и очень полезный: витаминный и сахароснижающий. Мама калину еще осенью наморозила, а теперь вот кисель из нее варит, потому что сок калины уровень сахара нормализует. Вместо кофе мама напиток из семян калины использует. Для гипертоников, которым кофе пить нежелательно, замечательный суррогат. И диабетикам подходит. Готовится он так: семена из отжимок ягод промыть, высушить



(можно в духовке на медленном газу или в электросушке), затем обжарить до побурения в духовке и размолоть в кофемолке. В качестве подсластителя мама использует сироп топинамбура, он обладает природной сладостью и отлично снижает уровень сахара в крови. Также мама регулярно пьет настой из листьев земляники, он обладает ощутимым сахароснижающим эффектом. 2–3 столовые ложки измельченных сухих листьев земляники заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Листья лесной земляники она заготавливает летом, сушит на балконе под марлечкой или дома, разложив на подносе. Немного желания, старания и оптимизма – и даже с такой болезнью, как сахарный диабет, можно совладать!

Желаю всем здоровья и никогда не опускать руки!

Алёна Кузьмина,

г. Екатеринбург

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗОЛУШКИНЫ ТУФЕЛЬКИ

Если новые туфли немного жмут, наденьте их на три пары носков (будет непросто, но стоит постараться), а затем равномерно прогрейте обувь под струей фена в течение 10 минут. Вуаля, больше туфельки не причинят дискомфорта.

Татьяна Л., г. Москва

✉ ОТВАР ПРОПЬЁМ, КИШЕЧНИК СБЕРЕЖЁМ

Сколько себя помню, всегда у меня баррахлил кишечник. И в школе еще, и в институте, про беременность уж и говорить нечего. До внуков дожила, а проблема все еще со мной. Случайно попала в руки одна книжица старая. Разбиралась в маминой квартире на антресолях и наткнулась. Сборник рецептов народной медицины. Там я и обнаружила рецепт по чистке кишечника и его восстановлению. Потребуется взять 8 стаканов горячей воды, 50 г коры крушины, 300 г хорошего чернослива без косточек. Потомить все это на медленном огне 25 минут в эмалированной кастрюле под крышкой. Долить в отвар 250 мл шиповникового сиропа и проварить под крышкой еще 5 минут. Снять с огня и оставить до утра под полотенчиком. Утром процедить, перелить в стеклянную емкость, закрыть крышкой и убрать в холодильник. Каждый день принимать в 9 часов вечера по 100 мл. Курс 12 дней. Проводить курс 4 раза в год. Я не ожидала, но уже с первых дней почувствовала облегчение. Кишечник заработал, прошли боли, метеоризм. А вскоре заметила, что и вес снизился. Ура! Вот так книжица мне чудесная попала!

Анна Минкова,

г. Рязань

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЕСЛИ ОБОЖГЛИ ЯЗЫК

Чтобы избавиться от боли, обжегши язык, положите на него кусочек сахара и дайте ему растаять.

Валентина И., пос. Войковицы

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ КАК КРАПИВА ПОДАГРУ ПОБЕДИЛА

На праздниках с семьей приехали к родственникам за город. Мы любим собраться в теплом семейном кругу, посидеть, пообщаться, шашлычок пожарить, покушать вкусно. И этот раз не был исключением: стол ломился от вкусных блюд, что мы с любимой снохой наготовили. Все кушали да нахваливали, так вкусно и сытно было, а через пару дней моего мужа разбила подагра: сустав на ноге «разбаранило», на ногу ступить не может. На помощь сноха пришла со своим советом: сделать ванночки из настоя крапивы. 100 г сухих стеблей и листьев крапивы двудомной залить 2 л кипятка и настоять в течение 2 часов. Процедить и делать ванночки (температура 36–37°C). Курс 10–12 раз. Я пулей в аптеку полетела, купила траву и приготовила настой. Буквально через пару дней мужу стало значительно легче, но курс ванночек мы все равно доделали. Сейчас муж соблюдает диету, а этот рецепт мы взяли на вооружение и теперь обязательно летом сделаем запас крапивы. На всякий случай.

*Ирина Васильевна Крашенинникова,
г. Тула*



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ СВЕЖИЙ КЕФИР СУСТАВАМ МИЛ

У кого хоть раз болят суставы, знает, какая это мука. Но с некоторых пор я научилась умирять эту нуду. Помогли подручные средства – кефир свежий да хлебушек ржаной. В пол-литровую банку нужно влить стакан кефира и раскрошенный ржаной хлеб – столько, чтобы банка оказалась наполненной до краев. Добавить 1 чайную ложку пищевой соды и оставить в теплом месте на 5–6 часов. По истечении времени процедить, отжать. Из полученной кашицы делать компрессы на ночь. Через 3–4 ночи боль утихает, жить становится веселее.

Ольга Высокая, Московская обл.



ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ РЕНТЫ

- Предоставление материальной (ежемесячно до 50 000 р.)
- Социальной
- Продовольственной помощи.

**ПОЖИЗНЕННОЕ
СОДЕРЖАНИЕ**

8 (495) 298-90-75

Реклама

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

КРУГЛЫЕ ГЛАЗА

Округление глаз во время страха или опасности – это не просто проявление эмоций. Оказывается, это действие имеет практическое значение – позволяет расширить поле зрения и лучше оценить обстановку.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Не выбрасывайте МАНДАРИНОВЫЕ КОРКИ!

Если после Нового года у вас в доме ещё остались мандарины, поверьте, их корки сослужат хорошую службу вашему здоровью. Если, конечно, распорядиться ими с умом.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

В кожуре мандарина помимо витаминов С и Р содержатся также бета-каротин и эфирное масло, стимулирующие работу иммунной, нервной и эндокринной систем. Но, давая кожуре вторую жизнь, не забывайте о мерах безопасности!

Производители порой для сохранности мандаринов применяют далеко не безобидные субстанции. Оставшиеся от мандаринов корки, если вы намереваетесь использовать их в дальнейшем, необходимо для начала подвергнуть термической обработке – обдать кипятком или замочить на несколько часов в горячей воде.

Кроме того, следует знать, что советы, которые мы дадим дальше, категорически не применимы, если вы страдаете от аллергии на цитрусовые, заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, печени или желчного пузыря. К противопоказаниям добавим кормление грудью и возраст до пяти лет. Во всех прочих случаях наши рекомендации могут оказаться далеко не бесполезными.

КОЖУРА ПРОТИВ КАШЛЯ

Если вы лечитесь от затяжной простуды с кашлем, фарингита или бронхита, прием настоя или отвара из сушеных мандариновых корок ускорит выздоровление.

Корки высушите в духовке, предварительно устранив с внутренней стороны каждой белые волокнистые части. Высушив, измельчите в порошок при помощи блендера.

Вскипятите в кастрюле 300 мл воды. Сыпьте в кипяток 2 ст. ложки полученного порошка. Подержите на среднем огне еще 5 минут, затем убавите с плиты, накройте емкость крышкой и оставьте на один час. После – не забудьте процедить.

Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченных корок залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите на паровой бане не менее 10 минут. Дайте отстояться минут 15 и процедите.

Настой из мандариновых корок при бронхолегочных заболеваниях рекомендуется принимать трижды в день по полстакана перед едой. Отвар – по 1/3 стакана за раз, также трижды в день перед приемом пищи.



ДЛЯ СНА И КРАСОТЫ

Приготовленный так же, как было описано выше, отвар, добавьте в ванну, которую планируете принять на ночь. Пропорции кипятка и измельченных корок при этом смело увеличивайте в 5–10 раз. Купание в «мандариновой» ванне поможет справиться с последствиями стрессов, переутомления и улучшит сон. Если же охлажденным отваром из мандариновых корок регулярно ополаскивать волосы после мытья, есть шанс, что вы скоро забудете и о зуде головы, и о секущихся кончиках!



ЦИТРУСОВАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Рецепт для горячих ингаляций с мандариновыми корками еще проще в исполнении и отлично помогает при лечении синусита – затяжного насморка.

В данном случае корки даже не потребуются измельчать. Залейте горсть сушеных корок кипятком, накройте голову большим полотенцем и 7–10 минут подышите над мандариновым паром. Уже на следующий день ваше самочувствие заметно улучшится.

Юрий Александров

Догадывался ли инженер Белл, какую форму приобретёт его изобретение, спустя почти полтора столетия? Ни ручки индуктора, ни промежуточного оператора («барышня, соедините с...»), даже кнопки канули в лету. Но полностью безопасными телефоны так и не стали. Как минимизировать урон от обязательного атрибута любого современного человека, мы постараемся рассказать.

ПРИРОДА ЯВЛЕНИЯ

Сотовый телефон является источником радиочастот. Они делятся по частотному диапазону и сформированности радиоволны. Она в свою очередь состоит из электрического и магнитного поля, векторы которого расходятся, но на частоте 300 МГц совпадают. Таким образом, различают ближнюю и дальнюю зону радиочастот, до совпадения векторов и после, соответственно. Домашний компьютер – ближняя зона, он сам себе источник. А вот мобильник – дальняя зона, ибо передатчик – вышка сотовой связи.

ПОЛЬЗУЕМСЯ МОБИЛЬНИКОМ с умом

ЧЕМ ОПАСНО

Воздействие сформированной волны оказывает комплексное воздействие. Наиболее чувствительны – нервная система, головной мозг и периферические нервы.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

● К счастью, телефон испускает волну только при поиске сети и звонке. При попадании в зону, далекую от вышек (лес, загородные трассы, села и маленькие деревни), связь лучше отключить, если вы не ждете важного звонка. Можно ограничить – включить «авиарежим» в настройках, а можно и банально вынуть сим-карту. Только не потяряйте и не забудьте вставить.

● Во время звонка отсчет разговора начинается, как только вызываемый абонент поднимает трубу-

ку. В этот момент лучше не подносить телефон к уху, не слушать мелодии, какими бы приятными они не были. В этот момент мобильник пытается поймать волну и оказывает самое сильное воздействие. Когда связь установлена, можно подносить. Вред минимальный.

● Если в данный момент интернет и/или вай-фай вам не нужны, то лучше отключить эти функции. По той же причине, что и при звон-



СНИМИТЕ ОЧКИ

По возможности снимайте при разговоре по телефону очки с металлической оправой, поскольку ее наличие может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.

ке: телефон по умолчанию ищет лучшую, самую стабильную волну. А поймав, продолжает искать еще более стабильную волну.

Илья Садовников

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Доставка по Москве и всем регионам России.

Время работы с 09:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

Браслет здоровья

1990 руб. **1490 руб.**



- Контролирует главные показатели здоровья в любом месте и в любое время!
- Измерение давления и пульса.
- Измерение расстояния, шагомер.
- Расчет потраченных калорий.

«Ах Бра» Бюстгальтер корректирующий

/3 бюстгальтера в комплекте/



1710 руб. **990 руб.**

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петель, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

Усилитель звука

1790 руб.

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Визион)



1 шт. **790 руб.** 2 шт. **990 руб.**

Очки-лупа дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения разных работ, требующих большой точности!

Гелевый фиксатор «Валгус»

2 штуки

990 руб.

590 руб.



Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «шишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор предотвращает сдавливание обуви, а особые свойства поддерживают физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и защищает ее между пальцами от трения, образования натертостей, мозолей и огрубелости.

«ГОЛОВНАЯ учимся

Все, кто хоть раз сталкивался с мигренью, знают, сколько неприятных ощущений и даже страданий она доставляет своим владельцам. А когда голова болит от холода, наступление зимы отнюдь не радует.



ЭКСПЕРТ

Что делать в таком случае, рассказывает **врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА**

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ХОЛОДОВЫХ БОЛЕЙ

– **Светлана Викторовна, в каких случаях головная боль от холода не заставляет себя ждать?**

– Холодовые головные боли известны издавна. Раньше врачи ставили такой диагноз, как замерзавшая голова или мороженая голова. В зарубежной практике в ходу такой диагноз, как «головная боль от мороженого». В настоящее время подобное состояние медики трактуют, как мигреноподобные головные боли. Это доброкачественное состояние, связанное с тем, что погодные условия влияют на иннервацию, то есть обеспеченность органов и тканей нервными клетками. В районе носоглотки и верхнего неба происходит охлаждение, и тройничный нерв посылает

информацию в мозг о том, что кровотоки изменились.

– **Что же происходит с человеком в этот момент?**

– Если в это время относительно здоровый человек переходит из холодного помещения в теплое, то ощущает перепады рецепторного фона, а точнее появление головных болей.

А может быть, он кушает очень холодное мороженое, пьет напитки, от которых сводит зубы, или во время зимней прогулки ест на ходу огненный пирожок. Холодовая реакция на контрастные температуры, которая возникает в это время, также способствует возникновению и обострению головных болей.

Есть такое мнение, что мигрени – сезонная болезнь, а холод – один из факторов-провокаторов мигрени. Зная о том, что мигрени – доброкачественное заболевание, которое, конечно, ухудша-

ет качество жизни пациента, но оно не опасно, можно говорить о том, что сезон осень-зима – фон для обострения мигрени. Именно тогда мы чаще всего ставим диагноз «мигреноподобные головные боли на фоне вегетативной дисфункции».

Мигрень начинается во время гормональной перестройки организма, в подростковый период – в возрасте 14–15 лет у девочек, а у мальчиков она бывает реже и если начинается, то в возрасте 7 лет. Продолжается же у женщин до начала климакса, когда чаще всего и исчезает, но иногда головная боль меняет форму.

ОТВРАЩЕНИЕ К ТЕЛЕФОНУ

– **Как болит «мороженая голова»?**

– Это чаще всего односторонняя головная боль, реже бывает двусторонняя. Она возникает в первые минуты

холодового стимула. Бывает, что человек вышел из теплого помещения на холод, и у него сначала возникает ломящая или простреливающая боль в области носоглотки, а затем – приступ мигрени.

Бывают боли пульсирующего характера. Они могут быть ломящими, давящими, сжимающими, но их отличительная черта – пульсация – усиление боли при физической нагрузке или движении. Стоит покачать головой, и боль усиливается.

Иногда боли сопровождаются ощущением тошноты, а порой доходит до рвоты. Вместе с головной болью может появиться и световая и звукобоязнь. Так, человек хочет уйти в более темное помещение, ему неприятны зрительные вспышки – реклама, яркий свет и даже собственный телефон. Мерцающий экран усиливает боли, потому что задействован тройничный нерв.

БОЛЬ ОТ МОРОЖЕНОГО» – с ней договариваться

А мигрень, как мы помним, находится во власти тройничного нерва, и именно из-за него и начинаются головные боли. У нас на лице располагается три точки выхода тройничного нерва, и чаще всего в дело вступает область гайморовой пазухи под глазами, и все, что связано с носоглоткой, особенно если человек привык дышать ртом и у него гайморит и фронтит. Тут все просто, если человек дышит ртом, то, естественно, чрезмерное раздражение тройничного нерва будет приводить к обострению мигрени.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

– Если боли учащаются именно в осенне-зимний период, что же делать человеку в это время?

– Если он знает или догадывается, а может быть, слышал от родных, что мигрень

довольно частый недуг среди родни, то надо задуматься, почему именно такой диагноз поставлен родственникам.

Мигрень – генетическое заболевание, которое чаще всего передается по материнской линии. И если у большинства дам вашей семьи диагностировалось подобное заболевание, то и вам следует быть внимательней, а лучше при малейшем поводе посетить врача. В основной массе это доброкачественные, первичные головные боли. Они требуют обследования и посещения невролога. Так что, если ваш ребенок сообщает о том, что у него стала чаще болеть голова, то это повод показаться доктору.

КАК СКАЗАТЬ МИГРЕНИ «НЕТ»

– Можно ли себя обезопасить от холодовой мигрени?

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Головная боль сопровождает более 300 болезней, в 50 из них головная боль – это почти единственный симптом.



– Вылечить мигрень, то есть полностью от нее исцелиться, невозможно. Но можно научиться снимать приступы мигрени, снизить риски, сделать так, чтобы приступы случались реже.

Во-первых, вы должны быть одеты и обуты по погоде. И никаких голых щиколоток, коротких курток и отсутствия варежек, если не хотите, чтобы холодовой поток активно атаковал ваш организм. Но кутаться нельзя, найдите золотую середину.

Во-вторых, помните о том, что любой человек не должен быть голодным в холод. Так что, если мы куда-то идем, то должны быть одеты по погоде и накормлены. Чай или кофе со слад-

ким, если не страдаете сахарным диабетом, будут как раз кстати перед выходом.

В-третьих, сократите (а лучше вообще забудьте) курение и исключите алкоголь. Именно они в холодную погоду запускают мигрень.

А сократить количество приступов можно очень просто – выстройте свой рабочий день так, чтобы для провокаторов мигрени не осталось ни одной лазейки. Шапку на голову, шарф на шею, носки повыше, долой курение и алкоголь – и мы убрали факторы-провокаторы фоновой головной боли.

Очень хорошо в зимний период принимать препараты

**Читайте дальше
на стр. 10**



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЛЮБИТЕ БЛИЗКИХ

Сын мой недавно женился. Невестка – девочка хорошая, но очень остро на все реагирует. Вот пошли детишки, болеют то и дело. А она то в слезы, то кричит, то злится. Я стараюсь со своим уставом в чужой монастырь не лезть, но тут вижу, помощь моя нужна. Стала приходиться помогать. То чайку липового заварю, то спинки жиром нутряным малышам натру, а то делаем вместе с ними клюквенный морс с лимоном. Смотрю, невестушка успокаиваться стала, уже не такая дерганая. А мне только в радость помогать. Я деткам читаю, вязать внушек учу, лепим из пластилина. Глядишь, и на поправку пошли. А невестка мне недавно шаль подарила, красивую, теплую. Благодарилась. Нет в семье чужих и ненужных. Помощь, если она от души, всегда к месту, да слово доброе, да травка нужная. Любите своих близких, будьте рядом, и пусть все будут здоровы!

Ольга Степановна Киреева, г. Гатчина



УЧИМСЯ С НЕЙ ДОГОВАРИВАТЬСЯ

– Это хондрозные боли, когда голова начинает болеть, потому что есть спазм шейного отдела позвоночника. А происходит все так.

Как известно, если мы раздеты, то у нас мышечный тонус один, если одеты – то на наши плечи падает как минимум два лишних килограмма, да и то, если это легкий пуховик. Если же человек надевает куртку или пальто потеплее, поосновательнее, то ситуация меняется в корне. На его плечах тут же оказывается до 7 килограммов. Не секрет, что пальто, которые, например, любят носить наши бабушки, весят куда больше модного пуховика их внуков, а еще и толстый шарф, пуховый платок, тяжелая шапка, сумка и пара пакетов из магазина. Не будем забывать и про лишний вес, а им обременены многие дамы. Вот и получается, что на каждое плечо приходится по 10 кило, соответственно, мышечный тонус повышается, затылочный нерв раздражается гораздо больше,

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

МАССАЖ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

- успокойтесь!
- не совершайте резких движений,
- убавьте яркость света в помещении,
- равномерно массируйте виски слева и справа,
- равномерно массируйте область затылка сзади,
- проведите массаж межбровного пространства,
- помассируйте центральные части бровных дуг и уголки глаз,
- воздействуйте на одну область не более трех минут.



и возникает головная боль. Правда, она немного другого характера – идет с шеи на затылок с иррадиацией в виски, она как шлем – боль сзади наперед.

А ведь каждая дама может подготовиться к зиме – купить новый пуховик... но все испортить, надев сумку через плечо. Когда сумка пустая – одно, но когда – полная, то мышцы шеи сдавливаются, кровоток позвоночной артерии ухудшается, может быть пережата вена и возникает отек затылочного нерва. А реакция точно такая же – головная боль, только односторонняя.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ МИОЗИТА ШЕИ

Голова может болеть и от банального переохлаждения. Любите ходить без шапки и с низким воротником? В таком случае стоит знать о высокой вероятности переохлаждения лимфоузлов, затылочного нерва и появления миозита шеи.

Если человек не интерпретирует эту боль как холодовую, а продолжает пить таблетки, например, от давления, то, к сожалению, нам приходится иметь дело с обострениями. Происхо-

дит хронизация процесса, и всю зиму человек будет испытывать головные боли. Самое главное, что здесь не работают обычные нестероидные противовоспалительные или обезболивающие препараты. А все из-за того, что остается механическая причина и раздражение тройничного нерва, а значит голова продолжает болеть. Именно поэтому, при возникновении постоянных головных болей следует обязательно проконсультироваться с доктором, и вместе с ним дать отпор мигрени.

Наталья Киселёва

ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

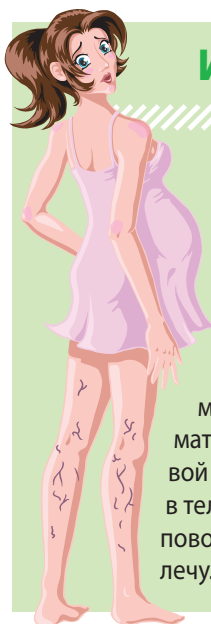


ЛУК ОТ СОСУДИСТЫХ НЕДУГОВ

Первый раз с сосудистыми звездочками я столкнулась во время беременности. Прямо вот в одночасье случилось, леглась спать с чистой кожей, а проснулась – все бедра прорезаны тонкими незстетичными полосками. Испугалась, помню, жутко. И сразу маме звонить. Сама уже скоро мамой стану, а без матушкиного совета никуда. «Приезжай за луковой шелухой, я к Пасхе насобираю», – услышала я в телефонной трубке родной голос. А мне только повод дай, в отчий дом я всегда на всех парусах лечу. У мамочки и совет нужный найдется, и слово

нежное, и ласка для доченьки. Вот и в тот раз я приехала от нее домой с рецептом от сосудистых звездочек, да с припасами для приготовления снадобья. Все оказалось легко и просто. Потребовалось залить 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи 100 мл водки. На неделю убрать в темное место. Затем процедить и принимать по 20 капель 2 раза в день за полчаса до еды. Принимать курсами по 10 дней с перерывами в месяц. Поскольку тогда я была беременна, сократила дозу втрое. А во время кормления и вовсе не принимала. Зато сейчас это первое средство, когда замечаю купероз на лице или сосудистые звездочки на ногах.

Валентина С., г. Москва



Вопреки распространённому мнению, что привязать мужчину можно борщом, сексом или ребёнком, представители сильной половины человечества устроены сложнее. Мужчины тяжелее переживают жизненные кризисы, расставания и другие проблемы. С психологической точки зрения они гораздо уязвимее нас, женщин. Спросим у психолога Марианны АБРАВИТОВОЙ, как повысить самооценку мужа и научиться гордиться своим мужчиной.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

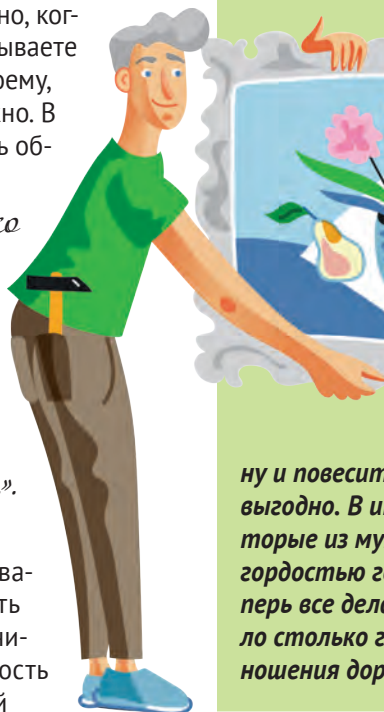
– Природой в женщин заложена способность хорошо приспосабливаться к обстоятельствам. Представители сильной половины человечества такой суперспособностью похвастаться не могут. Им нужна от нас похвала, поддержка, забота, проявление чувств, благодарности. Поэтому одних кулинарных способностей, сексуальной раскрепощенности и внеплановой беременности мало для того, чтобы создать с мужчиной по-настоящему крепкие отношения. Попробуем разобраться, что же для этого нужно еще. Начнем с того, что отношения между двумя строятся на взаимном доверии, уважении и общении. Последнее и есть краеугольный камень всего. Если у вас в планах повысить самооценку мужчины, то действовать лучше в этом направлении. Специально для вас 7 фраз, которые мужчинам важно слышать от женщины:

1. *Обращаться к своему мужчине, называя его «Любимый».*

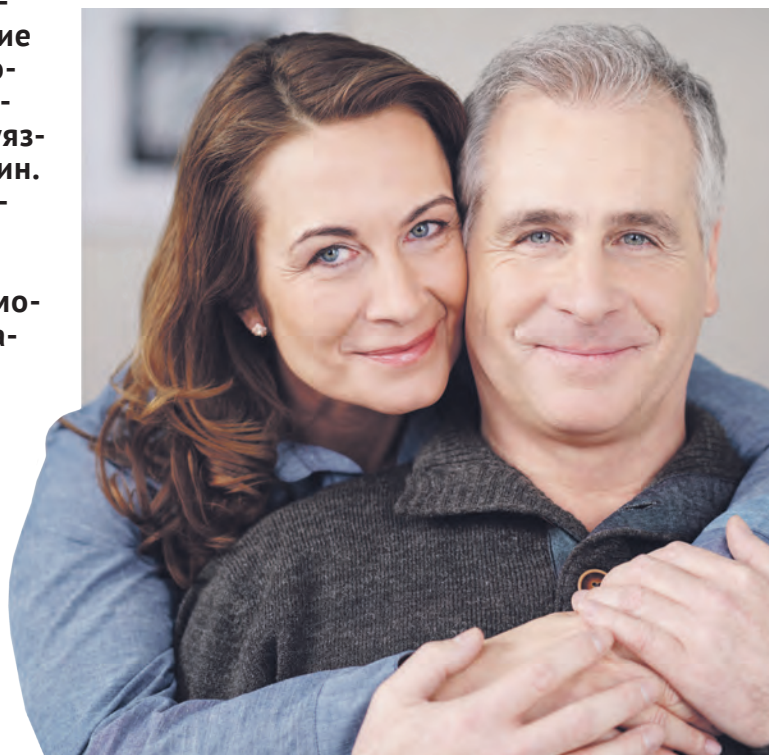
Таким образом удовлетворяется базовая социальная потребность мужчины в любви. Не только женщины «любят ушами», но и мужчины. Им нравится слышать от своей женщины обращение «любимый», которое демонстрирует ваше отношение к нему. И вообще, мужчинам приятно, когда вы их называете как-то по-своему, ласково, нежно. В этом вся соль общения.

2. *«Только ты можешь это сделать/изменить/построить и т.д.»*

Эта фраза подчеркивает значимость самого мужчины и значимость его действий



КАК ПОВЫСИТЬ



ИСТОРИЯ ИЗ ПРАКТИКИ

У одной моей клиентки муж занимал ответственный пост в фирме и был юристом. Естественно, домашними делами занималась она – на ней был практически весь быт. Муж только работал. В какой-то момент роли в их семье изменились: преуспевающий юрист оказался дома на пенсии, а жена решила выйти на работу, благо, она тоже была юристом. Жизнь на пенсии, конечно, не приносила такого дохода, поэтому обращаться к различным мастерам, чтобы просверлить стену и повесить картину, было уже не так экономически выгодно. В итоге, мужчина добровольно освоил некоторые из мужских обязанностей по дому, а его жена с гордостью говорила потом знакомым: «Сашенька теперь все делает сам. Захотел и научился». В этом было столько гордости за мужа и веры в него! Такие отношения дорого стоят.

Фото: из личного архива Марианны АБРАВИТОВОЙ, stockfour, гобуат, ClassicVector/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

МУЖСКУЮ САМООЦЕНКУ

7 СОВЕТОВ ЖЕНЕ

для вас. Мужчина понимает, что вы не просто так находитесь рядом с ним, а он рядом с вами, а потому, что только он может решить какую-то проблему и сложную задачу. Более того, он чувствует вашу уверенность в нем, которая, прямо скажем, окрыляет и творит чудеса.

3. «Ты мой герой».

Данное обращение подчеркивает превосходство мужа и удовлетворяет еще одну базовую потребность мужчины, в очередной раз демонстрируя его ценность для вас. Конечно, необязательно каждый раз петь дифирамбы героизму мужа, но можно ведь и видом показать, как вы цените то, что он делает для вас и вашей семьи.

4. «Как скажешь, дорогой».

Эта фраза должна стать для вас классической, потому что ее полезно периодически повторять. Она как бальзам на раненную душу любого представителя силь-

ной половины человечества. Говоря так, вы показываете, что для вас бесспорен его авторитет, вы готовы присушиваться к своему мужчине и, что самое главное, соглашаться с ним. Эта фраза свидетельствует об уважении, а мужчине очень важно знать, что его уважает его женщина.

5. «Мой спаситель».

Эта фраза помогает реализовывать базовую миссию любого мужчины – защищать свою женщину и свою семью.

6. «Мне хорошо с тобой».

Возможно, мужчина и осознает тот факт, что раз вы с ним,

значит, вам с ним действительно хорошо. Но услышав эту фразу, он еще раз понимает, что не ошибся с выбором – вы хотите быть с ним, одобряете его действия, доверяете ему.

7. «Я благодарю тебя».

Мужчина на многое готов ради любимой женщины, многое



– Любимая, посмотри, как красиво снежок выпал, прямо как ты хотела.
– Но я хотела шубу!
– Снежинка к снежинке, глаз не оторвать!..

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ?

Для женщины важно чувствовать себя рядом с мужчиной в безопасности, быть уверенной в завтрашнем дне – это происходит на подсознательном уровне: нам необходимо понимать, что мы и наши дети защищены.

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ МУЖЧИНЫ?

У мужчины есть свои базовые потребности – быть нужным, чувствовать свою важность для любимой женщины. Самооценка мужчины во многом зависит от того, что и как говорит его любимая женщина, которая может буквально одной фразой как вознести мужчину до облаков, так и опустить его ниже плинтуса.

делает, и все, что он хочет получить за это в большинстве случаев – это искреннюю благодарность и признание его заслуг, которые выражены в обычных словах. Любому мужчине важно осознавать свою ценность в глазах любимой женщины. Благодарность, которую он получает, еще раз доказывает ценность ваших отношений.

Ольга Бельская



– Ты меня никогда не понимаешь!
– Да как мне тебя понимать, если ты только

что выщипала свои брови, а сейчас стоишь перед зеркалом и рисуешь новые?!

Молодой жене на заметку:

Если муж ест приготовленную вами кашу и нахваливает... не надо признаваться, что это суп!



Причёски НЕ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ НОСКИ

Все мы хотим выглядеть красиво и стильно, и поэтому стремимся уделять достойное внимание в том числе и причёске. Но мало кто догадывается, что иногда именно она может стать провокатором плохого самочувствия.

«КОНСКИЙ ХВОСТ»

Главная опасность данной причёски в том, что она может стать причиной частых головных болей. В таком положении локоны туго стянуты и постоянно пребывают в одном и том же положении, что нарушает микроциркуляцию крови в коже головы и ухудшает кровоснабжение коры головного мозга. Все это и приводит к затяжным головным болям.

ТУГИЕ КОСЫ

Туго заплетенный пучок и тугие косы также могут стать причиной мигрени.

Такая причёска, как уложенные над головой в корону волосы из одной или нескольких косичек, тоже потенциально опасна для здоровья. Больше всего от нее могут пострадать обладательницы длинных и очень густых волос. Ведь вся эта масса при длительном ношении будет давить на голову и может стать причиной появления голов-

Боль при расплетании кос возникает из-за того, что волосные фолликулы повреждаются от постоянного натяжения.

Любая химическая завивка – стресс для волос, она может быть лишь чуть более щадящей, но уж никак не оздоравливающей.

ных болей, рассеянности и нервозности.

Дополнительный вес дает нагрузку и на шею, мышцы напрягаются, чтобы держать голову поднятой, что вызывает боль.

Афрокосы также держат корни волос и кожу головы в постоянном натяжении. В итоге мы имеем постоянно нагруженные и ослабленные корни волос, что может привести к их выпадению и опять же к головным и шейным болям.

Помимо нагрузки на голову, перечисленные причёски ухудшают состояние самих волос. Из-за постоянного натяжения волосные луковицы испытывают дефицит кислорода и питательных веществ, и шевелюра начинает редеть.



ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Если вы любите все эти причёски и не можете без них обойтись, придерживайтесь простых правил:

- не стягивайте волосы в хвост или косу слишком туго и не делайте это на влажных или мокрых волосах,
- носите такие причёски не больше нескольких часов, чередуйте их с распущенными волосами, свободными пучками и несложными укладками без обилия фиксирующих средств,
- делайте их не чаще пары раз в неделю и никогда не оставляйте на ночь, ведь в это время волосы, как и весь наш организм, хотят отдохнуть,
- используйте ленты или мягкие толстые резинки, не повреждающие волосы, вместо тугих тонких резинок и жестких заколок,
- пару раз в неделю делайте массаж головы.

НАЧЁСЫ

Такая причёска допустима лишь на праздник, а вот носить ее каждый день чревато облысением. Ведь дергая волосы во время начеса, вы деформируете волосные луковицы, в результате чего волосы начинают выпадать. По словам врачей-трихологов, самое большое количество быстро лысеющих женщин – среди любителей начесов.

НАРАЩЕННЫЕ ВОЛОСЫ

Знайте, что при такой процедуре вы можете потерять 20–30% собственных волос. Это происходит при снятии крепящих капсул. Наибольшая опасность грозит тем, у кого изначально состояние волос и так было не блестящим.

Наталья Киселёва

С проблемой запора знаком каждый четвёртый житель городов. Нарушенный режим питания, ускоренный ритм жизни, стрессы, экология – неизвестно, какой из этих факторов влияет сильнее. Комплексное воздействие негативных факторов рано или поздно приводит к нарушениям со стороны ЖКТ. Как помочь своему организму обуздать столь деликатное нарушение, расскажет наша статья.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ от запора

**ЗАСТАВИМ
КИШЕЧНИК
РАБОТАТЬ**

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Достаточность.** Нагрузки должны вызывать ощущения утомления в мышцах.
- 2 Самое удачное время – утро.** Перед упражнениями выпейте стакан негазированной минеральной воды, если желудок позволяет, то добавьте лимон и/или мед.
- 3 Адекватность.** Нагрузки не должны вызывать дискомфорта, начинать нужно с легких, постепенно увеличивая до ощутимых.



«Велосипед»

1

«Казачок»

2

Сначала ле- жа на спине, а за- тем стоя, выпрямив спину, подтягивайте колени к живо- ту. Сделайте 8–16 повторе- ний на каждую ногу в каж- дой позе.

Лягте на пол. Согните ноги в тазобедренном и коленном суставе, имитируйте ногами езду на велосипеде. Движения выполняются на счет. Выполнять от 15 секунд до двух минут. Нагрузку увеличивать по- степенно.

Если воз- можность организма по- зволяет, то знай- те, отличным эф- фектом облада- ют прыжки через скакалку.



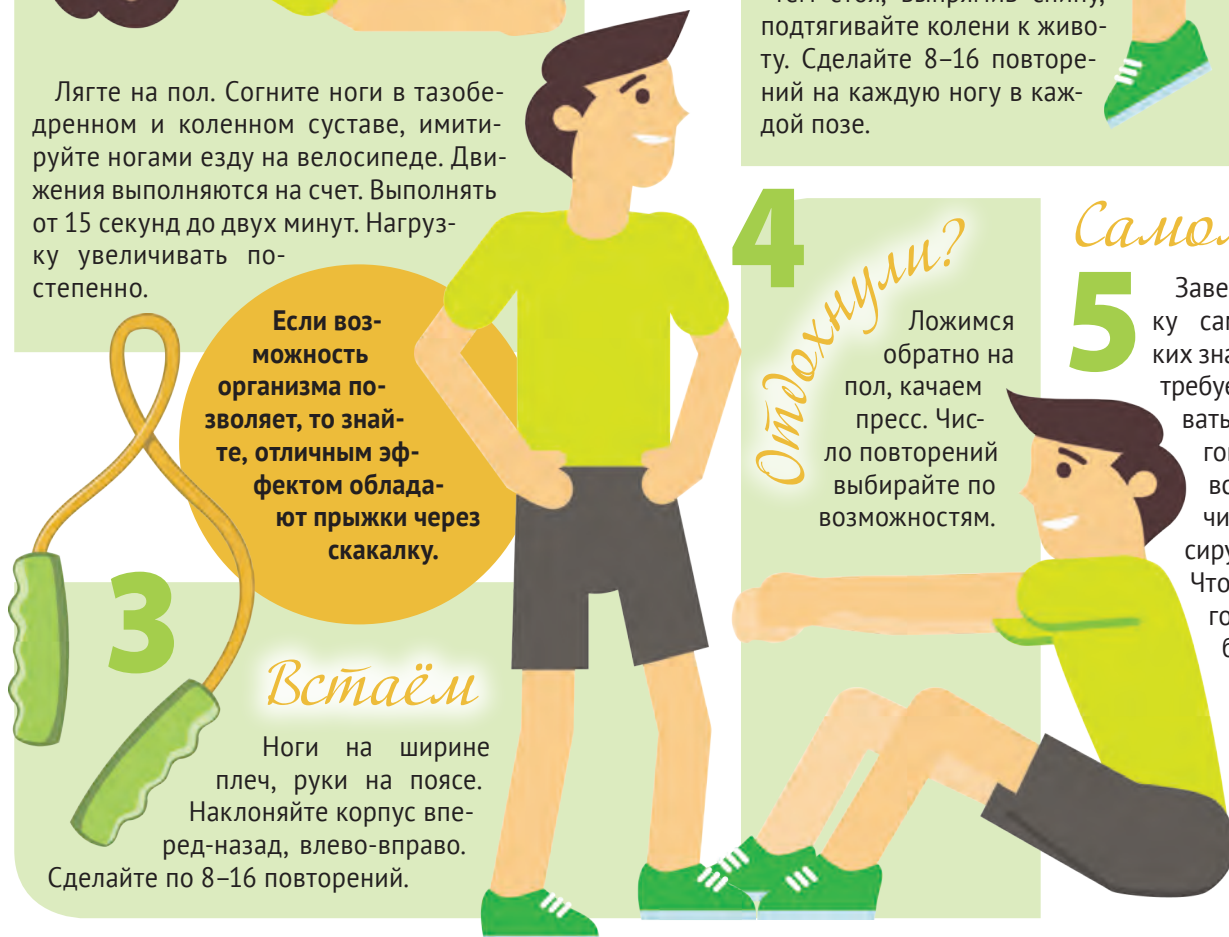
3

Встаём

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоняйте корпус впе- ред-назад, влево-вправо. Сделайте по 8–16 повторений.

4
Отдохнули?

Ложимся обратно на пол, качаем пресс. Чис- ло повторений выбирайте по возможностям.



5
Самомассаж

5 Завершает гимнасти- ку самомассаж. Ника- ких знаний и навыков не требуется. Лягте на кро- вать или диван и кру- говыми движениями всей ладонью, на- чиная от пупка, мас- сируйте кишечник. Чтобы достать до не- го, усилие должно быть весьма ощу- тимым. При при- знаках тошноты или головокру- жения массаж лучше отло- жить.

Илья
Садовников

На кухне современной хозяйки обитает около сотни различных предметов кухонного инвентаря. А кастрюли, сотейники, сковородки – главные наши помощники, без которых невозможно приготовить ни одно блюдо. И все они должны быть функциональными и безопасными для нашего здоровья, содействовать улучшению вкуса и качества пищи. Разберёмся, как же правильно выбрать посуду для готовки.

ПОСУДА –

ЭМАЛИРОВАННАЯ

- + красивая, эстетичная
- + легкая
- + хорошо моется мягкой губкой
- + устойчива к окислению
- + не вступает в реакцию с пищевыми продуктами (подходит для хранения пищи)
- + подходит для индукционных плит



- не подходит для жарки, некоторые продукты (варенье, каши, макароны, молоко) в ней легко пригорают
- эмаль подвержена трещинам и сколам, при появлении которых посуда становится не пригодна для использования

Правильный выбор:

Эмалированная посуда толщиной не менее 4 мм с ровным, блестящим слоем эмали без шероховатостей и пятен, с внутренней стороны окрашенной в светлые оттенки (белый, светло-голубой), с плотно прилегающими ручками из жаропрочного пластика.

Полезный совет
Чтобы эмалированная кухонная утварь не трескалась и служила дольше, не подвергайте ее резким температурным перепадам. Не ставьте ее на горячую варочную поверхность или на газ сразу из холодильника, а также не стучите по краю посуды ложкой.

ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

- + легкая
- + износостойкая
- + антикоррозийная (устойчива к окислению)
- + не вступает в реакцию с пищевыми продуктами
- + хорошо моется



- может деформироваться при перегреве, если выполнена из тонкой стали

Правильный выбор:

Нержавеющая посуда со стенками не меньше 0,5 мм и толстым дном, выполненным по принципу сэндвича (в его корпусе специальный теплопроводный диск, а сверху слой стали с маркировкой 18/10, которая означает, что в сплаве 18% хрома и 10% никеля).

ЧУГУННАЯ

- + прочная, не деформируется
- + долговечная
- + аккумулирует тепло, создает эффект томления

- тяжелая
- обладает низкой теплопроводностью, долго нагревается
- окисляется
- подвержена появлению ржавчины
- требует особого ухода

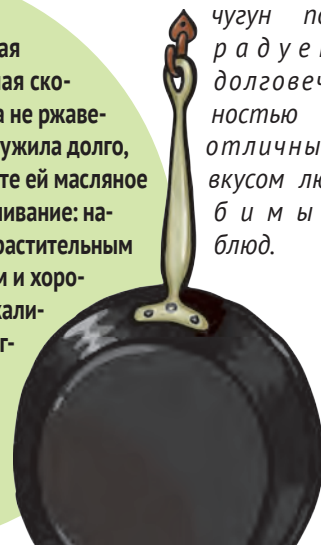
Правильный выбор:

Чугунная посуда с эмалевым покрытием, которая сочетает в себе лучшие качества чугуна и стойких защитных покрытий. Эмаль хорошо моется, а также позволяет сохранить естественный вкус и запах продуктов, блюда получаются вкусными и сочными. При аккуратном использовании и правильном уходе эмалированный

чугун порадует долговечностью и отличным вкусом любимых блюд.

Полезный совет

Чтобы обычная чугунная сковорода не ржавела и служила долго, устройте ей масляное прокаливание: натрите растительным маслом и хорошо прокалите на огне или в духовке.

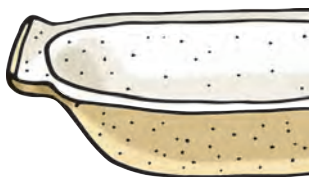




ПРОСТО ЧУДО!

КЕРАМИЧЕСКАЯ

Используется, как правило, для запекания, приготовления блюд в духовке.



- + эстетичная
- + экологичная
- + довольно крепкая
- + обладает высокой теплопроводностью
- + выдерживает нагрев до 450 градусов
- + в ней можно не только готовить, но и хранить продукты, а также подавать в ней на стол блюда, используя для красивой, стильной сервировки

- быстро впитывает жир и запахи
- трудно хорошо отмыть
- высокая цена

Правильный выбор:

Посуда из толстой глазурованной керамики от проверенных производителей. Важно убедиться, что перед нами не подделка, и данная керамическая посуда на самом деле жаростойкая.

СИЛИКОНОВАЯ

Больше всего подходит для выпечки в духовке (кексы, пирожные, печенье, пироги), а также для замораживания (муссы, желе).

- + легкая
- + эластичная и прочная
- + не боится перепадов температур, устойчива к высоким температурам (до 220–280°C)
- + обладает естественными антипригарными свойствами (можно готовить без масла)
- + из нее легко вынуть приготовленное блюдо

АЛЮМИНИЕВАЯ

- + легкая
- + обладает высокой теплопроводностью, быстро нагревается
- + не ржавеет
- + одна из самых бюджетных

- сильно окисляется, поэтому не подходит для приготовления (а тем более хранения) кислых блюд
- не самая красивая и эстетичная, быстро темнеет, теряет вид
- пища в ней может пригорать

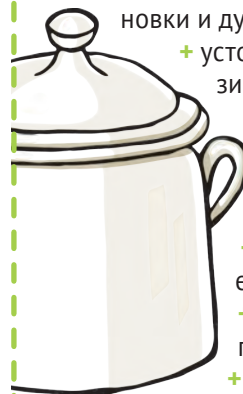
Правильный выбор:

Толстостенная посуда из литого алюминия (алюминиевого чугуна), какая бытовала на кухне наших мам и бабушек (сотейник, казан, утятница, жаровня), а также алюминиевая посуда с толстым, усиленным дном и внутренним антипригарным (лучше керамическим) покрытием.



ИЗ ЖАРОПРОЧНОГО СТЕКЛА

- + эстетичная, идеальна для сервировки
- + экологичная
- + подходит для микроволновки и духовки
- + устойчива к коррозии, не боится кислот, не впитывает запахи, не вступает в реакцию с пищей
- + не деформируется
- + пища в ней не пригорает
- + легко моется, можно мыть в посудомойке
- + сравнительно недорогая



- тяжеловата
- может разбиться
- чувствительна к перепаду температур
- для готовки на газу требует специального рассекателя пламени
- ручки сильно нагреваются, нельзя использовать без прихваток

Правильный выбор:

Посуда из термостойкого стекла с толстыми стенками и толстым ровным дном, гладкая, прозрачная, без шероховатостей на поверхности и без пузырьков воздуха и прочих вкраплений в стекле.

Правильный выбор:

Силиконовая посуда с толстыми стенками, которая хорошо держит форму. Температура использования, указанная на этикетке, должна быть не ниже 220°C. Доверяем проверенным маркам и брендам.



Подготовила Елена Васина

Растение неприметное, для многих сорное, но и сосуды укрепит, и настроение поднимет. Цикорий нашими предками употреблялся задолго до открытия кофе, а сегодня незаслуженно отодвинут на обочину культуры питания. Длинные стебли и нежные цветы всегда привлекали не только пчёл. Еще Гален называл его «другом печени». Наша статья призвана вернуть утраченное доверие к этому прекрасному растению.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Цикорий – это многолетнее растение семейства астровых, синие цветы которого вы могли видеть у дорог. Ценность для питания представляет корень, который собирают с июня по август. Его сушат и обжаривают, измельчают и заваривают как заменитель кофе. Использовать его вместо кофе стали во Франции во времена Наполеона, когда с поставками из кофейных стран стало туго. В результате этого цикорий укоренился в качестве тонизирующего напитка, бодрящего тело и дух.

КАК ВЫБРАТЬ

Рекомендации зависят от того, готовы ли вы довести сырье до пригодного состояния.

Если есть возможность самостоятельно собрать цикорий, то правила предельно просты:

ВОТ ЭТО ДА!

Во времена правления Наполеона Бонапарта Франция была крупнейшим импортером цикория. Дело в том, что Южной Америкой (основным поставщиком кофе) владели союзники Британской Империи, потому французы не гнушались закупать аналог у... Российской Империи.

ПОВСЕМЕСТНО РАСТЁТ,

Источник здоровья

- 1 Благодаря горькому соку цикорий **пробуждает аппетит** и повышает выработку желудочного сока. Поэтому его рекомендуют при гастрите с пониженной кислотностью.
- 2 Напиток цикория обладает **противомикробными свойствами** – он полезен при дисбактериозе.
- 3 Холин в составе помогает **очистить печень от лишнего жира**.
- 4 Он **успокаивает центральную нервную систему** и рекомендуется при стрессах и неврозах.
- 5 **Железгонное действие** используется как дополнение к лекарствам при застое желчи и болезнях печени.

1 собирать вдали от дорог, промышленных предприятий, свалок и иных источников загрязнения почвы и/или воздуха;

2 использовать только здоровые, цветущие растения, без признаков болезни и пораженности насекомыми;

3 лучше собирать корень с зацветающих и только зацветших растений; чем больше цветков опало, тем старше растение, значит, корень

приобретает горьковатый и терпкий вкус.

Если же возможности и времени обрабатывать сырье нет, то сегодня корень цикория можно купить в любом супермаркете, в готовом к употреблению виде. Рекомендации по выбору:

1 В составе только корень цикория. Сушеному сырью не нужны консерванты и стабилизаторы. Допускаются добавки в виде натуральных составляющих – черники, топинамбура, облепихи и др.

2 Упаковка – пакет. Банка выглядит красивее, кажется удобнее, но цена сырья настолько мала, что практи-

чески вся цена – стоимость банки. Вам решать, переплачивать или нет.

КАК ХРАНИТЬ

Важно правильно высушить цикорий. Обилие микроэлементов привлечет вредителей, поэтому сушка корней требует подготовки. Вам понадобится темное, теплое место. Промойте корни, идеально, если старой зубной щеткой, она достанет до трещин, невидимых глазом. После измельчения корней разложите их на впитывающей поверхности, сушите при температуре 45–50 градусов около 3-х дней.

Готовый цикорий пересыпьте в стеклянную банку, храните в темном месте.

Цикорий из магазина не требует особых условий. Храните в темном месте, без запаха.

ЗНАКОМИМСЯ С ЦИКОРИЕМ

ГОНИМ И ЛЮБИМ

Цикорий за свою историю переживал и всенародную любовь, и забвение. Знания о нем восстанавливали в Советском Союзе, ввиду высокой цены на экспорт кофе из Латинской Америки.

В ТРУДАХ АКАДЕМИКОВ

О корне цикория и его свойствах писали Афанасий Никитин, академик Вернадский и Чарльз Дарвин.

ЗДОРОВЬЮ ПОЛЬЗУ НЕСЁТ



6 Благодаря рибофлавинову в составе, используется для снижения сахара при диабете.

7 Высокое содержание **витамина В1** способствует укреплению психоэмоционального состояния.

8 Цикорий богат **инулином**, белком, поддерживающим восстановительные процессы в ЖКТ.

9 Высокое содержание **фосфора** укрепляет кости и регулирует баланс кальция в организме.

10 Корень цикория – источник **антиоксидантов**. Препятствует развитию атеросклероза.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ

Цикорий издавна использовался как заменитель кофе. Его можно использовать как самостоятельный продукт, так и как добавку к кофе.

1 Как самостоятельный продукт – 1–2 ч. ложки необходимо залить водой 95–98° С. По вкусу добавить сахар, молоко, имбирь.

2 Смесь из 1 ч. ложки кофе и 1 ч. ложки цикория залить кипятком. Тщательно перемешать до полного растворения. Добавить по вкусу сахар или подсластитель.

Илья Садовников

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Из-за наличия оксалатов цикорий строго запрещен при болезнях почек и язвенной болезни желудка.

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2020 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! С 1 февраля по 31 марта вы можете ДОСРОЧНО подписаться на наши издания на 2-е полугодие 2020 года ПО ЦЕНАМ 1-го полугодия 2020 года! Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ООО «ИД «КАРДОС», 12+

Стоимость **ДОСРОЧНОЙ** подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	59,76 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	358,56 руб.*

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»
Газета выходит 1 раз в 2 недели



ООО «ИД «КАРДОС», 16+

Стоимость **ДОСРОЧНОЙ** подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	57,49 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	344,94 руб.*

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в 2 недели



ООО «ИД «КАРДОС», 12+

Стоимость **ДОСРОЧНОЙ** подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	33,47 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	200,82 руб.*

Подписной индекс **П2960** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц



ООО «ИД «КАРДОС», 12+

Стоимость **ДОСРОЧНОЙ** подписки на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	34,46 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	206,76 руб.*

Подписной индекс **П5927** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56

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

Реклама



Сугроб! Бог мой, настоящий сугроб! Я смотрела на настоящее белоснежное чудо, прижавшись носом к оконному стеклу. Середина января, а снег выпал вот только-только.

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ, Я АЛЯ

Еще вчера я недоумевала, зачем нести в школу лыжи, если кругом лужи и залатанный темными гудроновыми заплатками асфальт, а сегодня вот она, зима. Правда, что ли, госпожа Метелица проснулась, наконец, и выбила свою перину? И вот он пух-пух, сверкает на солнышке и манит своей мягкостью и белизной.

– Мам, пап! – шумно влетела я в спальню родителей.

– Кукурузные хлопья в шкафу, молоко в холодильнике, – сонно проговорила мама хриплым, неприслушавшимся голосом и, перевернувшись на другой бок, мирно засопела.

– Эх, вы, сони, – махнула я рукой на родителей и выбежала в коридор.

Прямо на пижаму натянула куртку, сунула босые ноги в валенки, намотала на шею длинный красный шарф, головой нырнула в вязаную шапку.

– Ух, – вскрикнула я, когда ноги мои прямо с порога ухнули в пушистый снег.

Тот обрадовался и прыгнул мне в валенки, ожег ноги пронзительным холодом. Я засмеялась и понеслась по двору. Из будки выскочил радостный Дик и, виляя хвостом-баранкой, понесся ко мне, болтая в разные стороны розовым языком, от которого на морозе шел пар.

ВСЁ ТА ЖЕ ДЕВЧОНКА,

Настоящая близость обычно начинается издали.
Владимир Жемчужников



Фото: In Green, Volodymyr Herasymchuk / Shutterstock.com

– Здорово, Дик! – присела я на корточки и обняла любимую рыжую дворнягу.

Когда-то его принес в дом папа. Худого, грязного щенка с испуганным, затравленным взглядом.

– Извини, Алька, шиншиллу я не купил, зато вот, питомец не хуже будет, настоящий друг, – пробасил папа и пустил на вычищенный мамой коврик косолапое чудо.

Чудо встряхнуло длинными ушами и шлепнулось на попу. Мама ахнула, а я подлетела к щенку и протянула ему руку.

– Давай знакомиться, я Аля. Будешь моим другом? Весь мир с тобой обойдем, все увидим...

ДУМАЕШЬ, СТОИТ ПОВЗВОНИТЬ?

...Я улыбнулась, глядя в окно на освещенную огнями улицу. Как давно это было – детство, рыжий Дик...

еще живы родители. На душе стало светло и немного грустно от этих воспоминаний. Обняв себя руками за плечи, я вздохнула.

– Не получилось у меня, Дик, – проговорила я вслух, – не довелось нам путешествовать, мир посмотреть не получилось. Мечты так мечтами и остались.

Старый рыжий пес, лежавший тут же в комнате, у дивана, поднял голову и посмотрел на меня умными глазами. Чего, мол ты, все еще будет, надо только верить.

– Я верю, Дик, верю. Но нам с тобой придется продать родительский домик. Ты же знаешь, муж обобрал меня до нитки, обманул, я теперь в долгах как в шелках. Ну да ничего, все наладится, – снова улыбнулась я.

«Никогда не сдавайся и не опускай руки, что бы ни слу-

чилось,» – учил меня отец. «Верь в Бога и будь добра к людям», – напутствовала мама.

К мужу я была добра, прощала его измены, пьянство, пыталась лечить, увещевать. В итоге осталась одна и с кучей долгов. Я вопросительно взглянула на Дика. И пес в ответ широко зевнул и дернул ухом.

– Думаешь, стоит попросить помощи? – спросила я у него. – Да-да, я знаю, ты на Виктора намекаешь. Но ведь ты знаешь, я обидела его. Отказала, когда он мне предложил замуж за него выйти, Олега предпочла.

Дик отрывисто, коротко твякнул и вновь положил голову на скрещенные лапы.

– Ну хорошо-хорошо, я позвоню ему, – сдалась я. – В конце концов, не съест же он меня. Это всего лишь звонок, он ни к чему не обязывает.

ВСЁ ТЕ ЖЕ МЕЧТЫ

МЫ ОБЪЕДЕМ С ТОБОЙ ВЕСЬ МИР

– Где же ты столько лет пропадала, Аля? – Виктор был рад, нет, точно рад меня видеть.

Я пожалала плечами, улыбнулась. Но по его взгляду поняла, что молчанием и улыбками я не отделаюсь.

Бывший сокурсник пригласил меня в кафе, он так рад был моему звонку. Нечестно теперь отмалчиваться и пожимать жеманно плечиками.

– Олег бросил меня, ободрал, у меня куча долгов и нет работы, – выпалила я одним махом и хлопнула носом. – Вить, я не прошу денег, даже если предложишь, не возьму, ты знаешь.

В мире зла, глупостей, неуверенности и сомнений, называемых существованием, есть одна вещь, для которой еще стоит жить и которая, несомненно, сильна, как смерть: это – любовь.

Генрих Сенкевич

Но я прошу, если можешь, помочь с работой...

– Что значит, можешь помочь? – перебил меня мужчина, и я втянула голову в плечи, ожидая гневной отповеди. – Да у меня филиал в Питере без управляющего. Я все ноги сбил искать, а ты тут сидишь и в ус не дуешь, прохлаждаешься.

Я осторожно подняла изумленный взгляд на Виктора. Хитрые глаза, и притворно грозное выражение лица,

которое не в силах было скрыть легкую полуулыбку. Сшибив на пол салфетницу, я прямо через стол обняла друга и разревелась.

...Дик успел побывать со мной на Байкале и в Астрахани. Он умер тихо и безболезненно. И впредь каждое свое путешествие я посвящала ему. Мы с Виктором объехали немало. Муж воплотил мою мечту о путешествиях сполна. Сбылась

и еще одна моя мечта – я стала мамой. Нашего с Витей сына зовут Егор. Совсем недавно муж подарил ему собаку.

– Мы объедем с тобой весь мир, – пообещал своему новому другу Егор.

– Главное, никогда не опускаяй руки, никогда, – обняла я сына. – И люби людей.

Алина



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

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>

Номер уже в продаже!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

КОЛЬ ПЕРЕЦ ОСТРЕЕ, и на душе веселее

Острый перчик любят многие. И не зря! Он делает ярче вкус любого блюда. А благодаря остроте, можно запросто уменьшить количество соли. Многие сорта острого перца просты в выращивании. Хорошо растут и на дачном участке и в домашних условиях в горшке. Даже новичку не составит труда его вырастить и наслаждаться плодами в течение года.

ПЕРЕЦ «ПИКАНТНЫЙ КОЛОКОЛЬЧИК»

Это декоративный вид. Его плоды больше напоминают цветы, нежели овощи. Вкус «колокольчиков» по мере созревания меняется. Зеленые плоды имеют кисло-сладкий вкус, а красные – пикантный сладкий и острый. Красиво смотрится целиком в банках при консервировании. Хорош в свежем виде. Высокоурожайный. Позднеспелый, а значит, сеять на рассаду его уже нужно в начале февраля.

● **Срок созревания:** 150 дней

● **Высота растения:** 150–200 см

ПЕРЕЦ «ТАБАСКО»

Является одним из разновидностей перца чили, который в свою очередь считается самым жгучим. Плоды не-

большие. По мере созревания меняют цвет от светло-зеленого до красного. Плоды сочные, то есть, стенки не тонкие и сухие внутри, как у большинства сортов.

Для табаско характерен особый дымный аромат.

● **Срок созревания:** 90–100 дней

● **Высота растения:** 60–150 см

ПЕРЕЦ ОСТРЫЙ «АДЖИ ЛИМОН»

Для него характерны небольшие плоды желтого цвета с фруктово-цитрусовым ароматом и высокая урожайность. В свежем виде применяется для приготовления соусов и салатов. Чаще сушится и перемалывается для добавления в различные блюда.

● **Срок созревания:** 100 дней

● **Высота растения:** 50–70 см

БАРАНИЙ РОГ

Перец не слишком жгучий, очень ароматный, пряный. Плоды от зеленого до красного, длиной до 22–35 см. Кстати, более длинные плоды начинают закручиваться в бараний рог. Крайне универсален в применении. Его

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЖГУЧЕСТЬ?

В первую очередь определяется количеством фенольного соединения капсаицина – это вещество и отвечает за вкус стручков. Кроме того, острота перца зависит от освещенности, температуры. Чем ярче и жарче, тем перец острее.

ЕСЛИ ВО РТУ «ПОЖАР»?

Капсаицин не растворяется в воде, поэтому запивать водой – не самый лучший вариант. Лучшее средство от жгучести – молоко, йогурт, в которых молочный белок (казеин) хорошо нейтрализует капсаицин.

можно есть свежим, мариновать, делать приправы, сушить. Великолепно смотрится цельноплодным при консервировании.

● **Срок созревания:** 95–100 дней

● **Высота растения:** до 100 см

ХАБАНЕРО

Это один из наиболее жгучих перцев с характерным перечным вкусом. Относится к разновидности перца чили. Полностью созревшие плоды, напоминающие фонарик, имеют шоколадный оттенок кожуры. Относится к средне-спелым сортам. Хорош в маринадах, приправах.

● **Срок созревания:** 110–115 дней

● **Высота растения:** до 80–90 см

Ольга Бельская

ПОЛЬЗА

Острый перец содержит в большом количестве витамин С, а также витамин А и В. В нем много калия, магния, железа и фосфора. Капсаицин способствует выработке эндорфинов, а значит, повышает настроение! Кроме того, острый перец содержит флавоноиды и флавоноиды, защищающие наш организм от ультрафиолета, свободных радикалов, потери эластичности и коллагена.



Вальгусная деформация стопы – патология крайне коварная. Долгое время выступающий наружу бугорок в районе большого пальца доставляет разве что эстетические неудобства. Когда появляются первые болезненные ощущения, человек зачастую не обращает на них внимания. А скоро выясняется, что помочь ему может только хирургическое вмешательство.

Но ведь от шишки стопы люди страдали задолго до того, как ортопедия и хирургия предложили собственные способы решения этой проблемы! Мало того, зная, что на помощь аптекаря или хирурга им рассчитывать не приходится, наши предки вели себя куда предусмотрительнее, чем мы сегодня. Старались избавиться от шишки еще до того, как прогрессирующая деформация стопы лишит их возможности передвигаться.

СОЛЬ И РОМАШКА

Едва только нарост на большом пальце стопы начнет беспокоить (и необязательно сильной болью), возьмите для себя за правило каждый вечер держать ноги в слабом солевом растворе. 100 г соли на 3 л воды, и 20 минут на один сеанс будет достаточно. Такая процеду-



Деформация ОТМЕНЯЕТСЯ!

ра, и это подтвердят медики, способна оказать на проблемный сустав как болеутоляющее, так и противовоспалительное действие.

Еще более выраженное действие окажет на сустав такая же ванночка, если вы используете морскую соль или к соли поваренной прибавите отвар ромашки.

Ромашку заваривают в соотношении 100 г цветков на 10 л кипятка. После к отвару добавляют 200 г соли.

Температура воды во всех случаях должна быть умеренно горячей, а продолжительность процедуры не должна превышать 30 минут.

Положительный эффект вы почувствуете уже по истечении первой недели. Спустя 14 дней процедуры лучше прервать и возобновить не ранее, чем еще через неделю.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Во время лечения рекомендуют ограничить физические нагрузки на стопу и носить ортопедические стельки.



ИСЦЕЛЯЮЩИЙ КАРТОФЕЛЬ

Самодержец Пётр I познакомил Русь с картофелем и, сам того не ведая, даровал своим подданным один из эффективных народных методов лечения шишки стопы!

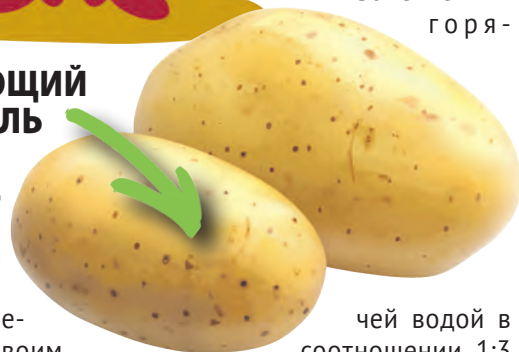
Самой собой, метод этот открыли значительно позже. А еще позже обосновали его действенность с научной точки зрения.

Дело в том, что картофель богат минеральными солями, которые оказывают ощелачивающий эффект и нейтрализуют мо-

чевую кислоту. А именно отложения кристаллов мочевой кислоты на суставах чаще всего приводят к вальгусной деформации стопы.

С измельченным в кашу неочищенным картофелем можно делать компрессы на больное место. Но! Так как мы ничего не знаем о прочих сопутствующих проблемах вашего здоровья и, к примеру, о состоянии вашей кожи, порекомендуем лучше прибегнуть к более щадящей процедуре.

Приготовьте картофельный отвар. Целые клубни не потребуются, хватит и очистков. Залейте их горя-



чей водой в соотношении 1:3 и прокипятите в течение 15 минут. В таз с горячей водой вылейте полтора стакана отвара. Дайте немного остыть, вслед за чем опустите ноги по щиколотки. По прошествии 20 минут обязательно протрите ноги насухо и наденьте носки. Повторяйте процедуры каждый вечер на протяжении двух недель. Шишка может начать уменьшаться в размерах уже через несколько дней!

Юрий Александров

ЛЮБОВЬ СПАСЁТ МИР

МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ ЗА ВСЕХ

? *Только начинаю познавать азы христианства. Очень все нравится, но иногда появляются вопросы. Например, можно ли мне, начинающему христианину, молиться за всех христиан в мире?*

Илья Корягин, г. Москва

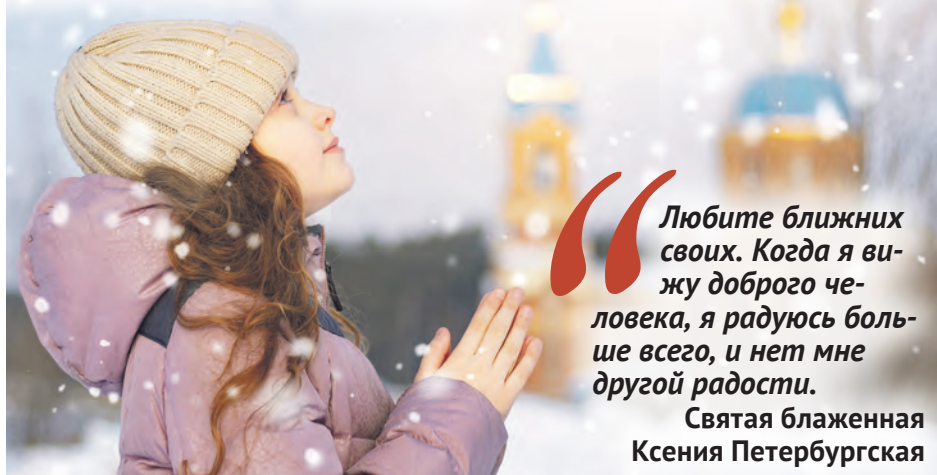
Молиться можно. В духе Православной Церкви и апостольской заповеди «молиться друг за друга» (Иак.5:16).

ПОДРУГА ПЕРЕСТАЛА ХОДИТЬ В ХРАМ

? *Моя подруга перестала ходить в храм – говорит, времени нет, все у нее дела. Как молиться, чтобы она вернулась?*

Л. Т., г. Воронеж

Можно только поскорбеть, что человек забыл о своей душе. Христиане ставят душу и вечность на первое место. Но, к сожалению, имея свободу выразить свою любовь к Богу, люди поддаются на важность ежедневных забот, забывая о вечности и душе. В этом случае можно выразить свою любовь в молитве за заблудшую душу, подать записку или заказать молебен. Выбор зависит от вас.



“ *Любите ближних своих. Когда я вижу доброго человека, я радуюсь больше всего, и нет мне другой радости.*

” *Святая блаженная Ксения Петербургская*

КАК ЧИТАЮТ БОГОСЛУЖЕБНЫЕ ТЕКСТЫ

? *Поймала себя во время службы на том, что всплыли слова из школьной программы: «Да не читай, как пономарь, а с чувством, с толком, с расстановкой». И вдруг обнаружила, что вся служба идет ровно, в одном ритме. Почему служба в храме идет ровно, и молитвы читают без выражения?*

Татьяна М., г. Коломна

Есть традиция чтения богослужебных текстов. В Православной Церкви стремятся исключить всякую чув-

ственность в чтении и произношении молитв и текстов. Это сделано для того, чтобы чтец не навязывал свое настроение и эмоции другим. Ведь тогда он помешает совместной молитве.

ГДЕ НЕЛЮБОВЬ, ТАМ И БЕДА

? *Очень плохо отношусь к одному человеку. Может ли эта, так сказать, моя нелюбовь навлечь на него реальные проблемы и беды?*

Русланина Т. И., Тульская обл.

Бороться надо со своими страстями с помощью Божией. Страсти приносят больше вреда тем, у кого они в душе развиваются.

Где хранятся ключи от храма Гроба Господня

– *Были с паломнической поездкой в Иерусалиме. В христианском квартале Старого города посетили главную святыню – храм Гроба Господня. А по приезде домой услышала, что ключи от христианской святыни хранят мусульмане. Так ли это?*

Наталья Владимировна,

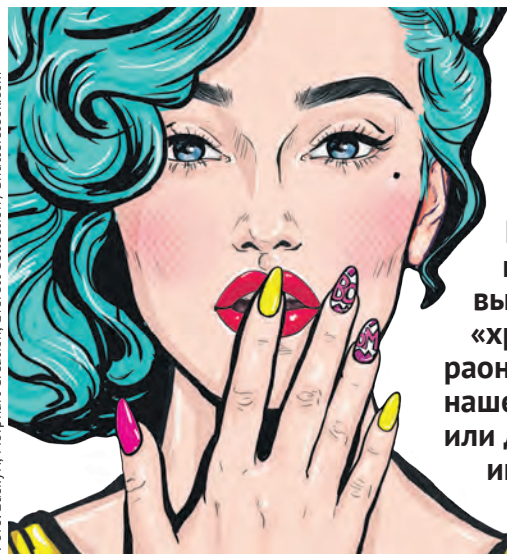
Новая Москва

Согласно преданию (как полагают четвертого века) храм Гроба Господня стоит на том месте, где по Священному Писанию был распят, погребен и воскрес

Иисус Христос. Права владения храмом разделены между шестью христианскими церквями: греко-православной, католической, армянской, коптской, эфиопской и сирийской. За конфессиями закреплены разные части комплекса, выделены свои пределы и часы молитв. Кувуклия, где служит литургия на самом Гробе Господнем, например, находится в совместном пользовании. Исторически такое деление нередко было причиной конфликтов между конфессиями, поэтому с 1192 года и по сей день ключи от храма хранятся в арабо-мусульманской семье Джауда Аль Гадийа, а право каждый день открывать и закрывать храм закреплено за другой арабской семьей Нусайба. Ключи отдал приверженцу ислама султан-завоеватель Саладин еще в 12 веке (когда Иерусалим был захвачен армией султана), чтобы сохранить Храм Гроба Господня от разорения. С этого времени права на хранение ключей и открытие наружных врат передаются от отца к сыну в обеих семьях.



Foto: LuckyN, Morphart Creation, Everett Collection / Shutterstock.com



МАНИКЮР от доктора

История маникюра уходит корнями в глубокую древность. Первые придворные маникюристы – «хранители и мастера ногтей фараона» уже точили ногти 2400 лет до нашей эры. В их распоряжении были хна или древесный уголь для придания цвета и инструменты из натурального золота для обработки ногтевого ложа и кутикулы.



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- В 1914 году был впервые официально зарегистрирован патент на средство для защиты ногтей, это был бесцветный лак.
- Первый цветной лак для ногтей появился в 1932 году и был классического красного цвета.

ПРИНЦЕССУ УЗНАЕШЬ ПО НОГТЯМ

Изначально маникюр использовался для поддержания здоровья ногтей и гигиены, а спустя всего пару сотен лет стал еще и индикатором для определения сословия. Ногти темно-красного цвета были прерогативой знати, светлые – бедняков.

Во времена инквизиции, накрашенные ногти считались признаком колдовства – модниц сжигали на костре. Тем не менее маникюр продолжал оставаться просто незаменимым для представительниц прекрасного пола.

В течение столетий инструменты для обработки ногтей совершенствовались, появлялись новые краски для придания цвета и прочие необходимые мелочи для создания совершенного маникюра. И многим изобретениям, благодаря которым современный маникюр стал почти идеальным, мы обязаны... докторам.

Чей заусенец заставил доктора Зиттца придумать первый маникюрный набор?

- жены Зиттца,
- французского короля Луи-Филиппа I,
- собственный нарыв на пальце.

– В 1830 году болезненный разрыв кожи доставлял массу хлопот французскому королю Луи-Филиппу I. Заусенец настолько замучил венценосную особу, что тот приказал найти врача, который поможет от него избавиться. С этой проблемой боролось немало докторов, но успех пришел только к доктору Зиттцу, который начал обрабатывать ногти специальными инструментами: ножничками, пилочкой из натуральной замши и апельсиновой палочкой. Такая обработка получила название «метод Зиттца» и вскоре каждая француженка обзавелась подобным набором. Он и по сей день повсемест-

но используется как профессионалами, так и женщинами дома.

Какое изобретение доктора Короню привело к созданию европейского маникюра?

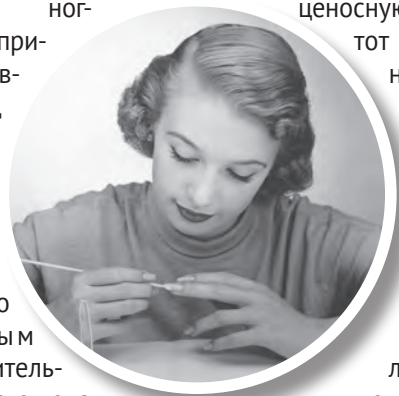
- изобретение жидкости для снятия лака,
- изобретение жидкости для удаления кутикулы,
- изобретение лака для ногтей.

– В 1917 году американский доктор У. Г. Короню изобрел средство для размягчения кутикулы, которое не требовало обрезать кожу. Тогда же берет свое начало европейский маникюр, включающий обработку и удаление кутикулы при помощи нового средства, главное достоинство которого – отсутствие порезов и боли. Теперь любая американка, вооруженная средством Короню, его же отбеливающим средством, маникюрным набором и лаком для ногтей, могла делать маникюр сама. И уже через год все в том же США открылся первый маникюрный салон.

Что изобрел в 1954 году американский дантист Фред Слек?

- зубную нить,
 - ополаскиватель для рта,
 - акриловые ногти.
- В 1954 году американский дантист Фред Слек выдумал первые в мире акриловые ногти. Сломав во время работы ноготь, он взял кусочек фольги, вырезанный в форме ногтя, приложил его к ногтю, а сверху замазал обычной стоматологической пломбой. Каково же было его удивление, что ноготь вскоре перестал болеть. До этого акрил использовался только в стоматологии. Стоит отметить, что тот акрил был жестким и порой вызывал аллергию, избавиться от него можно было лишь спиливая. С тех пор акрилы видоизменялись, и сейчас мы можем нарастить ногти при помощи химических соединений, которые идеально подходят к нашим ногтям.

Наталья Киселёва



ТВОРОГ ЗДОРОВЬЮ ДОРОГ

Трудно найти такой же сбалансированный, диетический и популярный в нашей стране продукт, как творог. Он рекомендован для ежедневного употребления практически во всех лечебных диетах, и, кроме того, является самым универсальным ингредиентом в кулинарии.



ВСЕГДА ЛИ ПОЛЕЗЕН

В твороге содержится сбалансированное количество белка и кальция. Причем в легкоусвояемой форме, а значит, продукт подходит для большинства диет, в том числе для ослабленного организма.

Однако следует иметь в виду, что при болезнях почек, наличии аллергии на молоко следует очень аккуратно вводить этот продукт в рацион, а лучше отдать предпочтение творогу из козьего молока. Также не стоит проводить разгрузочные дни на одном твороге – его не рекомендуется съедать в количестве более 200 г в день, поскольку «передозировка» может спровоцировать нарушение солевого баланса. Ну и последнее – не стоит есть творог сразу перед сном. Хотя это и диетический продукт с хорошей усвояемостью, но надо дать организму пару часов на переваривание, иначе поздний творожный ужин может спровоцировать брожение в пищеварительном тракте.

ФИГУРЕ НЕ ПОВРЕДИТ

Творог без каких-либо добавок мало кто любит – скорее, в чистом виде его едят по необходимости, из-за диеты. Есть немало сочетаний, которые не повредят фигуре, а вкус нашего питательного продукта сделают более аппетитным.

- Со свежими фруктами и ягодами – прекрасный вариант сбалансированного приема пищи, в нем есть и достаточно белка, и углеводы, и витамины. А если взбить тво-



ТЕСТИРУЕМ ПОКУПНОЙ ТВОРОГ

1 Капните на кусочек творога йод и наблюдайте за изменением цвета. Если через 2–3 минуты пятно сильно темнеет или приобретает синеватый оттенок – значит, в продукт добавлен крахмал. Если пятнышко остается ярко-коричневого цвета, значит, продукт без крахмала. Этим способом можно выявить не только крахмал, но и наличие других загустителей и соевого белка.

2 Оставьте немного свежего творога на тарелке на ночь при комнатной температуре. Утром посмотрите и понюхайте: если запах остался прежним, а на поверхности творога появилась бежево-желтая «пленка», то с большой долей вероятности в нем содержатся растительные масла.

3 Также можно слепить творог в единый кусочек и бросить его в чашку с кипятком. Натуральный творог за

счет нагрева белка

станет тянучим и не раз-

валится, а

творог с

добавками

начнет рассы-

паться, и

на поверхности

воды появится

жирная пленка.

КСТАТИ

ШЕРСТЯНЫЕ ЭКСПЕРТЫ

Если у вас есть домашние кошки или собаки, приученные к разнообразной натуральной пище, предложите им перед трапезой угоститься приобретенным в магазине творогом – но не уговаривайте сильно. Если они быстро обнюхали «лакомство» и сразу отвернулись, если выразили категорическое нежелание съесть его – повод задуматься, а стоит ли вам кушать этот творог.

Более острое обоняние животных позволяет им «считывать» наличие искусственных ингредиентов.



рог с замороженными ягодами, получится питательный и освежающий смузи.

- С корицей – для тех, кто не употребляет сладкого. Корица создает иллюзию сладости, придает аппетитный аромат и помогает справиться с диетическими ограничениями.

- Протертый с солью, зеленью, чесноком. Эту пасту легко приготовить вручную или с помощью блендера. Ее лучше есть не саму по себе, а намазав на цельнозерновой хлеб или нафаршировав ею какой-нибудь овощ.

- Сырники или запеканка из творога приобретут более нежный вкус, если вместо пшеничной муки добавить рисовую и/или кукурузную.

Ольга Бельская

Полезное и 30-е ЛАКОМСТВО ТВОРОЖНОЕ



Есть великое множество блюд, в которых творог – главный или второстепенный ингредиент. Наши читатели поделятся своими проверенными любимыми рецептами.

☑ СЫРНО-ТВОРОЖНАЯ ЛЕПЁШКА



Энерг. ценность на 100 г – 280 ккал

Ингредиенты на 6 порций:

- 200 г творога • 100 мл молока
- 0,75 стакана муки пшеничной
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 200 г сыра • 1 ч. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки соли • 1 ч. ложка сухих приправ • 0,5 ч. ложки черного молотого перца

Муку смешать с разрыхлителем, добавить соль, черный перец, любимые сухие приправы. Сыр натереть на крупной терке и добавить к муке. Творог протереть через сито, добавить молоко, взбить блендером с растопленным сливочным маслом и сахаром. Всыпать мучную смесь в творог и замесить тесто. Тесто получится липкое. Разровнять его на толщину 1–1,5 см на противне, застеленном пекарской бумагой, наколоть вилкой и отправить в духовку при 220°C на 15 минут, чтобы лепешка зарумянилась. Слегка остудить, нарезать на порции и подавать к чаю.

Елена Остожева, г. Калуга

☑ ЯБЛОКИ ПЕЧЁНЫЕ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 крепких зеленых яблока • 150 г творога
- 5–6 фиников • 5–6 шт. чернослива • 5–6 шт. кураги
- 1 ст. ложка жидкого меда • корица по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 150 ккал



У яблок удалить сердцевину. Сухофрукты промыть под горячей водой, удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с творогом и корицей. Начинить яблоки и поставить их в духовку при 200°C на 15–20 минут. Готовые яблоки полить медом.

Анастасия Корябина, г. Москва

☑ ЗАКУСКА ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 крупный сладкий перец • 200 г творога • 1 ст. ложка сливочного масла
- небольшой пучок укропа и петрушки
- 1 зубчик чеснока • соль по вкусу

Промытую и обсушенную зелень измельчить, чеснок мелко нарезать. Жирный творог растереть блендером вместе с маслом и соединить его с зеленью и солью. Тщательно размешать. Перец вымыть и вырезать плодоножку и семена. Плотно начинить его творожной смесью и убрать на 15 минут в холодильник. Затем нарезать на порционные кружочки и украсить листиками петрушки.

Раиса Назарьева, Орловская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 145 ккал



☑ ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г творога • 5 яиц • 1,5–2 ч. ложек соли
- 2 стакана с горкой пшеничной муки

Творог протереть через сито или растереть блендером. Смешать с яйцами и солью. Всыпать примерно 1,75 стакана муки, замесить тесто, чтобы оно получилось липкое и не слишком крутое (как густая овсяная каша). Обильно посыпать стол мукой, выложить тесто, сформировать колбаску, обвалять ее в муке и нарезать на небольшие кусочки. Отварить вареники в кипящей подсоленной воде, иногда перемешивая. Достаточно 1 минуты. Подавать со сметаной, вареньем, медом.

Галина Загребина, г. Дмитров

Энерг. ценность на 100 г – 197 ккал



ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ



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



СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

Foto: marukopum / Shutterstock.com

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

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

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 25 ЯНВАРЯ – 14 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

В январе Овнам стоит прислушаться к советам близких и пройти обследование. Февраль же – отличное время для профилактики гриппа и иных вирусов. Больше гуляйте, любите спорт, введите в рацион ягодные морсы.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Февраль многие Близнецы могут встретить в апатичном состоянии. Зарядиться энергией помогут прогулки по парку, а дома – сеансы музыкотерапии. Веселые мелодии заставят вас взбодриться.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Первая неделя февраля призывает вас к активным занятиям спортом, танцами, фитнесом, аэробикой. Однако существует опасность простуды, которую легко победить, укрепив иммунитет народными средствами.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Чтобы не стать мишенью для вирусов, Весам стоит начать прием витамина С и отвара эхинацеи. А черпнуть энергии поможет тренажерный зал или фитнес-клуб, но тренируйтесь только под руководством инструктора.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

У некоторых Стрельцов в начале февраля вероятны проблемы с органами верхней дыхательной системы. Скорее всего – аллергия. Избавьтесь от вещей-пылесборников, и симптомы исчезнут. Чаще проветривайте квартиру.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи, берегите нервную систему, если не хотите оказаться в лапах бессоницы или мигрени. Посетите сауну или бассейн. Устройте сеанс музыкотерапии, слушая спокойные мелодии. Это поможет примириться с собой.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам массу пользы принесет обыкновенная утренняя гимнастика, особенно в конце января. Чаще гуляйте, избегайте долгого пребывания в душных помещениях, если не хотите столкнуться с мигренью.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки могут значительно улучшить свое самочувствие и изменить физическую форму во второй половине января. Придерживайтесь распорядка дня в первой половине февраля, и тогда проблемы со здоровьем минуют вас.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Если Девы сделают расширенный биохимический анализ крови, то смогут найти ключ к поддержанию и сохранению своего здоровья. Вы будете полны сил и энергии в начале февраля.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Если у вас налицо признаки авитаминоза, значит, пришло время пропить витамины. Выбор витаминного комплекса доверьте своему лечащему врачу. С 1 по 11 февраля не стоит доверять отзывам из Интернета.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

В конце января повысите энергетический тонус Козерога поможет общение с близкими людьми. А февраль – отличное время для домашнего ухода за собой. Маски, кремы, самомассаж, зарядка – все пойдет на пользу.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбы, в любой ситуации сохраняйте позитивный настрой и не впадайте в истерику при малейших признаках простуды или иной болезни. Чем меньше вы будете думать о своем недуге и паниковать, тем быстрее он пройдет.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

25 января
НОВОЛУНИЕ26 января – 8 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА9 февраля
ПОЛНОЛУНИЕ10–22 февраля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

25 января – новолуние – в этот день можно почувствовать себя вялым и усталым. Причем мужчины реагируют на новолуние сильнее, чем женщины, становясь вспыльчивыми и агрессивными. Новолуние – отличное время для избавления от вредных привычек, разгрузки организма и начала диеты.

26 января – 2 февраля – растущая Луна (1 фаза) – в это время организм накапливает си-

лы, поэтому не стоит их вообще растрчивать. В противном случае возможно истощение организма. Иммуитет тоже слабеет, и становится тяжелее переносить даже самые легкие недомогания. Больше гуляйте и не затевайте бессмысленных ссор.

3 февраля – 10–11 лунный день – именно в эти лунные сутки к больным приходит облегчение, случается поворот в лечении в сторону выздоровления.

4–8 февраля – растущая Луна (2 фаза) – энергия бьет ключом. Переход из этой фазы в полнолуние считается критическим. Сделайте последний рывок в реализации своих планов и спокойно перенесите эту лунную фазу.

9–14 февраля – убывающая Луна – время избавляться от всего лишнего: усилить спортивные нагрузки, почистить кожу в салоне красоты, провести курс детокса.

«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:

© ООО «ИД «КАРДОС»

Издатель и редакция:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:

БАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,

г. Москва, ул. Плотковская,

д. 3, стр. 4

e-mail: pz@kardos.ru

Адрес учредителя: 105187,

Россия, г. Москва,

ул. Щербовская, д. 53, корп. 4,

этаж 3, комн. 3076

Адрес издателя: 116755, Россия,

г. Москва, ул. Святоозерская,

д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,

офис 4

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.

тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального

директора по дистрибуции:

ЗАВЬЯЛОВА О. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR:

ДАНДИКИНА А. Л.

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:

ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,

ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,

МОИСЕЕНКО Л. Н.

тел.: 8 (495) 933-95-77,

доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе

с рекламными агентствами:

ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77,

доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:

8 (495) 933-95-77, доб. 225

e-mail: reklam@kardos.ru

№ 2 (97). Дата выхода:

25.01.2020

Подписано в печать: 21.01.2020

Номер заказа – 2020-00195

Время подписания в печать:

по графику – 01.00

фактическое – 01.00

Дата производства: 24.01.2020

Отпечатано в типографии

ООО «Возрождение»

214031, Россия, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 200 150 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+

Выходит 1 раз в 2 недели.

Объем 2 п. л.

Редакция не несет

ответственности

за достоверность содержания

рекламных материалов

Фотоизображения

предоставлены фотобанком

shutterstock

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право

публиковать любые присланные

в свой адрес произведения,

обращения читателей, письма,

иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает

согласие их автора

на использование присланных

материалов в любой форме

и любым способом в изданиях

ООО «ИД «КАРДОС».

Прадеды наши календарь величали «месяц-словом». И не зря. На каждый день находились приметы, каждое событие украшалось поговорками, да присловиями. Умели и отпраздновать шумно, и помянуть добро, и замуж выдать весело. Чтили обычаи, строго следовали обрядам. И нам оставили память о временах далёких в приметах и традициях.

25 января. **Бабий кут** на дворе, самое время выбить из половиков пыль, а вместе с нею горести и неудачи из дому. Принести воды ключевой, умыть ею всех болящих домочадцев. А еще наши прапрабабушки в этот день принимали угощение от «большухи» – старшей хозяйки в семье. Та пекла круглый, символизирующий солнце каравай и раздавала его младшим хозяйкам. Приговаривали: «Татьяна и каравай печет, и половики бьет, и хоровод ведет». Снег на **Татьянин день** (Бабий кут) предвещал дождливое лето, ясное небо – богатый урожай хлеба.

30 января. Пришли **Антон-перезимник** да **Антонина-половина**, вот за середину зима и перевалила. Принято было на Антонину печь толочкняные колобки и потчевать любого, зашедшего на огонек. Чем щедрее была хозяйка, да вкуснее колобки, тем благосклоннее солнце летом, тем богаче всходы на огороде. Примечали погоду: «Перезимник обнадежит, обтеплит, а потом обманет – все морозом стянет» – если небо тучами заволокло, жди метели.



ФЕВРАЛЬ ВЬЮЖИТ, но с весной дружит

3 февраля. «Что Бог соединил, то человеку раздвинуть не под силу», – говорили люди на **Максима-утешителя**, имея в виду супружеское благополучие. Святой Максим Грек, чью память чтили в этот день, почитался как покровитель семейного очага. Супруги выходили в этот день во двор, держась за руки, и вместе стряхивали с деревьев иней. Молились Максиму Греку и о заступничестве за вдов и сирот. Добрым словом вспоминали каждого, кто заходил в этот день в дом, благодарили друг друга добрыми делами. Чистое небо на Максима-утешителя предвещало затяжные морозы.

10 февраля. **Ефрем** – сверчковый заступник пришел, готовь веник полыневый. Пращуры наши верили, что, если в этот день вымести таким веником избу, это убережет от козней злых людей. Нельзя было в эти сутки убивать насекомых, живущих в доме. Считалось, что это сулит тяготы и неудачи. Вкусно угощали кошку – усатую хозяйку дома, способную отвадить нечистую силу от порога. Вечером собирались у печки, травили байки да пели песни. Примечали – ветер на Ефрема подул, жди дождливой да сырой весны.



Выкладка по полной перед финишем	Забор кислорода легкими	И яблоко, и груша	Муза с хрониками и анналами	Клеймо на бычьей шкуре	Там правил Влад Дракула	Вертявая рыба-«червяк»	Чин Акакия Акакиевича	Черная ... - место дуэли Пушкина	Что "при-тупляет" абажур?
Собаку съел в своем ремесле	Металл в составе нержавеющей стали	Жертва капли никотина в поговорке	Все СМИ в совокупности	Курсант военного училища (устар.)	На Руси сборщик штрафов	Продолжается в потомках	Частушечное Кукуево	Фильм Бессона с Жаном Рено	
Плитка в душевой	Карточная игра	Нарком репрессий	И мелодрама, и фантастика	Постко-марина травма	... в снежки на зимней улице	Овечьи роды	Время, когда чуть светает		
"Озорной" чешский автомобиль	Несостоя-тельный кабацкий контингент	Актриса ... Бергман	Тяжелое дыхание лошади	Отец Корделии у Шекспира					
Единица измерения лиха и изюма	Длинная юбка в Индии								
Процесс сотворения снеговика	"Бабочка" среди танцев								

				Крупнодробленка	Французский "Шерлок Холмс"	Французский коллега братьев Гримм	За ней храпит сосед					Нехватка кислорода	Группа с хитом Super Trouper		Нытик, хлопющий носом
"Скелет" головы	Кости на рентгене груди		"Следопыт" от полиции	Богиня музыки у египтян			Рассел из Голливуда	Экс-конкурент, ныне часть "Адидаса"		Знает, где халнуть побольше					
Образово-показательное шоу 9 Мая	Новелла Стефана Цвейга		"Лукица", в которую течет Сырдарья			"Штык" шприца	"Тушеная мешанка"					Голубой сыр из Германии	Розовый на конверте с новорожденной		Высокие "застенки" отряды (песен.)
				"Ноль" часовых поясов Земли						"Доверительное" объединение		Отец, названный фамильярно			
Фантомас (актер)				Незавидный кавалер старой клячи			Немецкий поэт Генрих ...		Стушается с наступлением ночи					Дружная стайка ребятни	Окопавшаяся огневая точка
Детская доля без родителей	Лекарственное домашнее растение				Панты, из которых делают пантокрин	Фигурная складка на одежде						Северный ветер			
			Имя Форда, создателя автокомпании	Вылупившаяся из икринки рыбешка					Объем хвороста в двух руках		Кусок на будущее платье				
	Обломное место камня	Гидростроитель в дорогой шубке	Крокодил-гармонист			Совсем еще дитя	Куча неглаженных рубашек на стуле	Бременский музыкант с копытками					Ягодка в майонезе		
					Правдивое сказание	Тумба для швартовки			Студентка, что днем учится			"Разминка" для вокалиста		Российские авто 1924-1934 годов	
	Круг игры в бридж		Мусор в голове легкомысленного	Определяет сознание материалиста				Речная рыба		"Морщина" на теле Земли					Шайка при дворе
	Холодное оружие стрельца					Нашивки на погонах сержанта	Зимняя "летаргия" медведя						Дерево по вкусу шелкопряду		"Колхозник" из Спарты
				Виль ..., придумавший Анискина		Салат для украшения салата				Гать над трасиной					
	"Пардон" по-английски	Всем артериям артерия		Цари животных			Супружеская пара, идущая под ручку	Святая ... Египетская Фиваидская				"Только ... свистят по степи"			
	Имя Стендаля				Польза от дельного совета	"Пожирание глазами" пациента			Усач-сюрреалист	"Ресторан" для бабочки					
				Доллар			Молочно-кислый кладезь кальция					Мягкая, как пух, на месте укола			
Кровосос в жару	Дама под иглом				Деловой район Москва-...				Зубастая страшилка для дайверов						
Самый знаменитый киножандарм	Триумф с точностью до наоборот		Вкрапленный в молекулу				"Винни-Пух и ..." и ...								
						Пережиток в организме			Автомобильная "столица" США						
	Ломкий "паркет" на снегу	Удвоенное моно	Одаренность вундеркинда				Наклейки на штуртурке								
				Посланик в семье невесты	Дует, обзаведшийся солистом				Полоса кресел для зрителей						
	И заявленная цена, и порода собаки					Город мотоцикла и "Оды"									
					Хлебце, свернутый замочком		"Резиновый бинт" из аптечки	"Фас!" для охотничьих собак	Его комар не подточит						
Граненый столб над Вечным огнем	Гонки для умеющих крутить баранку					Грузинский Ганс									
					"Мертвый сезон" в делах										
Белье, взятое в баню	Батя от второго брака мамы					Пышная сирень под окном									

Т	Л	С	К	И	М	Н	О		
И	О	Т	А	С	В	А	З	А	Н
О	Н	А	В	Е	И	Л	И	А	Р
Р	Л	Т	Ж	А	С	А	К	А	С
Е	О	Р	Т	Р	И	А	С	Т	Н
Д	Р	А	Т	С	В	А	Т	А	Ю
И	О	Б	О	О	К	О	С	И	Ф
Е	С	В	С	Е	М	О	Т	А	Т
И	Т	И	С	И	Т	И	А	В	А
А	Т	А	В	А	Т	А	В	А	Т
К	Л	А	К	А	К	О	К	О	В
Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	В
И	И	И	И	И	И	И	И	И	А
Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Т
И	И	И	И	И	И	И	И	И	С
К	К	К	К	К	К	К	К	К	О
Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Т
И	И	И	И	И	И	И	И	И	Р
Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	О
Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	О
Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	О
Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Е
Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	О
Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	О
О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	О
П	П	П	П	П	П	П	П	П	А
Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	А
Ю	Ю	Ю	Ю	Ю	Ю	Ю	Ю	Ю	А
А	А	А	А	А	А	А	А	А	Н