

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 17 (40)
11 – 24 сентября
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

9 ПРИЧИН КУШАТЬ КАБАЧОК

стр. 18–19

КАКИЕ ОПАСНЫЕ ВИРУСЫ МАСКИРУЮТСЯ ПОД ПРОСТУДУ

стр. 12–13

РЫБА, ТВОРОГ, ДРОЖЖИ – ДЛЯ ВОЛОС, НОГТЕЙ И КОЖИ!

стр. 26

ЧТО О БОЛЕЗНЯХ РАССКАЖЕТ СЛЮНА

стр. 16

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА: СКАНВОРДЫ, СУДОКУ, КРОССВОРДЫ, ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



ГЛАВНЫЙ КАРДИОХИРУРГ СТРАНЫ

ЛЕО БОКЕРИЯ: бегом от инфаркта, вприсядку от инсульта

16+

фото предоставлено телеканалом «Доктор»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **P2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Новости медицины:

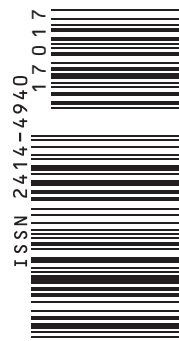
КИШЕЧНЫЕ БАКТЕРИИ ПРОТИВ ВИРУСА ГРИППА
Международная группа ученых из Санкт-Петербурга совместно с исследователями из Вашингтонского университета обнаружила, что метаболиты, которые образуются в результате деятельности кишечных бактерий, стимулируют выработку интерферона – белка, который

подавляет размножение вируса гриппа.

Чтобы выяснить, какие бактерии способствуют защите от вируса, ученые проверили 86 метаболитов – продуктов деятельности бактерий на способность к стимуляции клеток на выработку интерферона. В результате было

найдено 11 таких метаболитов, и самым биологически релевантным был DAT – продукт деградации растительных веществ флавоноидов, в природе содержащихся в черном чае и чернике. Исследования продолжаются.

О других новостях читайте в нашем выпуске на стр. 23



ОРЗ: Опять Ребенок Заболел

Что делать, когда дети часто болеют простудными инфекциями



РЕКЛАМА 16+

бления иммунитета, когда ребенок нервничает, переутомляется, дышит загрязненным воздухом или если родители курят.

ГРИПП ПЕРЕНОСИТСЯ ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

Грипп «яростнее» других вирусов: сильнее интоксикация, чаще встречаются тяжелые осложнения: пневмония, инфекционно-токсический шок с отеком мозга и легких, менингит или поражение сердца – миокардит. Вот почему необходимо как можно раньше начать лечение.

ВОЗМОЖНО ЛИ УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПРИ ОРЗ?

Соблюдение простых правил даст возможность выздороветь быстрее и избежать осложнений.

Во-первых, необходимо соблюдать постельный режим и вызвать врача. Без его назначений нельзя принимать антибиотики — при ОРВИ они бесполезны.

Во-вторых, не стоит увлекаться жаропонижающими. Повышая температуру тела, организм активизирует защитные силы. Однако по большому счету необходим прогрев только «входных ворот» инфекции: например, области носа и гайморовых пазух при насморке. Подручные средства для прогревания неудобны и небезопасны: они быстро остывают и велик риск обжечься, в отличие от физиотерапии устройствами для домашнего применения, например **УНИЛОР-01М**.

В-третьих, обильное питье поможет восполнить потерянную жидкость. А вот сосудосуживающие капли можно применять не дольше 3-5 дней. Они пересушивают слизистую носа, «открывая ворота» бактериальной инфекции. Быстрее устранить отек слизистой и облегчить дыхание дает возможность **УНИЛОР-01М**. Это мощный меди-

УНИЛОР-01М СПОСОБЕН ПОМОЧЬ:

- остановить размножение бактерий и вирусов, ускоряя приток защитных клеток в очаг воспаления,
- облегчить дыхание, помогая устранить отек слизистой носа,
- улучшить самочувствие с первых процедур, уменьшая воспаление и боль,
- снизить лекарственную нагрузку на организм, способствуя лучшему усвоению препаратов,
- устранить зависимость от капель,
- остановить развитие ОРЗ при первых признаках.

цинский комплекс, который позволяет проводить три вида процедур – тепло-, фото- и магнитотерапию. Глубоко воздействуя на очаг воспаления, **УНИЛОР-01М** улучшает местный кровоток, помогая повысить иммунитет слизистых и ускорить выздоровление.

НЕ ЗАБОЛЕТЬ ПОМОЖЕТ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ:

- чаще мыть руки с мылом, протирать игрушки, мышку, клавиатуру дезинфицирующими салфетками,
- не брать еду немытыми руками, не касаться ими глаз и носа,
- не находиться рядом с теми, кто чихает и кашляет,
- перед сном прогревать **УНИЛОР-01М** область носа 15-20 минут, чтобы повысить сопротивляемость инфекции.

С помощью **УНИЛОР-01М** можно безболезненно лечить в домашних условиях практически все распространенные ЛОР-заболевания. Его рекомендуют для лечения малышей от одного года жизни, будущих и кормящих мам.

ПУСТЬ СЕЗОН ПРОСТУД ПРОХОДИТ НЕЗАМЕТНО!

Осенью, когда дети спешат в школы и детские сады, простудные вирусы тоже пытаются найти себе местечко – на слизистых носа и горла! И начинается: кашель, насморк, жар и пропущенные занятия... Что известно о болезни современной медицине?

ОРВИ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ТОЛЬКО ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ?

Исследования показали, что простудные вирусы передаются не только по воздуху, но и через предметы и продукты. Доказано, что простое мытье рук водой с мылом снижает заболеваемость ОРЗ на 14%!

ПОЧЕМУ ОДНИ ДЕТИ БОЛЕЮТ РЕЖЕ, А ДРУГИЕ ЧАЩЕ?

Частые ОРВИ могут быть связаны с незрелостью иммунной системы, врожденными заболеваниями или особенностями строения дыхательных путей. Однако чаще такое происходит из-за осла-

* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16510921>



Физиотерапия устройством УНИЛОР-01М помогает активизировать иммунитет и вылечить болезнь до конца, а не просто убрать симптомы, как зачастую действуют популярные средства от простуды.

КУПИТЕ УНИЛОР-01 ВЫГОДНО в Москве в сентябре!



В АПТЕКАХ:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800
ЖИВИКА 8-800-777-0303

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ:

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
бесплатная доставка!
 • м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
 • м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1
МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

Заказ на сайте: www.elamed.com, www.blagomed.ru, www.med-magazin.ru или на **ZDRAVCITY.RU** с бесплатной доставкой в удобную вам аптеку!

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
 Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/0867 от 8.06.17. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

11–24 сентября

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

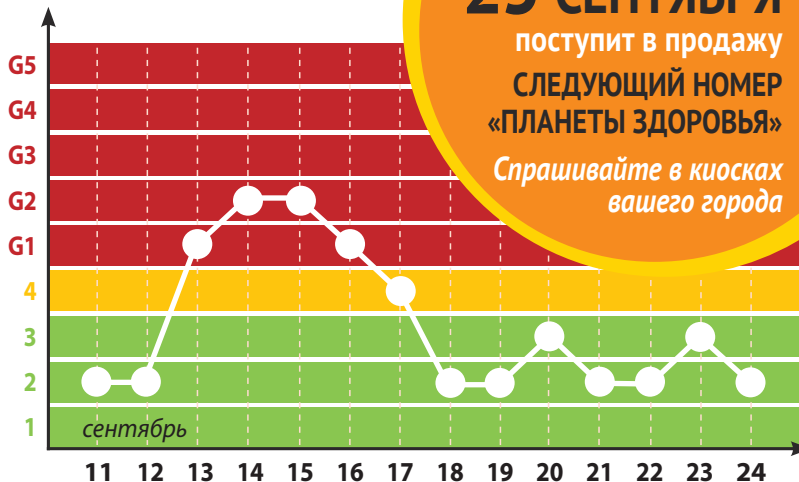
● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

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

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

17 сентября 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли 13 и 16 сентября 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая) 14 и 15 сентября 2017 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)

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



- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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

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

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

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

25 СЕНТЯБРЯ
 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.



Прием лекарств часто вызывает нежелательные эффекты: дискомфорт в желудке, плохой аппетит, головные боли, головокружения, беспокойство и плохое засыпание. Борьба с этим помогает современная фитотерапия.

В ПОМОЩЬ ТАБЛЕТКАМ

Недорогие растительные средства с экстрактами лекарственных трав и с содержанием Омега-3 и Омега-6: «СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» положительно влияет на функциональное состояние кровеносных сосудов и сердечно-сосудистой системы.

«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» предназначен для улучшения состояния желудочно-кишечного тракта.

Качество продукции ООО «ФитогаLENИКА» подтверждено сертификатами соответствия.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ! Тел.: 8 (499) 184-22-22

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ СХОДИЛ ЗА МАСЛЯТАМИ – ЗАПАСАЙСЯ ЛИМОНОМ!

Мы часто ходим в лес за грибами, и когда собираем маслята, руки становятся от них буквально черными, и их невозможно отмыть. Подруга посоветовала использовать для отмыывания рук лимон, и руки действительно отмылись! Для этого надо просто отрезать небольшой ломтик лимона и натереть им загрязненные пальцы, потом просто смыть водой. Но не сразу, а минут через 5.

Если нет дома лимона, можно, оказывается, использовать лимонную кислоту. Пакетик кислоты надо растворить в теплой воде и опустить в этот раствор руки тоже минут на 5.

Лучше всего после лимона или лимонной кислоты смазать руки жирным кремом или растительным маслом, так кожа не будет сохнуть.

Евгения Иванова, г. Рязань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СОЛЬ ХОЗЯЙКЕ ПРИГОДИТСЯ

Если дома закончился кондиционер для белья и пятновыводитель, на помощь придет обычная поваренная соль. Махровые полотенца и халаты станут мягкими, если после стирки прополоскать их в подсоленной воде. Чтобы носовые платки и кухонные занавески отстирались быстрее, перед стиркой замочите их на несколько часов в воде с солью.

О. Данилова, Пермский край



✉ УДАРИМ ЧЕРЕДОЙ ПО АЛЛЕРГИИ!

От аллергических кожных проявлений можно использовать самодельную мазь из череды. Думаю, она будет полезна тем, кто уже намутился от крапивницы, диатеза и экземы. К слову, сама я как раз мокнущую экзему, возникшую от средства для мытья посуды, этой мазью и лечила. Для ее изготовления нужна череда и по 25 г ланолина и вазелина. Из череды необходимо сделать настой: 50 г измельченной травы залить крутым кипятком и выдержать на водяной бане 30 минут. Готовый настой процедить и остудить. Далее нужно смешать ланолин, вазелин и 75 мл настоя череды. Мазь тщательно размешать. Наносить на участки кожи, где проявилась аллергия. Хранить мазь в холодильнике, но не больше недели.

Маргарита Спиридонова, Ивановская обл.



✉ ТРАВКИ ОТ АРИТМИИ

Хочу посоветовать хорошее народное средство от аритмии – травяной сбор.

Для сбора нужны: трава тысячелистника, шишки хмеля, листья мяты и корень валерианы. Можно заваривать свежие растения, но можно и сухие. Для настоя понадобится взять по 2 столовые ложки тысячелистника и хмеля, по 3 столовые ложки корня валерианы и листьев мяты. Все мелко нарезать и перемешать. Залить кипятком из расчета 1 стакан на 1 столовую ложку смеси и настаивать 1 час, потом процедить, остудить. Пить настой 4 раза в день по 50 мл за полчаса до еды.

*Валентина Антипова,
Московская обл.*



✉ ВАННОЧКИ ДУБОВЫЕ – И НОЖКИ СЛОВНО НОВЫЕ!

Если ноги очень потеют, помогут ванночки из коры дуба. Ванночки делают на основе отвара, для которого нужно 2 столовых ложки коры и 1 литр воды. Кору кладут в кипящую воду и кипятят на небольшом огне 30 минут. Отвар готов. Нужно подождать, когда он немного остынет, чтобы не получить ожоги. Но ванночка должна быть горячей.

Отвар надо перелить в тазик и опустить туда ноги. Держать, пока отвар совсем не остынет.

Такие ванночки лучше делать каждый день, особенно летом, когда ноги потеют особенно сильно. Повторно отвар не используют, каждый день нужно делать новый.

Галина Терёхина, тепличница, Краснодарский край

Замучили проблемы с желудком и кишечником? Вам поможет СИВИДАЛ!



«Здравствуйте!

Моя проблема очень личная. Меня просто замучили запоры, газы, боли в желудке и неприятный запах тела. Понимаю, что мне нужно что-то для очищения организма, но я никак не могу найти хорошее натуральное, а главное безопасное средство. Помогите, пожалуйста!»

Галина, 56 лет

Галина, помочь Вам сможет Сивидал! Это лечебно-диетический пищевой продукт (не БАД!), разработанный российскими учеными специально для мягкого, эффективного и безопасного очищения организма. Сивидал создан по запатентованной технологии** из водоросли Ламинария Японская, которая добывается в Охотском море, в одной из самых чистых зон на планете, и содержит более 25 минеральных веществ, витаминов и полисахаридов, жизненно необходимых для здоровья. А благодаря молекулярной гелевой форме Сивидала, они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках.

Больше 50% массы Сивидала приходится на полисахариды – альгиновую кислоту, фукоидан и ламинаран. Они выводят токсические вещества из организма, регулируют пищеварение и обмен жиров. Поэтому Сивидал осуществляет многоуровневую очистку практически на молекулярном уровне: 1 – мягкое очищение желудка и кишечника, в том числе при запорах. 2 – молекулярная очистка организма от шлаков, токсинов, тяжёлых металлов). 3 – нормализация биохимических показателей крови. Сивидал также можно с успехом применять при проблемах, связанных с сердечно-сосудистой системой и мозговым кровообращением.

**Звоните по бесплатной горячей линии
и назовите код подарка «ПЛАНЕТА»**

8 (800) 100-55-60

**1 упаковка
в ПОДАРОК***
Только для читателей
«Планеты здоровья»



*При покупке 3-х упаковок, 4-я бесплатно. Необходима консультация специалиста. Не является лекарством. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 24. СФР № RU.77.99.19.004.Е.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.09.2017 по 01.03.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.** Патент RU 2384342.

ОТ ИНФАРКТА МОЖНО УБЕЖАТЬ

Какой образ жизни выбрать, чтобы сердце не кричало от боли

Главный кардиохирург Министерства здравоохранения РФ, изобретатель, организатор медицинской науки, педагог, профессор, директор научно-исследовательского Центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, а ныне и медийный врач, ведущий открытый приём на новом медицинском телеканале «Доктор», Лео Бокерия рассказывает о перспективах кардиохирургии в нашей стране, а также о том, как сберечь свое сердце здоровым на долгие годы.

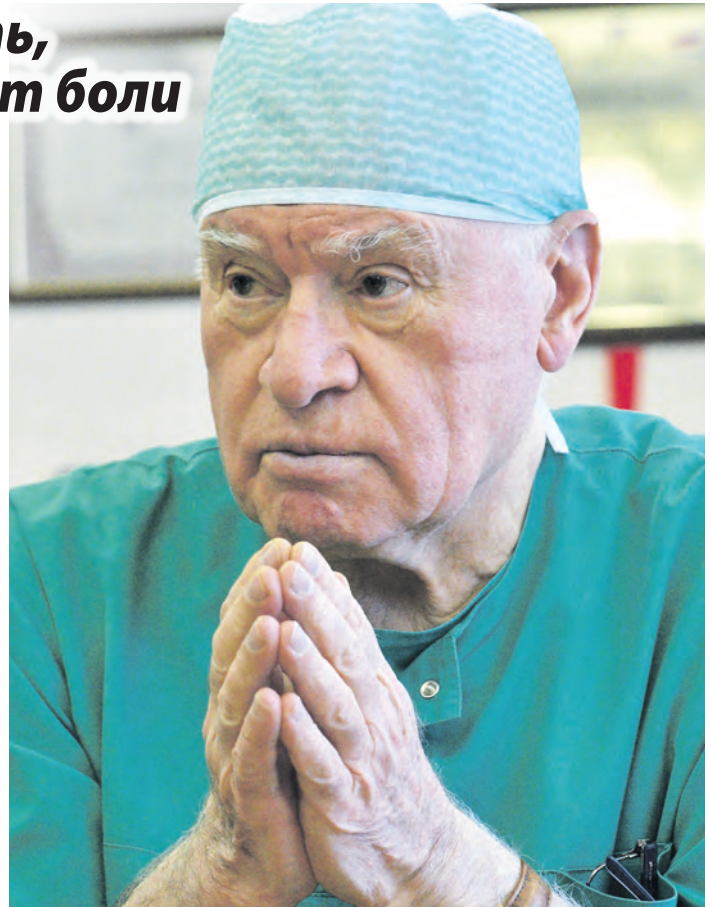
СКОЛЬКО УГОДНО МЯСА И НИКАКОЙ СОЛИ!

– Лео Антонович, почему открытый прием на телеканале? Зачем и без того известному кардиохирургу карьера телеведущего?

– Телеведущий я не ради карьеры. Сами понимаете, мне это ни к чему. Дело в том, что мечта любого врача – общаться и говорить в профессии глубоко и серьезно. Медийное пространство – лучшее для этого поле. Медицину у нас принято ругать – это сейчас модно. Но за последние годы в стране много сделано для оздоровления человека, есть соответствующие госпрограммы, есть общественные организации,

но все это существует разрозненно. Специализированный медицинский канал поможет аккумулировать всю информацию, увлекательно и профессионально доносить ее до зрителей. Это сыграет большую роль в популяризации здорового образа жизни. А, быть может, и изменит отношение общественности к медицине в лучшую сторону.

– Популяризация здорового образа жизни сейчас заложена даже в госпрограммы. Но для вас здоровье – это сама жизнь. Некоторое время назад вы даже рассказывали о необычной диете, переворачивающей все общепринятые стандарты. Кушать вечером. Уму непостижимо – вскри-



чат многие сторонники стройности.

– Я просто рассказываю о том, как живу сам. А жить меня учили разные люди. Режим питания, о котором вы говорите, я перенял у великих американских кардиохирургов – основателей

серечно-сосудистой хирургии, у которых стажировался. Как-то сразу отметил, что утром они не завтракают – пьют кофе и на работу. Потом между двенадцатью и часом дня съедают какой-нибудь бутерброд с овощами, мясом или рыбой, и снова «к станку». Домой возвращаются после 7 вечера, и тогда уже позволяют себе довольно плотный ужин, а после него физическая нагрузка. На мой взгляд, такой распорядок питания несложен и полезен.

– А что, как правило, на столе у человека, знающего о сердце и сосудах все?

– В 1980 году я бросил курить и быстро поправился. Похудеть мне помогла диета американских астронавтов. Если ее придерживаться, че-

ДЕТСКАЯ МЕЧТА ЛЕО БОКЕРИЯ

– Вы с детства мечтали стать врачом?

– У меня старшая сестра Марина на 6 лет старше, из-за нее, собственно, стал врачом. Она окончила медицинский институт в Одессе и хотела, чтобы я стал хирургом. Прямо настаивала на этом, писала письма домой, в Поти, где мы тогда жили, говорила маме, чтобы меня настраивала на медицинский. И попала, видимо, со своим желанием на благодатную почву. Я очень люблю читать. Как-то пошел в книжный магазин и наткнулся на книгу Алек-

сандра Бакулева «Болезнь сердца». Мог ли я подумать тогда, что простой мальчишка из Грузии станет директором института, который Бакулев основал и который носит его имя?! Но когда прочитал эту книгу, помню, подумал – круто! Очень круто. Надо этим заняться. И когда проходил медкомиссию в первом медицинском институте, меня спросили: «Кем хочешь быть?» И я ответил: «Как Бакулев – сердечно-сосудистым хирургом». И стал им.

...ИЛИ УСКАКАТЬ В СПОРТЗАЛЕ

ловек за две недели теряет, как минимум, 5 кг, сохраняя при этом физические силы. Эта диета позволяет есть сколько угодно мяса, но только вареного, сколько хотите овощей, но свежих, и сколько угодно вареной рыбы. При этом – ноль соли и сахара. От них отказаться было не просто, но я справился. И в течение довольно короткого времени реально похудел.

К 70 годам я набрал довольно значительный вес и решил, что это нехорошо. Снова обратился к диете американский астронавтов и, когда похудел, мои домашние, сплошь доктора медицинских наук, стали охать и ахать, думая, что я заболел, стали предлагать мне сдать анализы. Я отмахивался, мол, сел на диету, держу режим, но они не унимались. В результате махнул рукой и стал питаться, как прежде, хотя за тот короткий промежуток сумел похудеть на 7 кг. На радостях купил костюм, который так и висит в шкафу, поскольку влезть в него те-

перь не могу. Словом, прочь стереотипы! Слушайте свой организм и не обращайтесь на «охи» извне.

– А человеку с больным сердцем спорт показан?

– Если у человека больное сердце, его надо вылечить. Физкультура показана.

НЕВАЖНО, МОСКВИЧ ВЫ ИЛИ ИЗ ГЛУБИНКИ

– Лео Антонович, а на ваш профессиональный взгляд, сильно ли наша медицина отстает от зарубежной в вопросах кардиологии и кардиохирургии?

– Вот он, еще один стереотип. Если отечественное, значит, хуже. Заявляю совершенно ответственно – в кардиохирургии мы кое в чем даже опережаем зарубежных коллег, являемся лидерами. Многие российские лечебные центры оснащены гораздо лучше, чем известные клиники европейских стран. У нас самое передовое оборудование и технологии. Поэтому ког-



Главный кардиохирург страны Лео Бокерия за работой

ПОЖЕЛАНИЕ читателям «Планеты Здоровья» от Лео Бокерия:

«Желаю того, что всегда можно реализовать – здоровья, благополучия и успехов».

и взрослым пациентам из глубинки, где нет золотых рук Лео Бокерия?

– У нас система работы такова, что ребенок из Москвы и из российской глубинки имеют абсолютно равные условия для получения оперативной помощи. Записаться к нам можно по интернету, по телефону или приехать самому... Наш перинатальный центр – крупнейший в мире. Здесь оперируются дети с первого дня жизни.

Читайте дальше на стр. 8

да наши соотечественники уезжают делать операции на сердце за рубеж, там искренне удивляются – зачем, если они могут получить квалифицированную помощь у себя на родине. В нашей области медицины нет необходимости лечения за границей – это факт!

– Ну хорошо, а как быть, например, маленьким, да

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (495) 295-04-04

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

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

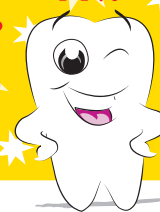
ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю скидки*

на лечение **27%**

на протезирование **11%**

НАМ 12 ЛЕТ!



Металлокерамическая коронка (ед.) ~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**

Панорамный рентген ~~470 руб.~~ – **400 руб.**

Съемный протез (отеч.) – **7000 руб.**

Безметалловая коронка за 1 день ~~16000 руб.~~ – **9500 руб.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.10.2017.

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

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лич. № ЛО-77-01-013323

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это болезни сердца. В следующем номере – список лекарств от заболеваний прямой кишки и цены на них.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при сердечных недугах

**Марина
НИКУЛИНА**



главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:

– *Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.*

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: ИЗОСОРБИДА МОНОНИТРАТ – группа препаратов, применяемых для лечения ишемической болезни сердца			
МОНОСАН	таблетки 40 мг, 30 шт.	Чехия	145 руб.
МОНОЧИНКВЕ	таблетки 40 мг, 30 шт.	Германия	188 руб.
ПЕКТРОЛ	таблетки 40 мг, 30 шт.	Словения	180 руб.
МНН: КЛОПИДОГРЕЛ – группа препаратов, облегчающих работу сердца благодаря их способности повышать текучесть крови путем ее разжижения			
ПЛАВИКС	таблетки 75 мг, 28 шт.	Франция	2646 руб.
ЗИЛТ	таблетки 75 мг, 28 шт.	Словения	926 руб.
КЛОПИДЕКС	таблетки 75 мг, 30 шт.	Хорватия	513 руб.
КЛОПИДОГРЕЛ	таблетки 75 мг, 28 шт.	Россия	458 руб.
ЛИСТАБ 75	таблетки 75 мг, 28 шт.	Россия	721 руб.
ЛОПИРЕЛ	таблетки 75 мг, 28 шт.	Исландия	549 руб.
ЭГИТРОМБ	таблетки 75 мг, 28 шт.	Венгрия	958 руб.
МНН: ТРИМЕТАЗИДИН – группа препаратов, применяемых для лечения ИБС, профилактики приступов стабильной стенокардии			
ТРИМЕТАЗИДИН	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	186 руб.
ПРЕДУКТАЛ	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	850 руб.
АНГИОЗИЛ РЕТАРД	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	444 руб.
АНТИСТЕН МВ	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	515 руб.
ДЕПРЕНОРМ МВ	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	341 руб.
ПРЕДИЗИН	таблетки 35 мг, 60 шт.	Венгрия	528 руб.
РИМЕКОР	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	384 руб.
ТРИДУКАРД	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	179 руб.
ТРИМЕТ	таблетки 35 мг, 60 шт.	Россия	190 руб.

! * Цены в разных регионах России и разных аптеках на оригинальные препараты и их аналоги могут различаться.

ОТ ИНФАРКТА

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

Также у нас открылось отделение, где оперируют людей преклонного возраста – старше 80 лет. Оперируются даже 90-летние пациенты, и результаты хорошие.

– *Вы оперируете только в своем центре или выезжаете и в другие клиники?*

– Если выезжаю, то с показательными операциями. Недавно вернулся из Калуги. И везде так много наших бывших сотрудников, учеников. Без натяжки, больше половины коллективов – наши бывшие специалисты. Ведь у нас ежегодно обучаются порядка 200 человек в аспирантуре, большая работа проводится по повышению квалификации. И мы имеем возможность в течение пяти лет отследить – что представляет собой человек во всех отношениях.

КАК УБЕРЕЧЬ СВОЁ СЕРДЦЕ ОТ БОЛИ

– *Приятно сознавать, что сегодня в нашей стране все больше людей склоняется к здоровому образу жизни. Тем не менее, до здорового общества нам еще далеко. Чем чаще всего «болеет» сердце наших соотечественников?*

– В авангарде недугов ишемическая болезнь сердца. Плюс заболевания, обусловленные атеросклерозом. Конечно, гипертония. В связи с тем, что продолжительность жизни увеличилась и продолжает расти, есть заболевания, которые в большей степени связаны с возрастным фактором, например, широко распространенная

МОЖНО УБЕЖАТЬ ...ИЛИ УСКАКАТЬ В СПОРТЗАЛЕ

сегодня болезнь – мерцательная аритмия. Чаще всего нарушение сердечного ритма возникает после 60, а то и 50 лет. Но в лечении и диагностике мерцательной аритмии наша медицина преуспела, и эти показатели существенно выше, чем при другом каком-то заболевании.

– Как уберечься от этого недуга? Есть привычки, которые ему способствуют?

– Конечно: курение, алкоголь, переедание, ограниченные физические нагрузки. Да, существует немало случаев, когда аритмией страдают люди, которые занимаются спортом, не злоупотребляют спиртными напитками, правильно питаются. Это говорит о том, что, возможно, недуг заложен генетически. Есть люди с врожденной патологией, хотя самая многочисленная группа все-таки имеет приобретенный характер заболевания. Поэтому профилактика тут общая для предотвращения многих заболеваний, она не требует доказательств – это здоровый образ жизни. Спорт,

движение, правильное питание. К тому же, человек, который постоянно находится в состоянии стресса, чаще других подвержен гипертонической болезни и инфарктам. Это надо знать всем.

СОВЕТЫ БУДУЩИМ МАМАМ... И ПАПАМ

– К сожалению, вопрос врожденных пороков сердца до сих пор стоит очень остро. Расскажите, что нужно знать женщинам, какие выполнять рекомендации во время беременности, чтобы минимизировать риск сердечных патологий у плода?

– Однозначно тут ответить сложно, достоверно пока не известно. Но что мы знаем наверняка – у женщины с пороком сердца может быть и ребенок с пороком. Известно также, что крайне неблагоприятно отражают-

ся на здоровье будущего ребенка тяжелые инфекции в первые три месяца беременности – тяжелый грипп и т.д. Первые три месяца надо быть очень осторожной. А главное, что должна знать женщина – необходимо проходить обследование с помощью эхокардиографии.

Важно для будущего ребенка не только поведение матери, но и поведение отца. Женщина вынашивает беременность, но и зачатие должно проходить в нормальных условиях, а не в

СОВЕТ ОТ ЛЕО БОКЕРИЯ

Американские ученые из всемирно известной клиники братьев Мейо провели исследования и доказали, что у людей, которые регулярно гуляют, продолжительность жизни увеличивается до 12 лет! Организму, насыщенному кислородом, по большому счету, ничего не страшно. Так что больше гуляйте, ходите пешком и делайте зарядку!

алкогольном опьянении, в обкуренном состоянии.

– А каковы перспективы сердечно-сосудистой хирургии в России?

– Операций на открытом сердце станет меньше в разы. Большинство хирургических вмешательств станет выполняться без разрезов, с помощью микродоступов – хирургия уйдет к закрытым процедурам, вмешательство с разрезанием тела скальпелем уйдет в прошлое.

Беседовала Ольга Бельская



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

БУДЬ НА ПОЗИТИВЕ!

Хочу рассказать о том, как я победила стенокардию и боли в сердце. Думаете, с помощью лекарств? Во-все нет. Все гораздо проще!

- Думайте обо всем с оптимизмом, постоянно мысленно приговаривая: «Мое сердце бьется в ритме любви, радости и легкости».
- Перестаньте волноваться по пустякам, никогда не злиться, не обижайтесь и не повышайте голос.
- Каждое утро делайте зарядку и соблюдайте определенный режим питания, то есть ешьте 4–5 раз в день.
- Ежедневно массируйте пальцы рук, начиная с мизинца.
- Не забывайте о прогулках в любую погоду, почаще проветривайте дом, квартиру. И будьте здоровы!

Любовь Игошина, г. Королёв



БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(495)642-38-84

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Реклама

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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ КАК ВЫБРАТЬ МАНИКЮРНЫЙ САЛОН?

Я человек мнительный, и очень люблю чистоту и порядок. Из-за такого моего «недостатка» трудно выбрать маникюрный салон, все мне кажется, что там что-то не так, а на что обращать внимание, что спрашивать у администратора, и не знаю. Может быть, есть какой-нибудь закон, где написано, как должна быть поставлена работа в маникюрном зале?

Екатерина П., г. Ярославль



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

Конечно, законодательством регулируется порядок работы салонов красоты. Один из нормативных документов – это СанПиН 2.1.2.2631-10.

В салоне обязательно должна быть комната или специальное место для проведения дезинфекции, предстери-

лизационной очистки и стерилизации инструментов, оборудованное раковиной с подводкой горячей и холодной воды.

Косметический, массажный и педикюрный кабинеты должны размещаться в отдельных помещениях. Рабочее место мастера по наращиванию ногтей должно быть оборудовано местной принудительной вытяжной вентиляцией.

Все манипуляции, которые могут привести к повреждению кожи и слизистых, осуществляются с применением стерильных инструментов и материалов. Инструменты, ванночки для ног и для рук после каждого клиента без предварительного промывания водой помещают в дезинфицирующий раствор. После окончания дезинфекции инструменты подвергают предстерилизационной очистке и стерилизации. При выполнении маникюра и педикюра должны использоваться одноразовые непромокаемые салфетки для каждого посетителя, которые после использования подлежат утилизации.

Процедуры, при которых может произойти загрязнение рук кровью, мастер должен проводить в резиновых перчатках. Во время работы все повреждения кожных покровов должны быть изолированы пластырем.

✉ ЗДОРОВЫЙ ТОЛСТЫЙ?

Как-то я наткнулась на такое понятие, как «здоровый толстый», неужели такое бывает? Как толстый человек может быть здоровым? Сколько я знаю полных людей, у них одни болячки и сложности в жизни.

Ольга, г. Елабуга



ЭКСПЕРТ

Татьяна ФИЛАТОВА
к. м. н., ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории

Действительно, у медиков есть такое понятие «здоровый толстый», когда лишний вес не является синонимом нездоровья. Но все равно люди прекрасно себя чувствуют до какого-то момента. Напомню, что у нас основной источник энергии – углеводы. Чтобы источник углеводов попал в клетку, должен выделиться инсулин. А если человек полнеет, нарушается

работа по выработке инсулина в поджелудочной железе и возникает ситуация гиперинсулинемии – повышение уровня инсулина в крови. Инсулин – мощный анаболик, который способствует повышению аппетита, веса, нарушению жирового обмена, прогрессированию атеросклероза, ишемической болезни сердца, диабета. Если начинает расти вес и задерживается жидкость, значит, начинает повышаться давление и возникает гипертония. К тому же, инсулин стимулирует ростовые факторы. Восемь локализаций рака доказано на фоне гиперинсулинемии. Это вызывает у мужчин гиперплазию простаты, у женщин вырабатывается тестостерон, а значит, нарушается цикл, растет вес, появляется повышенное оволосение там, где не надо. Стимулируется образование кист в яичниках.

К тому же, инсулин способствует росту опухолей, который сам и активизирует.

Порочный круг получается. Так что, я считаю, что не может быть здоровья на фоне избыточного веса.



НА ВАШИ ВОПРОСЫ

МОЖЕТ ЛИ БОЛЕТЬ ГОЛОВА ПРИ ВСД?

Может ли болеть голова при вегетососудистой дистонии? Диагноз у меня стоит давно, а вот изнуряющие головные боли появились недавно. Надо искать причину.

Аркадий Неверов, г. Суздаль



ЭКСПЕРТ

Алмаз ГИЗАТУЛЛИН
врач-невролог высшей категории

Возможно, это вазомоторная простая головная боль. Но при вегетососудистой дистонии возможен и гипертонический характер боли, как реакция на повышенное артериальное давление. Болеть голова может и при гипотонии. В любом случае, без обследования не обойтись.



ЧТОБЫ НЕ ОБВИСЛИ ФАРТУКИ

Мне стыдно, но вынуждена признаться, вешу около 150 килограммов. Ужас, знаю. Я взялась за себя. Активно хуждею, занимаюсь спортом, перешла на правильное питание. Но боюсь, что кожа обвиснет, появятся «фартуки». Что делать, чтобы этого не произошло?

Любовь Романова, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Анна БОРТЕЙЧУК
руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра

Чтобы не появились «фартуки», важно худеть планомерно и питаться сбалансированно. Массаж помогут нормализовать кровообращение и улучшить лимфодренаж, часто нарушенный у тучных людей. Мезотерапия станет профилактикой снижения тонуса кожи, а стимулирование иглой во время прокола для доставки полезных веществ – само по себе активизирует выработку коллагена и эластина, таких важных для упругости кожи и ее сокращения вслед за уменьшением объемов тела. И, конечно, кремы – можно выбрать для беременных с целью профилактики растяжек или хотя бы масло, чтобы не было сухости кожи.



В клинике «ТАО» помогают вернуть здоровье и продлить годы жизни



Ежедневно в клинику «ТАО» звонят пожилые люди и задают один и тот же вопрос: «Способна ли китайская медицина помочь в их возрасте?». Обратимся к фактам: многие из наших пациентов перешагнули семидесятилетний рубеж.

Кто лечится в клинике «ТАО»?

Многие наши пациенты пенсионного возраста преподаают, работают в научной сфере, или помогают детям и внукам. То есть ведут активный социальный образ жизни, которые требуют много сил и здоровья. Как правило, эти пациенты страдают заболеваниями внутренних органов – ЖКТ, сердечно-сосудистой системы. Часто присутствуют боли в суставах и позвоночнике, запущенные артриты и артрозы, хроническая гипертония. Многие годами принимали обезболивающие препараты. Кто-то приходит к нам впервые, ничего не зная

о китайской медицине. Но большинство, конечно, знает о достоинствах китайской медицины. Наши пациенты рассказывают о клинике своим близким и родным. Часто дети приводят родителей, родители детей. А те, кто никогда не слышал о китайской медицине, с большим скепсисом относятся к её возможностям. Однако, в процессе лечения часто сомнения уходят. Почему?

Потому что китайская медицина воздействуя на причину болезни, лечит практически все виды заболеваний.

Иглорефлексотерапия, точечный массаж и другие инструменты китайской медицины, которые лечат причину заболевания. В китайской медицине целостный взгляд на человека, это позволяет лечить не только больной орган, но и весь организм. За один сеанс происходит воздействие на все органы и системы, что значительно повышает качество лечения и дает хороший результат.

Сколько нужно пройти курсов для получения результата?

Конечно, в случае с хроническими болезнями и заболеваниями требуется время – за один курс вы не вылезаете от болезней, которые мучали вас десятилетиями. Но как показывает опыт наших пациентов – уже после первых сеансов могут утихнуть боли, улучшится сон, появится больше энергии. Для снятия болезненных симптомов в суставах бывает достаточно одного-двух курсов по десять сеансов.

Как проявляется комплексное воздействие на организм?

В процессе лечения отмечается улучшение памяти, уходят депрессивные состояния, которые считаются чуть ли не нормой старости. У наших пациентов горят глаза, так как появляется много энергии. Это огромное счастье для тех, кто годами жил на таблетках. И кстати, от них тоже

можно избавиться. Результаты в китайской медицине основаны на строгой науке – доскональном тысячелетнем знании природы человека и его здоровья. Запишитесь на бесплатную диагностику, чтобы получить больше информации о возможностях китайской медицины для восстановления здоровья в зрелом возрасте.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ЛЕЧИМ:

- **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ:** артрит, артроз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночного диска, сколиоз, радикулит и др.
- **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА:** постинфарктный кардиосклероз, ИБС, гипотония, гипертония, атеросклероз и др.
- **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ:** гастрит, диарея, дисбактериоз, запоры, метеоризм, панкреатит, холестазит, язвенная болезнь и др.
- **ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА:** гипертиреоз, гипотиреоз, ожирение, сахарный диабет, тиреоидит и др.
- **ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА:** бронхиальная астма, ОРЗ, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмо-склероз и др.
- **НЕРВНАЯ СИСТЕМА:** мигрень, невроз, депрессия, бессонница, синдром хронической усталости, паралич лицевого нерва и др.
- **ГИНЕКОЛОГИЯ:** бесплодие, киста яичника, климактерический синдром (климакс), мастопатия, миома матки, эндометриоз и др.
- **УРОЛОГИЯ:** аденома простаты, мочекаменная болезнь, мужское бесплодие, недержание мочи, пиелонефрит, простатит, цистит, энурез, эректильная дисфункция и др.

ЗАПИШИТЕСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ
по тел.: **8 (495) 104-91-37** Москва, м. «Кропоткинская»,
ул. Остоженка, д. 8, стр. 3. www.taomed.ru



НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

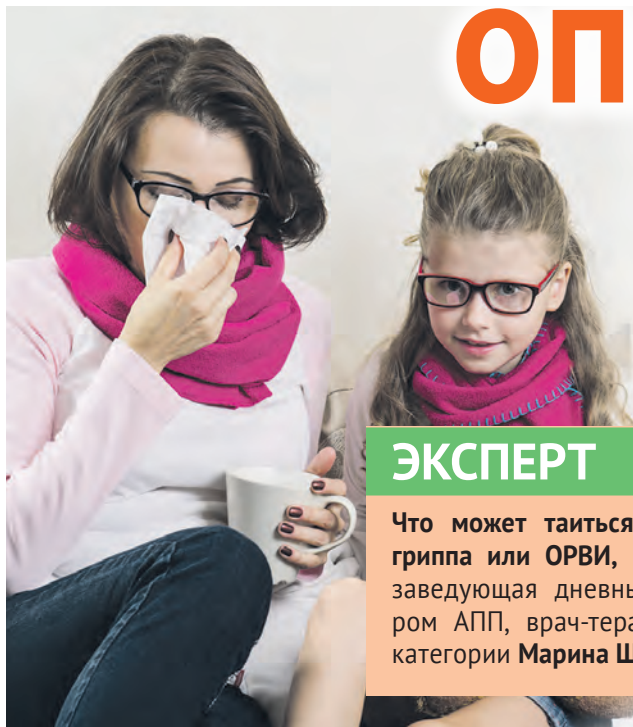
ДЛЯ ГАРМОНИИ И СПОКОЙСТВИЯ

? Последнее время меня стала одолевать бессонница. К тому же на работе постоянный стресс – нервничая много. Может быть, есть какое-нибудь народное средство, простое в изготовлении и эффективное в применении?

Ирина Владимировна,
г. Мценск

Ответ:

Мед и лимон помогут от бессонницы и нервного напряжения. Растворите одну чайную ложку меда в стакане теплой воды, добавьте сок половины лимона. Такой напиток нужно выпить за три раза, и гармония и спокойствие станут вашими спутниками.



ОПАСНАЯ

Сезон ОРВИ уже почти на пороге, а значит, заложенный нос, кашель и температура могут наступить в любой момент. Однако нередко бывает так, что под банальную простуду маскируются серьезные заболевания, которые требуют незамедлительного лечения.

ЭКСПЕРТ

Что может таиться под маской гриппа или ОРВИ, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП, врач-терапевт высшей категории **Марина ШЛЫКОВА**.



СНИМАЕМ МАСКИ

– **Марина Викторовна, всегда ли простуда является просто простудой?**

– С ОРВИ хотя бы раз в жизни сталкивался каждый человек, поэтому ее стандартные признаки знакомы многим. Однако, схожие симптомы нередко отмечаются и при других болезнях. И если не применять длительного и серьезного лечения, в некоторых слу-

чаях незамедлительного, то закончиться такая болезнь может даже трагически.

Так, под маской гриппа может скрываться менингит – опасная воспалительная инфекционная болезнь, которая поражает ткани оболочек головного и/или спинного мозга. Головная боль, слабость, повышенная температура, лихорадка, светобоязнь – все

эти симптомы характерны как для гриппа, так и для менингита.

Одно из грозных и смертельно опасных заболеваний – пневмония – также маскируется под ОРВИ, а точнее, развивается на его фоне. Насморк, кашель, красное горло, высокая температура, слабость и боль в груди – симптомы, характерные для обоих заболеваний. В зависимости



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПАЛОМНИЧЕСТВО – ОДИН ИЗ ПУТЕЙ К ИСЦЕЛЕНИЮ

В 2003 году я была прооперирована по поводу карциномы (рака) щитовидной железы, прошла лучевую и химиотерапию, но это не принесло исцеления. Врачи были непреклонны – остался год, не больше. И вот тогда я, еще невоцерковленная, маловерная, отправилась в паломничество по святым местам. Побывала в Фёдоровском монастыре Переславля-Залесского, помолилась Андрониковской иконе Божьей матери. Слетала в Крым, где в Бахчисарае

приложилась к иконе Богородицы «Всецарица», побывала в Москве у Матронушки и в Рязани приложилась к мощам Василия Рязанского. По приезду домой стала регулярно ходить в храм и молиться, прося Господа и Пресвятую Деву исцелить мое тело. И я все еще жива. Нянчу внуков. Даже вышла на работу, держу дачу с садом и огородом. А диагноз... Врачи только пожимают плечами и удивляются.

Татьяна Евгеньевна Громова, г. Вязники



МАСКИРОВКА

КАК НЕ ПЕРЕПУТАТЬ ПРОСТУДУ И СЕРЬЕЗНЫЕ ИНФЕКЦИИ?

от возраста и особенностей иммунной системы пациента пневмония может развиваться от нескольких дней до нескольких месяцев. Рентген и аскультативные изменения (хрипы в легких) как раз и выявляют пневмонию. Поэтому при появлении любого вида кашля нужно срочно обратиться к врачу.

Острый бактериальный тонзиллит, который в обиходе именуют ангиной, тоже мастер маскировки. И только при осмотре доктор обычно обнаруживает обильный гнойный налет в горле. Поэтому, чем раньше больной обратится к врачу, тем лечение будет эффективней.

КАШЕЛЬ – ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

– *Кашель как главный симптом нередко заставляет людей лечить простуду годами...*

– Действительно, под ОРВИ может замаскироваться и туберкулез. Именно этим и объясняется, что многие больные теряют время, пытаются вылечить «простуду». Кашель с мокротой, повышение температуры, сильная потливость, уменьшение веса, а если все эти симптомы сохраняются больше 3–4 недель, да еще и дополняются кровохарканьем, то это должно насторожить больного, а врачу поможет безошибочно выявить туберкулез.

Поэтому при любом кашле, который не проходит за неделю самостоятельного лечения, нужно обращаться к врачу. Самостоятельное лечение туберкулеза невозможно! Чем быстрее будет поставлен диагноз, тем благоприятней прогноз.

«ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ»

– *Ветряную оспу также легко спутать с ОРВИ?*

– Даже опытный врач на начальном этапе этого заболевания может допустить ошибку. Человек уже забыл, что когда-то контактировал с больным ребенком, болезнь, инкубационный период которой длится 21 день, набирает обороты, и только ког-

да появляется сыпь – очевидное становится явным.

Еще одно заболевание весьма сходно с аденовирусной инфекцией – вирусный мононуклеоз, которым болеют в основном подростки и молодые люди. Лихорадка, поражение ротоглотки, увеличение лимфатических узлов – эти симптомы похожи на ОРВИ, но поражение печени и селезенки, а также специфические изменения в крови характерны для пациентов с диагнозом мононуклеоз. К счастью, «болезнь студентов» люди после 40 лет заболевают крайне редко, но все равно при первых симптомах лучше сразу же обратиться к врачу.

Наталья Красавина

Фото: Valerii Honcharuk, Lazarenko Svetlana / Shutterstock.com

**ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается **ПОДПИСКА** на 1-е полугодие 2018 года на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru».

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

подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2961**

ВСЕМ ПОДПИСАВШИМСЯ

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г. (с января по июнь) в подарок журнал из серии Чтимые иконы и чудотворные образы «Владимирская икона Божией Матери» с освященной иконой (65x80мм)

** Подарок получат ВСЕ, кто оформит подписку на 6 месяцев на 1-е полугодие 2018 г., по каталогу «Почта России» с одним из выпусков журнала «Планета здоровья pressa.ru», который выйдет в период с 1 января по 30 июня 2018 года.



ПОДАРОК**

Стоимость подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

1 месяц (2 номера)	46,81 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	280,86 руб.*

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

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ?

ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: **8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**



**СОВЕДУЮТ
ЧИТАТЕЛИ****● АРОМАТЕРАПИЯ
ОТ ПЛОХОГО
НАСТРОЕНИЯ.**

Нанесите на носовой платок две капли масла бергамота и в течение дня вдыхайте его. Не заметите, как ваше настроение изменится в лучшую сторону.

Евгения Рылова, г. Москва

**● ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОТ
ВАШЕЙ УСТАЛОСТИ
НЕ ОСТАЛОСЬ И
СЛЕДА?**

А нервы, головная боль и давление пришли в порядок – заведите кошку. Лучшие кошачьи психотерапевты обладают длинной шерстью – сибирские, ангорские, персидские породы.



*Светлана Крапивина,
г. Кострома*

**● ОТЧИСТИТЬ
ЧАЙНИК ОТ НАКИПИ
ПОМОЖЕТ УКСУС.**

Разведите уксус водой, в расчете 100 мл уксуса на 1 л воды, и доведите до кипения. Если накипь плохо отслаивается, то оставьте чайник на огне еще на 15 минут.

*Римма Алексеева,
Ростовская обл.*

**● ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ
ПОМОЖЕТ МЁД
С КОРИЦЕЙ.**

Три-четыре раз в день съедайте чайную ложку меда, посыпанную сверху корицей.

Инна Мохсумова, г. Мышкин

Хотите избавиться от парочки лишних килограммов, при этом очистить свой организм и улучшить своё самочувствие? Попробуйте раз в неделю устроить разгрузочный день.

**ЭКСПЕРТ**

Как это сделать, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РязГМУ, эндокринолог высшей категории Татьяна ФИЛАТОВА.

**ЗАЧЕМ
«РАЗГРУЖАТЬСЯ»?**

– Татьяна Евгеньевна, для чего нужна разгрузка?

– Разгрузочные дни – весьма полезная вещь, ведь так часто случаются ситуации, когда необходимо немного изменить свое питание. И не только для снижения веса, но и для очищения организма, особенно при частых аллергических реакциях. У аллергиков даже есть свой достаточно жесткий метод голодания, который можно применять только под контролем врача. В обычной жизни чаще всего разгрузочные дни используются при необходимости скорректировать вес.

**МЯСО МУЖЧИНАМ,
ЖЕНЩИНАМ
ОВОЩИ**

– И какие бывают разгрузочные дни?

– Совершенно разные. Мужчинам больше по вкусу придутся белковые дни. Попробуйте заставить его выпить литр кефира и больше ничего не съесть за день. Ну, скушает он вас вместе с этим кефиром, и все. Поэтому для таких пациентов чаще всего применяется белковый день, когда в течение суток раци-

**ЦИФРЫ**

В разгрузочные дни количество калорий снижается до **500–1000** ккал в сутки.

**ВСЁ
ЗАВИСИТ
ОТ ЦЕЛЕЙ**

– Как часто нужно разгружаться?

– Все зависит от того, какие вы ставите перед собой цели. Если у вас реально избыточный вес, то хорошо делать так. Всю неделю вы правильно питаетесь, сохраняя баланс белков, жиров и углеводов. А один день у вас будет разгрузочным. Кто-то будет есть мясо, кто-то пить кефир, а кто-то кушать овощи. И так постепенно вес будет более активно снижаться. Как только вес начнет уходить, вы можете практиковать разгрузочные дни раз в месяц. Единственное, что бы я советовала, делать это вместе с эндокринологом или диетологом во избежание ненужных последствий.

он состоит исключительно из диетического мяса – 500–700 г в день.

Бывают овощные дни, когда в день нужно съесть от килограмма до полутора каких-либо овощей. Например, огурцов, помидоров или салатов. Бывают и кефирные дни, когда человек выпивает литр или полутора литра кефира за день.

– А как насчет фруктов?

– Фрукты – это же углеводы. Например, много винограда – много сладкого, и это значит, что поджелудочная железа выделяет много инсулина. А как только в организме появляется много инсулина, резко снижается сахар, появляется слабость, энергии не хватает и хочется чего-нибудь съесть. Вот и получается, что это неправильная разгрузочная диета. Я считаю, что углеводная диета – вообще нехорошо.

БЫСТРЫЙ СБРОС

КАК ПРОВЕСТИ ДЕНЬ РАЗГРУЗКИ

– Как правильно провести белковый день?

– Сварить кусок диетического мяса – телятины, крольчатины, курятины, индюшатины, и есть его в течение дня в три приема, разделив его на маленькие кусочки. Ни в коем случае не жарить и не приправлять! Соль и специи возбуждают аппетит. Жидкость никто не отменял, так что пейте воду, чай или кофе, но только несладкий.

– А что с овощами, их следует съест сырыми или отварить?

– Совершенно необязательно варить. Сейчас лето, и можно их употреблять в сыром виде. Напоминаю, что овощи должны быть редуцированными по калоражу. А самые некалорийные – огурцы (20 килокалорий) и помидоры (40 килокалорий). Можно устроить салатный день, но в салате все равно должно быть мало калорий.

Баклажаны уж точно не подойдут, они очень калорийные. В кабачках где-то 20–30 килокалорий. Но сы-

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Фруктовые диеты появились благодаря Марии Медичи, которая подпортила свою внешность обильными трапезами. А

Елизавета Амалия Евгения, жена Франца Иосифа I, ввела в моду молочные дни.

рыми есть их вы точно не будете. А вот в случае с рагу получается не моно-разгрузочный день, а комбинированный. Так что выбираем что-то одно. Летом – полтора-два килограмма огурцов или помидоров. Зимой – полтора-два килограмма капусты, которую можно просто так съесть или сделать салат. Морковка не подойдет, от полутора килограмм можно и пожелтеть. Кто-то в разгрузочные дни ест и сырую свеклу или делает из нее салат.

СЛЕДИМ ЗА СОСТОЯНИЕМ

– А если человек будет чувствовать упадок сил?

– А он и будет его чувствовать. Поэтому, советую проводить разгрузочные дни в спокойной атмосфере, когда у вас нет никаких авралов и беспокойств.

– Можно ли устроить себе разгрузочный месяц и есть

в течение него одни лишь арбузы и дыни?

– Один разгрузочный день – это одно, он никогда ничего не ухудшит, если только настроение может испортиться. А если в течение длительного времени есть только один продукт, то наш организм будет обременен другими важными микроэлементами.

– При каких заболеваниях разгрузка опасна, а при каких наоборот – полезна?

– Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, цирроз печени – серьезные патологии, а значит, никаких разгрузочных дней! А вот при избыточном весе, тяжелых аллергических дерматитах разгрузка, наоборот, полезна. Но в любом случае, прежде чем разгружаться, следует проконсультироваться с врачом.

Наталья Красавина



БУДЕМ ЗДОРОВЫ

МАССАЖ ОТ БОЛИ

Лето, вы на отдыхе, вдруг заболела голова, а таблеток, как назло, под руками нет. В таком случае поможет точечный массаж головы.

Массаж, как средство облегчения боли, должен быть скорее исключением, чем лечением.

Надавливая на определенные точки, вы создаете давление, которое и разгоняет кровь. А массаж увеличивает ее приток, что и устраняет саму боль.



ЮЙ-ЯО – точка находится на верхушке брови.

КУНЬ-ЛУНЬ – точка на стопе между лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Массируйте эти точки при головной боли. Собственные ощущения – вот на что стоит обратить внимание. Первые результаты будут видны уже на первых минутах. Если их нет – ищите таблетки, а лучше – доктора.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНОЕ!

Все мы любим ухаживать за собой и тем более использовать натуральную косметику. Лет десять назад моя старшая сестра показала мне отличную вещь. Вместо гелей и средств для снятия макияжа она использовала оливковое масло. Думаю, на кухне у многих оно есть. Это прекрасный способ

очистения кожи и ухода за ней. При этом масло не сушит кожу, а, наоборот, питает ее. После того как вы избавились от ежедневного макияжа при помощи оливкового масла, а оно прекрасно снимает тушь, тени, карандаш и тональную основу, просто умойтесь водой. Вот вам и эффективное средство для ухода за собой и абсолютно натуральное!

Александра Львова, г. Москва

РАЗ ПЛЮНУТЬ!

Ежедневно человеческий организм вырабатывает до полутора литров слюны. Мы этого практически не замечаем и уж тем более на задумываемся о том, какую информацию несёт слюна, чем она полезна и что может рассказать о неполадках в организме. А между тем, слюна – отличный диагност, который может многое нам поведать.

ЧТО МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ СЛЮНА О СОСТОЯНИИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

! Сухость во рту чаще, чем обычно, может являться побочным эффектом от принимаемых лекарств. Например, антигистаминных препаратов. Но недостаток слюны вкупе с ощущением жжения и чувством жажды также может быть признаком сахарного диабета, гормональных сбоев, заболеваний щитовидной железы.

! Обильная, мутновато-белая, вязкая слюна может указывать на наличие в организме грибка, вызывающего молочницу у женщин. К тому же, излишне обильное слюноотделение, не связанное с вкушением деликатесов, может свидетельствовать как о гормональных сбоях, так и о наличии опухолей в организме.

! Появление во рту горечи или кислоты может указывать на появление желудочной кислоты в полости рта – симптомы рефлюкса. Горечь слюны также может указывать на появление патологий печени или желчного пузыря.

! Неожиданно пожелтевшая слюна может указывать на заболевания пищеварительной системы.

ЗАЧЕМ НАЗНАЧАЮТ АНАЛИЗ СЛЮНЫ

Доктора тоже, как правило, очень внима-



ЦИФРА

Ежедневно человеческий организм вырабатывает до полутора литров слюны.



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

БЕЗ НЕЁ НЕВКУСНО

Пока слюна не пропитает пищу, мы не сможем определить ее вкус.

тельны к нашей слюне. Ведь она может рассказать о состоянии нашего организма не меньше, чем анализ крови. Так, врач может назначить биохимический анализ слюны, если есть подозрение на:

! дисбактериоз ротовой полости, который характерен для стоматита, кандидоза, гингивита, болезней желудочно-кишечного тракта и легких,

! инфекции, например, токсоплазмоз, цитомегаловирус, мононуклеоз, простой герпес, краснуху, атипичные формы пневмонии и другие серьезные заболевания,

! гормональные колебания (анализ поможет определить уровень стероидных гор-

монов и кортизола точно по времени).

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К АНАЛИЗУ СЛЮНЫ

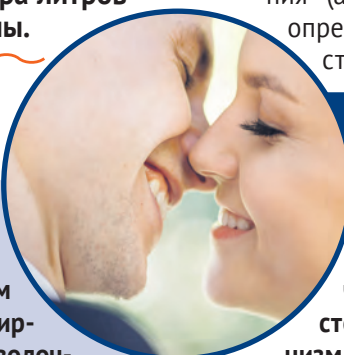
Слюна на анализ собирается в стерильную тару непосредственно в клинике или дома в любое время суток. Перед исследованием пациенту рекомендуется за 4 часа до него не чистить зубы, не есть, не полоскать рот любыми растворами и даже водой. Желательно также в течение суток не целоваться, не курить и не употреблять алкоголь.

Любовь Анина

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

И СТРАЗЫ ВСЕ НА МЕСТЕ

Чтобы пайетки, стразы, бусины и другие украшения на одежде остались на своем месте после стирки, делайте так. Перед стиркой сложите вещи в хлопчатобумажную наволочку и крепко завяжите ее. Теперь в машинку на режим «ручная стирка». Все украшения останутся на месте.



ВОТ ЭТО ДА!

ЦЕЛУЙТЕСЬ ЧАЩЕ!

Мужская слюна – это еще и средство «привязывания» к себе женщин. Дело в том, что мужская слюна содержит следы тестостерона. Именно этот гормон, попадая в организм женщины, возбуждает ее либидо и вызывает большее сексуальное желание, причем эффект может длиться от нескольких недель до нескольких лет.

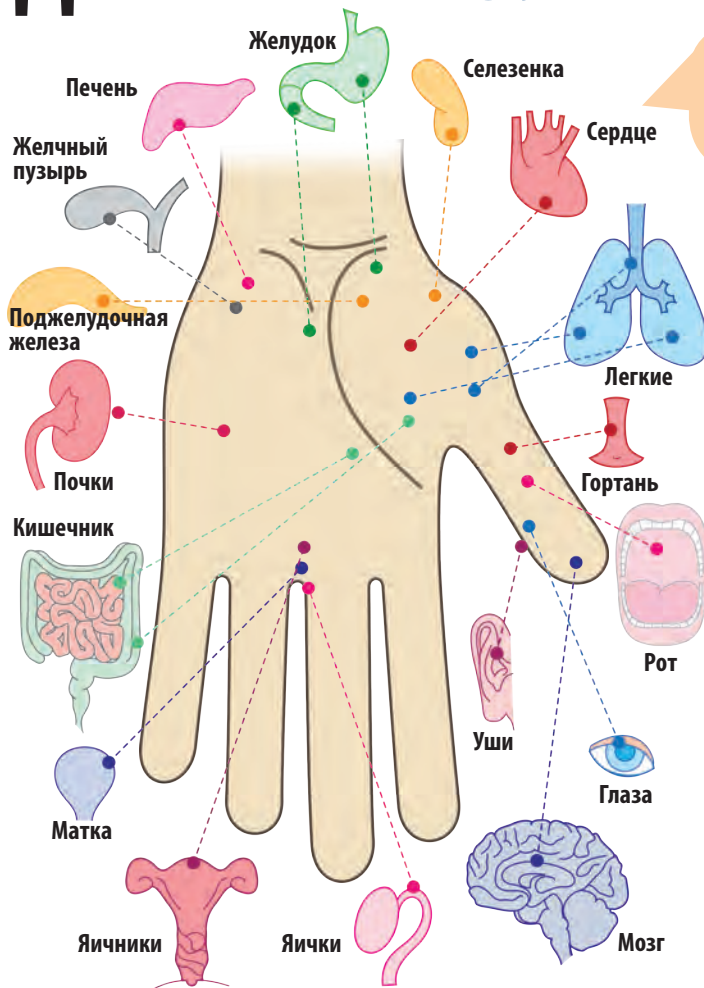
Случаются ситуации, когда организм буквально кричит – «Всё, сдаюсь!». Болезнь атакует, а лекарства ещё не подействовали. На помощь в такой ситуации придёт суджок-терапия или массаж ладоней и пальцев.

● **Головную боль** можно снять, надавливая на самую болезненную точку на подушечках больших пальцев рук. Интенсивно надавливать на точки необходимо в течение 3–5 минут до появления ощущения тепла и покраснения.

● **При повышенном артериальном давлении** кончики всех пальцев надо закрасить фломастером в черный или коричневый цвет. Также на самую болезненную точку на верхней трети подушечек пальцев можно зафиксировать пластырем семена гречихи или редиса.

● **При сухом надсадном приступообразном кашле** надо активировать точки, соответствующие продолговатому мозгу. Точки находятся у оснований ногтей больших пальцев посередине.

ПАЛЬЧИК РАЗ, ПАЛЬЧИК ДВА – НЕ БОЛИ ГОЛОВА!



Точки на ладони, массируя которые, можно избавиться от боли

● **При насморке** надо массировать точку, соответствующую носовым пазухам. Она находится посередине верхней фаланги большого пальца.

● **При болях в горле** найдите и простимулируйте болевые точки, соответствующие гортани, миндалинам и трахее. Они расположены у самого основания первой фаланги (почти на месте сгиба) и в верхней части второй фаланги большого пальца. Для поддержания эффекта стимулируйте при помощи надавливания точки на каждом пальце.

● **При болях в ушах** надо искать самые болезненные точки справа и слева от ногтя большого пальца и массировать их до появления тепла.

Жена, стоя на напольных весах:

– Ой, какая я маленькая!

Муж:

– Ты хочешь сказать – толстенькая?

– **Вовсе нет, именно маленькая. По стандартам женщина с моим весом должна быть на 20 сантиметров выше.**



ЗВЕЗДА НА СВЯЗИ

ЗАСЫПАЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Как быть, если после напряженного трудового дня долго не удается уснуть?

Тамара Новикова, г. Москва

Отвечает **Ольга БАРДЫШЕВА** – мастер спорта по спортивным бальным танцам, чемпионка мира по фламенко

– Мне помогает правильное дыхание. Я стараюсь сделать максимальный выдох, а затем небольшой вдох, буквально одну секунду и снова выдох. Эту манипуляцию я проделываю раз 9, вплоть до небольшой дрожи всего тела. Когда после этого я делаю полноценный вдох с закрытым ртом, но с разомкнутыми зубами,



он получается невероятно долгим, в результате в организм попадает большое количество кислорода, появляется легкое покалывание в голове и всем теле. Все это позволяет полностью расслабиться и почти мгновенно заснуть. Очень важно сделать это упражнение правильно: выдох должен быть настолько полным насколько это возможно, а вдох предельно коротким. Вы должны почувствовать, как на выдохе у вас сводит мышцы живота, до ощущения, что нечем дышать, а тело как бы складывается пополам. Кстати, чтобы сон к вам пришел быстрее, откройте окно или хотя бы форточку. В комнате обязательно должен циркулировать свежий воздух, иначе никакие упражнения или отвары трав вам не помогут заснуть.

Ближайший родственник тыквы, кабачок всё же обогнал по гастрономической популярности свою «прародительницу». Правда, зачастую лишь у тех, кто стремится питаться правильно. И всё ещё незаслуженно игнорируется любителями калорийных вкусняшек. А между тем, этот богатейший витаминами овощ – настоящий клад для кулинарных идей. Давайте разбираться, почему же так необходимо поселить у себя на столе блюдо из кабачка.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Существует легенда, согласно которой кабачки подарили людям боги. Давным-давно, когда мужчины ушли в море, женщины рыбацкой деревни обратились к богам с молитвой. Попросили плод: мягкий, как мякоть рыбы, цвета моря в лунную ночь и с кожурой прочной, как панцирь черепахи. В ответ на мольбу боги подарили женщинам кабачок.

9 ПРИЧИН «ПОСЕЛИТЬ»

ПОЧЕМУ НУЖНО КУШАТЬ КАБАЧОК

1 24 ккал

Калорийность составляет 24 ккал на 100 грамм продукта.

2

В кабачке содержится структурированная вода, необычайно полезная для деятельности желудочно-кишечного тракта и нормализации всех пищеварительных процессов.

3

К  **Mg**

Большое количество калия позволяет бороться с отеками. А в сочетании с магнием этот микроэлемент прекрасно поддерживает работу сердца у людей с сердечно-сосудистыми проблемами.

4

Пищевые волокна и клетчатка обеспечивают активную помощь в обменных процессах, способствуют выведению шлаков и токсинов, стимулируют кишечник.

5

Способствует снижению уровня холестерина в крови, уменьшению отеков, оказывает положительное влияние на зрение, общий тонус организма.

6

Рекомендован людям, имеющим проблемы с суставами, из-за способности выводить из организма соли.



7

Это первый овощ, который вводят в детское питание младенцев до года, он практически не вызывает аллергических реакций.



8

Сохраняет все свои лечебные свойства даже при длительном хранении, вплоть до весны.

9

Содержит витамины А, В1, В2, С, РР, а также необходимые организму микро- и макроэлементы.

КАК ПРАВИЛЬНО

ИЗМЕРЯЕМ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Одно из важнейших правил получения точного результата при определении уровня сахара в крови – правильный забор крови.

- Лучше всего использовать для измерений кровь из пальца.
- Помассируйте пальцы перед тем, как помыть их. Мойте руки перед забором крови с мылом, горячей водой.
- Тщательно просушите руки после мытья.

- Перед измерением убедитесь, что код на флаконе с тест-полосками совпадает с кодом на дисплее глюкометра. Если это не так, то перекодируйте прибор.
- Регулярно меняйте участки забора крови. Рекомендуется использовать 3 пальца на каждой руке (обычно не прокалывают большой и указательный пальцы).

- Прокалывание наименее болезненно, если брать кровь не прямо из центра подушечки пальца, а слегка сбоку.
- Не прокалывайте палец глубоко. Выберите оптимальную глубину прокола на ручке для прокалывания. Для взрослого человека это уровень 2–3.
- Выдавите первую капельку крови и уберите ее сухой ваткой.
- Не сжимайте палец, чтобы получить большую каплю крови. При сжатии кровь смешивается с тканевой жидкостью, что может вести к неверным результатам измерений.

УЧИТЕ!

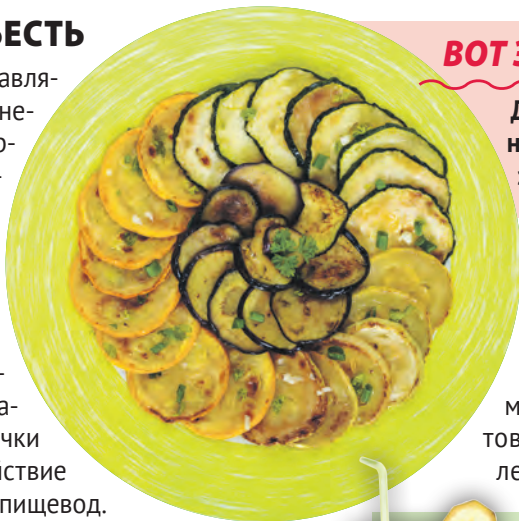
Отверстия для забора крови находятся по краям тест-полоски, а не на плоскости. Поэтому подведите палец к краю тест-полоски слева или справа, они помечены черным цветом. Под действием капиллярных сил необходимое количество крови втягивается автоматически.

КАБАЧОК У СЕБЯ НА СТОЛЕ



КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ

Особую ценность представляет сырой кабачок. В молодых недозревших сырых плодах содержится значительное количество никотиновой кислоты, калия, тиамина, рибофлавина и микроэлементов. Сырые кабачки помогут избавиться от отечности и вывести шлаки из организма. Для этого рекомендуют съедать 200 г кабачков в сутки. Сырые кабачки оказывают благотворное действие на десны и зубы, желудок и пищевод. Сырой кабачок можно добавлять в салаты со свежими овощами и зеленью. Также овощ жарят, тушат, запекают, солят и маринуют. Кабачок используют как основу для запеканок, рулетов, из него варят варенье, делают оладьи.



ВОТ ЭТО ДА!

Доказано, что употребление в пищу кабачка заставляет волосы оказывать сопротивление появлению седины.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПОЛЬЗУ

Кабачки богаты антиоксидантами, которые могут разрушаться при термообработке. Испанские ученые провели масштабный эксперимент и выяснили: оптимальным способом приготовления кабачка, при котором сохраняются полезные свойства, является запекание в духовке.

- калорийность кабачка **вареного**..... 23,7
- калорийность кабачка **тушеного**..... 69,2
- калорийность кабачка **на пару**..... 23
- калорийность кабачка **запеченного**... 24
- калорийность кабачка **на гриле**..... 53

на 100 грамм готового блюда

КОКТЕЙЛЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ТОНУСА



Чтобы быстро привести организм в тонус, можно приготовить такой смузи: смешать в блендере пол-литра 1%-ного кефира, пучок зелени (петрушка, укроп), стебли сельдерея, 200 г кабачка. Пить свежеприготовленным.

КАБАЧОК В ЛИТЕРАТУРЕ

ПУАРО И КАБАЧОК



Известная писательница Агата Кристи своего знаменитого сыщика Эркюля Пуаро после завершения деятельности собиралась отправить выращивать кабачки. Сыщик мечтал вырастить кабачки с особенным, неповторимым вкусом.

Любовь Анина

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Жареные кабачки наименее полезны, но снизить их вред довольно просто. Лучше не обваливать ломтики кабачков в муке или кляре и довольствоваться небольшим количеством масла при жарке или же жарить их на гриле вообще без масла.



ПОДПИСКА!

ПОДПИСКА!

ПОДПИСКА!

ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»

P5927

ООО «ИД «КАРДОС». 12+

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Открыта ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2018 года на журнал «Домашний повар». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Темы журнала «Домашний повар» на 1-е полугодие 2018 года**

Январь	Блины
Февраль	Постные рецепты
Март	Пасхальный стол
Апрель	Котлеты, кебабы, тефтели, зразы
Май	Летние рецепты
Июнь	Ягоды

**Редакция имеет право изменить тему журнала

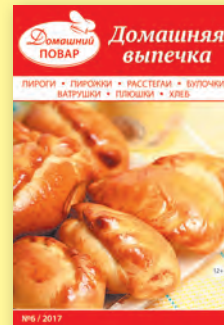
ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

Стоимость подписки на «Домашний повар» на 1-е полугодие 2018 г.

1 месяц (1 номер) **27,81 руб.***

6 месяцев (6 номеров) **166,86 руб.***

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



журнал «Домашний повар»

Тема: Домашняя выпечка

В ПРОДАЖЕ С 11 СЕНТЯБРЯ!

Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: **8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**



Внутри все сжалось от боли. Пашка, как? Мы же виделись только позавчера на встрече выпускников. Он был живее всех живых. Весёлый, шумный, вездесущий – душа компании, как и в школьные годы. А вот теперь его нет. Я никак не могла в это поверить.

БЕЗ ШАНСА ВЫЙТИ ЗАМУЖ

– Тань, ну что ты, в самом деле? – успокаивала меня мама. – Вы же с Пашей не виделись лет двадцать. Ну да, жалко человека, но чтобы так уби-ваться...

Я тихонечко всхлипнула и ушла в ванную. Мне было больно, но делиться этой болью я пока не была готова даже с мамой. Разве могла я сказать ей, что моя Нюся – это дочь Пашки? Я всю беременность выстраивала вокруг будущей малышки и ее отца стройную легенду. Военный. Погиб в горячей точке. Не успели пожениться. Версию про обаятельного, но женатого любителя женщин мама бы не приняла. Всю жизнь бы меня пилила. А я, что я? Серая посредственность без надежды выйти замуж, была рада и мимолетному Пашкиному вниманию. Пусть в череде многих, но он сумел сделать меня счастливой и подарил дочь. А лучшего мне было и не надо.

Глянув на себя в зеркало, невесело улыбнулась. Нос картошкой, большой рот и полные губы, все лицо в рыжих веснушках и непослушные пряди таких

БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ



же рыжих волос вокруг пухлых щек. Словом, ни одного шанса хоть кому-то понравиться. А вот Аннушка моя, Нюся, была в отца. Кареглазая и смешливая.

Вытерев мокрый нос, я глубоко вздохнула. Что ж, вот и вышло, что Анечкин отец действительно погиб. Только не в горячей точке, а в автомобильной, а вернее, мотоциклетной, аварии. Ехал на своем любимом мотоцикле и влетел под грузовик. Судьба.

РАБОТА – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕГО

– Чего носом шмыгаешь, Татьяна? – шеф-повар строго посмотрел на меня. – Заболела? Давай дам отгул. Нечего

мне клиентов заражать. Мы же в элитном ресторане работаем, не на овощной базе огурцы считаем.

– Да нет, – поспешила заверить я. – У меня просто... просто... – слезы сами собой побежали по щекам. – Просто умер очень хороший друг.

Владимир Евгеньевич не ответил ничего. Просто подошел, обнял меня своими здоровенными ручищами и прижал к вкусно пахнущему стерильности кителю.

– Знаешь, что, давай так. Я тебя сегодня погоняю. По себе знаю, работа – лучшее лекарство от... всего. Тем более, ты у меня самая перспективная из всех. Надо тебя на су-шефа готовить.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



РУКИ, ПАХНУЩИЕ ХЛЕБОМ

Сейчас я уже сама бабушка, у меня пятеро замечательных внуков. Но я все еще с теплотой вспоминаю свою бабулю, Марию Тимофеевну.

Добрейшей души человек, светлая женщина. Даже в трудные послевоенные годы она умудрялась выглядеть не как все. Белая кофточка в мелкий голубой цветочек, всегда чистые, выбеленные косынка и фартук, синяя юбка. Хоть навоз чистила в козьем катухе, хоть пекла вкусный пахучий хлеб для нас, внуков. Всегда она была чистая и светлая. К ней грязь как будто и не липла. Ни дорожная, ни молва людская. А руки, ее руки всегда пахли хлебом. Теплые, ласковые руки. Такой она навсегда останется в моей памяти.

И знаете, всплакнула я тут на днях. Муж, с которым мы почти сорок лет прожили, сказал мне тихонечко: «Катя, всю жизнь с тобой живу, а насмотреться не могу. В тебе как будто свет сияет.

А руки всегда пахнут хлебом. Ты и не печешь когда, они все равно пахнут. Ты одна такая». Вот и накатило на меня, всплакнула бабушка. Ведь это так важно, так дорого, когда любимые люди видят в тебе свет. Хочется сразу весь мир обнять и накормить горячим пахучим хлебом.

Екатерина Дмитриевна Юльчикова, г. Орёл



РЫЖЕГО ЦВЕТА

Валентина скоро в декрет уходит. А вечером мы с тобой ужинаем. Да-да, и не спорь. Едем ко мне, буду тебя деликатесами потчевать.

Владимир Евгеньевич не обманул – присест у меня в тот день не вышло ни на минутку. К вечеру ноги просто отваливались. Зато и голова была совершенно пуста, лишь перед мысленным взором еще мелькали куски форели, пучки укропа и нарезка из пармезана. Есть не хотелось совершенно, но я все равно приняла приглашение на ужин. В конце концов, меня не так часто куда-то приглашают.

ПРИГЛАШАЮ НА ПРОГУЛКУ

– Ого, да у нас гости, – когда мы с шефом приканчивали по второй тарелке пасты, от которой, как бы сказала моя бабушка, «можно ум отъесть», на кухню словно вихрь ворвался молодой мужчина, навьюченный пакетами. – Все слопали? А я тут еще еды прикупил.

– Денис, что за выражения? – строгим тоном осадил мужчину Владимир Евгеньевич. – Вот, познакомься – это Танюша. Мой будущий су-шеф. Мы тут неприятности заедаем. Присоединись?

Мужчина, открыв крышку сотейника, глубоко втянул носом воздух.

– Болоньезе? Спрашиваешь!

Я украдкой рассматривала ни на минуту не умолкающего сына своего начальника. Высокий, худой...рыжий с огромными зелеными глазами. Он заметил мои взгляды и широко улыбнулся, обнажив ряд безупречных белых зубов. И подмигнул. Клянусь, подмигнул мне. Щеки мои сразу окрасились в бордовый цвет. Ненавижу эту особенность своей кожи.

– Слушайте, Танюша, а что, если нам завтра после работы прогуляться? Погода стоит отличная. А я обожаю бродить по парку в хорошей компании. – Я зарделась еще больше.

– В самом деле, Таня, – поддержал сына Владимир Евгеньевич. – Ступайте. Я вас даже пораньше отпущу с работы.

«ЧТОБЫ БРАТИК НЕ СКУЧАЛ»

... Я склонилась над детской кроваткой, где агукало совершеннейшее чудо – рыжее и зеленоглазое. Нюся сунула в кроватку большого плюшевого медведя.

– Чтобы братик не скучал, пока я буду в школе, – заявила мне строгая первоклассница.

Денис чмокнул ее в макушку и с нежностью посмотрел на сына.



А вы знали, что...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- При поцелуях 65% людей наклоняют голову в правую сторону.
- Женщины чаще всего обращают внимание на мужчин, которые имеют жизненные цели и амбиции. А также на тех, кто выше них ростом.
- Наиболее часто влюбляются те люди, которые в данный момент не желают этого.
- Отношения приобретают стабильность, начиная с девятого года совместной жизни.

– Я попробую с работы пораньше улизнуть, но ты же знаешь, с тех пор, как ты сбежала от отца в декрет, он зверствует. Я прикрыл грудью, но папа уверен, что ты была лучшим су-шефом, и мне до тебя далеко.

Рассмеявшись, я чмокнула всех своих любимых по очереди и зажмурилась от счастья.

Татьяна, г. Зеленогорск



Присылайте нам свои истории!

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



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2018 года на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 1-е полугодие 2018 г.

1 месяц (1 номер) **23,73 руб.***
6 месяцев (6 номеров) **142,38 руб.***

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

Темы журнала «Дачный спец» на 1-е полугодие 2018 года**

Январь	Лучшие сорта: овощи, плоды, цветы
Февраль	Семена и рассада: качество, посев, уход
Март	Весенний сад: саженцы, обрезка, прививка
Апрель	Болезни и вредители: сад, огород, цветник
Май	Овощи и зелень: посадка, уход, ранний урожай
Июнь	Смородина и крыжовник: сорта, уход, рецепты

**Редакция имеет право изменить тему журнала

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»

P2960

В ПРОДАЖЕ С 18 СЕНТЯБРЯ!

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

ГОЛУБАЯ ГЛИНА – ПРИРОДНАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

О пользе глины знали ещё наши далёкие предки, её использовали от дизентерии, желудочных расстройств, некоторых инфекционных болезней и даже холеры. Сегодня глина применяется также в официальной медицине.

Особенно полезна для нашего здоровья голубая глина, о которой мы и расскажем сегодня.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Особую ценность голубая глина имеет из-за своего химического состава. Она содержит практически все макро- и микроэлементы, а также минеральные соли, в которых нуждается человеческий организм. Больше всего в голубой глине калия, кальция, кремния, азота, марганца, цинка, фосфора, серебра, железа, меди, радия. Причем все эти вещества содержатся в такой форме, которая позволяет им свободно проникать внутрь челове-

ского организма прямо через кожу.

Кристаллы, из которых состоит голубая глина, являются прекрасным абсорбентом, способным впитывать болезнетворные бактерии и токсины. Особая физико-химическая структура делает глину мощным природным антисептиком, обладающим лечебными свойствами.

ОФИЦИАЛЬНО И НЕ ОЧЕНЬ

Официальная медицина использует голубую глину

МАСКА ИЗ ГОЛУБОЙ ГЛИНЫ

Развести голубую глину минеральной водой до густоты сметаны, нанести тонким слоем на чистое лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой, после чего ополоснуть лицо холодной водой.

при лечении заболеваний мышц, суставов и периферической нервной системы, при всевозможных травмах (ушибах, переломах, вывихах), при лечении болезней женской половой сферы, воспалений желчного пузыря, хронических запоров.

В народной медицине применение голубой глины несколько шире: здесь и воспаления лимфоузлов, и зуб, и нервные расстройства, и диабет, и варикоз-

ное расширение вен, и многое другое.

ДЛЯ КРАСОТЫ

Очень широко применяется голубая глина в косметологии. Она питает, очищает и тонизирует кожу, отбеливает излишнюю пигментацию, разглаживает мелкие морщины и неровности, укрепляет ногти и корни волос. Регулярные маски из голубой глины избавляют волосы от перхоти и ломкости, делают их сильными и блестящими.

Голубая глина – отличный помощник в борьбе с целлюлитом, прыщами, фурункулами и другими дефектами кожи.

Виктория Ленская

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Неприятный запах в холодильнике исчезнет, если на одну из полок поставить тарелку с порошком голубой глины.



ООО «ИД «КАРДОС». 12+ Реклама

№17 УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 года

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку на все наши издания до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

1 месяц (2 номера)

45,37 руб.*

6 месяцев (12 номеров)

272,22 руб.*

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

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»

П2940

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

УФ-ЛАМП ДЛЯ СУШКИ ЛАКА БОЯТЬСЯ НЕ СТОИТ

С 2009 года заокеанские ученые твердили о вреде УФ-ламп для сушки лака для ногтей. Гипотеза была построена на выявлении рака кожи рук у двух женщин, часто пользовавшихся этим агрегатом. Однако новые исследования показали, что широко используемые ультрафиолетовые лампы для сушки ногтей, вероятнее всего, не могут вызвать рак кожи, даже если использовать их еженедельно на протяжении 250 лет. Ученые исходили из показателей определения безопасности медицинских устройств, в той или иной степени являющихся канцерогенными по своему воздействию. В исследовании были изучены три модели ультрафиолетовых ламп для ногтей, которые на 90% похожи на сотни таких продуктов для салонного и домашнего использования. Все они доказали свою относительную безопасность.



КОРОТКО О ВАЖНОМ

- Исследование ученых показало, что люди, которые дольше всего ждали после еды, прежде чем ложиться спать, реже переживали инсульт. Учитывая это, придерживайтесь правила не есть, по меньшей мере, за несколько часов до сна.

- Некоторые исследования выявили взаимосвязь между стрессом и развитием рака молочной железы, а также рака яичников. Ученые обнаружили, что женщины, пережившие развод или смерть супруга, на 62 процента увеличивают шансы на встречу с онкологически недугами.

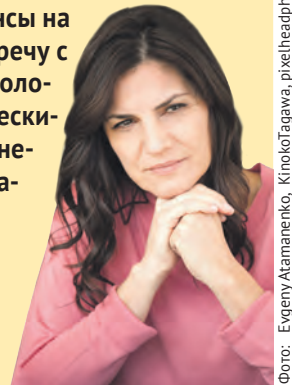
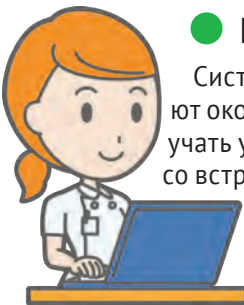


Фото: Evgeny Atamanenko, KinokoTagawa, pixelheadphoto digitalskillet / Shutterstock.com

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ В РОССИИ



Систему персонального мониторинга в нашей стране власти планируют окончательно внедрить к 2025 году. Это означает, что врачи будут обучать участников исследования пользоваться специальным тонометром со встроенной СИМ-картой. Затем пациенты дважды в день станут измерять артериальное давление, а его показатели с помощью мобильного интернета передавать в центр мониторинга. Результаты измерений обрабатываются с применением специализированного программного обеспечения и направляются лечащему врачу, он уже скорректирует лечение. Считается, что такой подход позволит своевременно корректировать уровень артериального давления, сократить количество гипертонических кризов, экстренных госпитализаций, а также число вызовов скорой помощи и летальных исходов.

ГЕНОМ СВИНЕЙ «ПОЧИСТИЛИ»

Международной группе ученых из США, Китая и Дании удалось получить первое поколение генетически модифицированных свиней, в геноме которых отсутствуют эндогенные свиные ретровирусы.

В первую очередь, это даст толчок для развития безопасной ксенотрансплантации – пересадки органов животных человеку, считают ученые. Тем более, что свиньи, как полагают исследователи, являются одними из наиболее перспективных животных с точки зрения ксенотрансплантации.

В ходе исследования ученые идентифицировали 25 вирусных последовательностей в ДНК клеток свиней и удалили их с помощью новой методики редактирования генома CRISPR-Cas9. После этого измененная ДНК была использована для клонирования. В результате было получено 37 здоровых поросят, полностью свободных от вирусной инфекции. Исследования продолжаются.



ПО ВЕРЕ НАШЕЙ воздаётся нам

Мы говорим, что музыкант – это тот, кто может исполнять и создавать музыку. Кузнец – тот, кто делает изделия из металла. Водитель – тот, кто перевозит людей и грузы. А кто такой Христианин? Тот, кто крещён в веру Христову, и тот, кто живёт по-христиански или как должно христианину жить. По вере нашей воздаётся нам.

КАК ЧАСТО НАДО ХОДИТЬ В ХРАМ?

? *В храм хожу только по великим праздникам. Точно на Крещение (за одно набрать «крещенской воды») и на Пасху – обязательно. На другие праздники тоже стараюсь. А ещё, если какие проблемы возникают: заболел кто – записочку подам, важное дело какое начинаем – свечку поставлю. Поймала себя на мысли, что вроде как мне надо – я и иду. А если всё спокойно и хорошо, то нет. А вообще, как часто надо ходить в церковь? Как часто надо читать молитву?*

Алина Олеговна, Краснодарский край

Чем чаще, тем лучше. Очень желательно посещать службы каждую неделю – по воскресениям, а также в церковные праздники. Это просто необходимо для нашего спасения, учит нас вере, смирению, пробуждает в сердце любовь. Через молитвы мы

общаемся с Богом, их можно и нужно читать каждый день дома. С молитвой мы встаем утром и с молитвой ложимся спать. Не случайно в Доме Божиим звучат слова: «Миром Господу помоллимся». Словом, Божье присутствие с нами каждый день. Мы должны понимать это и благодарить Господа за это.

ЕСЛИ ВЕРНЁШЬСЯ, ТО ПУТИ НЕ БУДЕТ?

? *Изредка приходится возвращаться за забытой вещью. Бабушка советует тогда посмотреться в зеркало, а то пути не будет. Это примета у нее такая. А я слышала, что вера в приметы – это суеверие. Вроде умом понимаю, а возвращаясь, как-то душа не на месте. Какую молитву можно читать в таком случае?*

Анна, г. Бронницы

Конечно, то, о чем вы пишете – это суеверие. Точно такое же, как и «присесть

на дорожку», мол, дороги не будет. Если уж что-то забыли – возвращайтесь смело. Делайте так, как вам надо. Выдавливайте из себя эти «бабушкины приметы». Ну а чтобы укрепиться в вере, можно перекреститься и помолиться: «Господи, на все воля Твоя».

МОЖНО РАСКРАШИВАТЬ ИКОНУ?

? *Я рисую картины по номерам, выбрала икону, а вот не богохульство ли это, подумала я? Можно раскрашивать иконы самой?*

Марина Николаева, г. Клин

Можно и раскрашивать, и вышивать иконы самостоятельно. Но было бы лучше до начала работы (творчества, рисования, рукоделия) взять благословение у священника в храме. Ну и как любое хорошее дело, это дело тоже лучше всегда начинать с поста и молитвы.

Светлана Иванова

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК ПЛОХО УЧИТСЯ?

– В этом году наш внук пойдет уже в третий класс. Но учиться совсем не хочет. Сколько раз уже молилась: «Пророк Наум, наведи на ум!», да все как-то не складывается. Хочу помолиться Господу и Богородице, а к каким святым еще можно еще обращаться за помощью?

Н. Н. Салаева, г. Коломна

Прежде всего надо больше внимания уделять ребенку. Стараться пробуждать в нем интерес к знаниям, воспитывать трудолюбие и усердие. Конечно, искренняя молитва и обращение к небесным заступникам всегда будет в помощь. Кстати, можно обратиться с молитвой к преподобному Сергию Радонежскому. Можно прочитать его житие. Ведь отроку Варфоломею (так преподобного Сергия звали до пострига) очень непросто давалась в юношеские годы учеба, усвоение новых знаний. Также существуют специальные молитвы для учащихся (людей обучающихся, получающих новые знания). Эти молитвы, как и всякие другие, надо читать искренне и с верой. И в первую очередь ребенку. Вместе с верой в душу ребенка приходит трудолюбие, ответственность, честность, обязательность и многие другие добрые качества.

Молитва перед учёбой

Превлажный Господи! Ниспосли нам благодать Духа Твоего Святаго, дарствующего и укрепляющего душевные наши силы, дабы внимая преподаваемому нам учению, возрасли мы Тебе, нашему Создателю, во славу, родителям же нашим на утешение, Церкви и Отечеству на пользу.

Молитва после учёбы

Благодарим Тебе, Создателю, яко сподобил еси нас благодати Твоея, во ежи внимати учению. Благослови наших начальников, родителей и учителей, ведущих нас к познанию блага, подаждь нам силу и крепость к продолжению учения сего.

Некоторые медицинские термины из своей непосредственной области применения перекочевали в лексикон истории моды и в нашу повседневную жизнь.

ШЛЯПКА-МЕНИНГИТКА

Маленькую элегантную полушляпку, популярную России в 50-х годах XX века, подарила миру в 1941 году «шляпных дел мастерица», американка с французскими корнями, Лили Даше. Безденежье и отсутствие материалов для пошива полноценных шляпок во время Второй мировой войны спровоцировали дизайнера на создание такого головного убора, который не требовал больших расходов ткани и затрат на производство.



Шляпка едва прикрывала голову дамы, но создавала видимость того, что она есть. Приличия были соблюдены, ведь появляться без этого модного аксессуара на людях было не солидно. Некоторые шляпки закрывали голову до

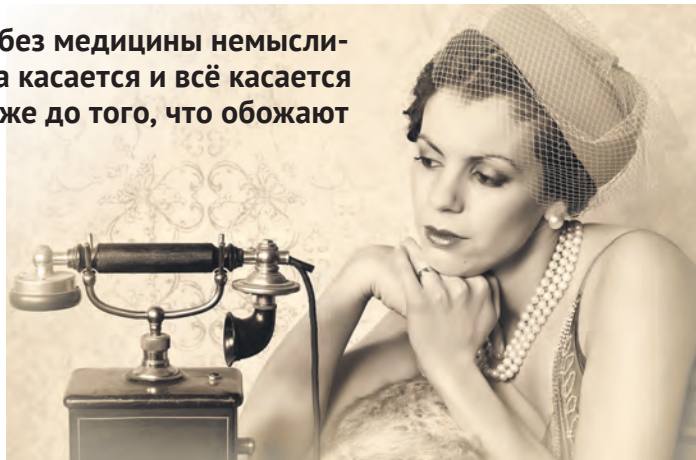
МЕДИЦИНСКИЕ ШТУЧКИ НА ПОДИУМАХ МИРА

Что говорить, а всё-таки без медицины немалая наша жизнь. Всего она касается и всё касается её. Так добралась она даже до того, что обожают все женщины – моды!

темени, а некоторые не доходили даже до ушей. Неудивительно, что в Советском Союзе такие полушляпки очень быстро приобрели название «менингитки»: с русскими морозами заработать воспаление оболочки головного мозга в таком уборе было проще простого. Хотя нельзя отрицать, что женщины выглядели в них очень элегантно.

БЕРЕТ-ТАБЛЕТКА

Шляпка, похожая на таблетку аспирина, ассоциируется у нас с шикарным образом настоящей леди и является атрибутом элегантной классики. Ее прообразом считается мужской головной убор древних римлян, изображенных на



монетах античных времен. Шляпку-таблетку придумали в 30-е годы XX века для актрисы Греты Гарбо. Не то чтобы в то время модные дизайнеры повально увлекались медикаментами, но внешний вид этой лекарственной формы явно показался им очень эстетичным и привлекательным.

Настоящую популярность шляпка-таблетка приобрела в 60-е годы прошлого века, благодаря первой Леди США Жаклин Кеннеди, которая носила ее в день

инаугурации своего мужа. Позже и принцесса Диана, и другие британские модницы с удовольствием носили на своих прелестных головках «таблетки», украшенные цветами и вуалью. В настоящее время береты-таблетки входят в парадную военную форму разных стран, а для гражданских лиц классические шляпки-таблетки – это винтажный головной убор, который принято носить с дорогими вечерними и свадебными нарядами.

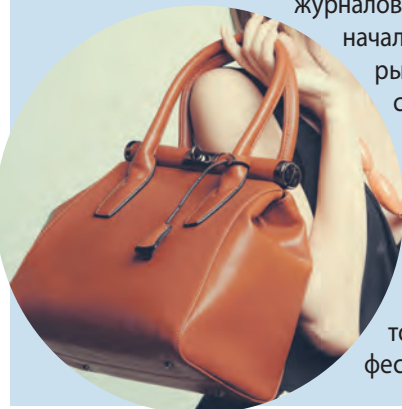
Елена Власова

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

СУМОЧКА ДОКТОРСКАЯ

Женская «докторская» сумка в винтажном стиле, или Doctorbag – уже более пяти лет остается в тренде у модниц, не сходит со страниц модных журналов и блистает на подиумах всего мира. А

началось все с того, что итальянские дизайнеры изготовили ее по классическим эскизам старинных докторских саквояжей, наделив ридикюль удобной короткой ручкой и застежкой из блестящего металла. Осталось пошить модель из дорогой кожи, декорировать сумку эффектными камнями и геометрическими аппликациями, и у нее появились все шансы быть востребованной не только у представительниц медицинской профессии, но у самых взыскательных модниц Парижа.



ВОТ ЭТО ДА!

ЧТО ТАКОЕ «ПОРТНЯЖНАЯ МЫШЦА»

В медицине можно встретить множество забавных анатомических терминов, которые звучат если не поэтично, то уж точно красиво, особенно для тех, кто имеет отношение к fashion-индустрии. Например, «оптические ленточки» – это зрительный тракт, анатомическая зона глаза, «портняжная мышца» – мышца бедра, а «карман Пруссак» – задний, или верхний, карман барабанной перепонки в среднем ухе.



ДЛЯ ВОЛОС И НОГОТКОВ

Наше здоровье и красота напрямую зависят от рациона. А кожа, волосы и ногти – показатель того, насколько правильно мы питаемся. И если кожа стала серой, волосы – тусклыми, а ногти – ломкими, значит, необходимо срочно пересмотреть ежедневное меню.

для предотвращения ломкости волос и ногтей, для сохранения молодости кожи. Жирные кислоты, участвующие в выработке коллагена, обеспечивают густоту волос и гладкость кожных покровов.

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ И КИСЛОТЫ

А теперь расскажем о том, в каких продуктах содержатся интересные нас вещества. Эти продукты необходимо ввести в ежедневный рацион, если мы хотим иметь красивые волосы, ногти и кожу.

Витамин А (ретинол):

Молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, рыбий жир, икра, печень, яичный желток. Могут стать «поставщиками» ретинола и овощи, содержащие каротин (провитамин А) – помидоры, красный перец, тыква, морковь, зелень. Однако чтобы каротин преобразовался в ретинол, эти овощи необходимо употреблять с любым жиром – животным или растительным.

Витамины группы В:

Дрожжи, все молочные продукты (особенно сливочное масло), печень, яйца, мясо (птица, кролик, нежирная говядина), морепродукты, орехи, семечки, сухофрукты, бобовые, зеленые овощи, цельнозерновые продукты.

Цинк:

Тыквенные и подсолнечные семечки, хлебные злаки, отруби, грибы, речная рыба, мясо, субпродукты, молоко, орехи, устрицы и другие моллюски, ракообразные.



ВАЖНО!

Дрожжи (особенно пивные) являются ценным источником витаминов группы В, но под действием высоких температур большинство из них разрушается. Поэтому не стоит налегать на сдобную выпечку – ничего, кроме лишних килограммов, она вам не принесет. Лучше употреблять дрожжи в виде специальных пищевых добавок, которые можно найти в любой аптеке.

Жирные кислоты:

Оливковое, соевое, рапсовое, подсолнечное и другие растительные масла, жирная морская рыба, моллюски и другие морепродукты, мясо (говядина, свинина, баранина, птица), молочные продукты (сливки, сметана, сливочное масло, творог и молоко повышенной жирности), оливки, авокадо, орехи, соевые бобы, тофу.

Виктория Ленская

Расскажем, как питаться правильно, чтобы наша кожа, волосы и ногти были всегда красивыми.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Как и весь организм в целом, кожа, волосы и ногти нуждаются в сбалансированном питании, состоящем из белков, жиров и углеводов. Но есть вещества, которые этой троице необходимы в первую очередь. Это витамины группы В (особенно В12), а также А, D и E, жирные кислоты и цинк. Каждое из этих веществ «отвечает» за свою область здоровья кожи, волос и ногтей.

Так, например, витамины группы В способствуют нормальному росту и делению клеток, от чего напрямую зависит обновление кожи, хороший рост волос и ногтей. Цинк необходим



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ДАРЫ МОРЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

От перхоти хорошо помогает морская соль, которую можно просто втирать в волосы перед мытьем.

А можно делать маски с морской солью, от которых волосы станут густыми и блестящими, и перхоть пропадет. Маску делаем так: берем 2 яичных

желтка, 2 куска черного хлеба без корочки и 1 чайную ложку морской соли. Все перемешиваем и втираем в кожу головы за час до мытья волос. Надеваем на волосы полиэтиленовый пакет и заматываем махровым полотенцем. Если хлеб не очень мягкий, его нужно немного размочить водой.

Марина Свиридова, пос. Белоомут

КУШАЙ МЯСО И ТВОРОГ...

...И овсянку тоже для здоровья кожи



Рецепты блюд для красоты от наших читателей мы отбирали особенно тщательно. Ведь, согласитесь, внешность может многое рассказать о состоянии нашего здоровья. Но и питание, в свою очередь, не должно нести вреда нашему организму. Двойная задача, но вы, как всегда, с ней справились на пять!

ОВСЯНКА С СУХОФРУКТАМИ, ОРЕХАМИ И МЁДОМ



Энерг. ценность на 100 г – 127 ккал

Ингредиенты на 2 порции:

- 60 г овсяных хлопьев
- 2 ст. молока
- 40 г сухофруктов
- 20 г орехов
- 2 ч. л. сливочного масла
- мед по вкусу

Сухофрукты нарезать небольшими кусочками, орехи порубить. Всыпать овсяные хлопья в кипящее молоко, добавить сухофрукты, варить до готовности.

При подаче посыпать кашу орехами, в каждую тарелку положить 1 ч. л. сливочного масла, мед по вкусу.

Тамара Орлова, педагог, г. Кимры

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г мягкого творога
- 150 г сметаны
- 20 г желатина
- 2 веточки свежей мяты
- свежие ягоды (или фрукты)
- мед по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 153 ккал



Желатин залить 100 мл воды и оставить до разбухания. Творог и сметану соединить в одной емкости, добавить мед, перемешать до однородности. На слабом огне довести желатин до полного растворения (не кипятить!) и влить в творожную массу, хорошо перемешать. На дно формы (или порционных креманок) уложить ягоды (или кусочки фруктов), залить полученной смесью и убрать в холодильник на 2 часа. При подаче украсить десерт свежими ягодами и мятой.

Любовь Дмитриевна Воронцова, г. Рязань

ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Ингредиенты на 6 порций:

- 300 г куриной печени
- 1 морковь
- 2 баклажана
- 1 большая луковица
- 300 г белокачанной капусты
- 1 пучок зелени
- 4 помидора
- растительное масло
- 1 болгарский перец
- молотый черный перец, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 65 ккал

Лук нарезать крупными полукольцами, морковь – соломкой, остальные овощи – крупными кусками, зелень мелко порубить. В кастрюлю с толстым дном налить немного растительного масла, слегка обжарить лук и морковь. Добавить в кастрюлю последовательно, через каждые 5 минут: капусту, баклажаны, болгарский перец, помидоры, каждый раз перемешивая.

Последней добавить печень, посолить, поперчить, перемешать и тушить на среднем огне под крышкой до готовности (20–30 минут). При подаче посыпать рубленой зеленью.

Ульяна П., неонатолог, Московская обл.



СЁМГА ТУШЁНАЯ В СЛИВКАХ

Рецепт для мультиварки



Энерг. ценность на 100 г – 109 ккал

- 500 г филе семги
- 250 мл жирных сливок
- 4–5 веточек укропа
- молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и уложить в емкость мультиварки. Укроп мелко порубить и посыпать рыбу. Залить рыбу сливками и готовить на программе «Тушение» 20 минут.

Дмитрий Кравчук, г. Углич

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, 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.

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

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

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

ПРИМЕР:
задание
и решение

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ из

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (495) 777-91-42

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»: 8-495-792-47-73



Реклама

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-06-21

АНТИКВАРИАТ

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ Дмитрий, Нина Петровна

■ 8-985-778-79-69 Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.

ТРАНСПОРТ

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



ГОРОСКОП НА 11 – 24 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют позаботиться о состоянии своей печени – возможны сбои в ее работе. Рекомендуется поменьше употреблять жирной, жареной и высококалорийной пищи, спиртное же лучше и вовсе исключить.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Полным сил Близнецам ничто не угрожает, их жизненная энергия способна справиться с любыми трудностями. Но не стоит забывать об отдыхе, особенно – о полноценном сне, без которого силы Близнецов быстро иссякнут.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львы спокойны и решительны, их ожидают большие дела и решение серьезных задач. Звезды рекомендуют представителям знака дыхательную гимнастику или занятия йогой – для лучшего сосредоточения и спокойствия.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весы в ежедневной круговерти забывают, что осень – время, когда необходимо запастись витаминами, чтобы организму было легче пережить холодную зиму. Звезды напоминают: ешьте больше сезонных овощей и фруктов!

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы не должны упускать редкую возможность изменить к лучшему свою внешность. Ближайшая декада – лучшее время для новой стрижки, поиска нового оттенка, а также любых салонных процедур для ваших волос.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям не стоит беспокоиться о своем здоровье – все у них хорошо, серьезных сбоев в работе организма не предвидится. Единственное, что могут посоветовать звезды представителям знака – наслаждаться моментом.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут простудиться на ровном месте. На самом деле, причиной простуды могут быть сквозняки или кондиционеры, настроенные на слишком холодный воздух. Избегайте этих факторов, и ваше здоровье не пострадает.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют больше двигаться, желательно на свежем воздухе. Легкие и вся дыхательная система нуждаются в большей вентиляции и очищении. Помогут небольшие утренние пробежки или быстрая ходьба.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Некоторые Девы могут испытывать трудности с работой желудочно-кишечного тракта. Звезды спешат успокоить – ничего серьезного. Рекомендуется просто чаще мыть руки, и очень тщательно – свежие овощи и фрукты.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионов могут подстерегать проблемы с мочеполовой системой. Это может быть обусловлено и сезонными простудами, и серьезными заболеваниями. Звезды советуют как можно раньше обратиться к врачу.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют нанести визит зубному врачу, даже если зубы вообще не беспокоят. Профилактика всегда нужна. Кроме того, у некоторых Козерогов определенные проблемы с зубами уже имеются.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Некоторые Рыбы не могут побороть свою раздражительность и поэтому очень злятся на себя. Звезды рекомендуют заменить крепкие чай и кофе на травяные отвары с мелиссы, мятой, душицей, валерианой, больше гулять.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



7–19 сентября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

На убывающей Луне, вплоть до Новолуния, которое произойдет 20 сентября, необходимо беречь себя и быть осторожнее в общении с незнакомыми людьми и в незнакомой обстановке. Возможны заболевания нервного и психосоматического характера. Внимательность и осторожность – вот лучший девиз этих дней. Благоприятно общение с природой, загородный отдых, длительные прогул-



20 сентября
НОВОЛУНИЕ

ки в городских парках. Особо спорный день – 13 сентября, это очень конфликтный и травмоопасный день, лучше провести его в как можно более спокойной обстановке. В эти сутки не рекомендуется употреблять спиртные напитки, а также обильную и жирную пищу. Избыток энергии, который может случиться на фоне убывающей Луны, лучше сбросить при активном отдыхе.



21 сентября – 4 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Следующие дни до Новолуния лучше посвятить самосовершенствованию, творчеству и благотворительности. Альтруизм, проявленный в это время, откликнется серьезными преференциями в недалеком будущем.

В следующие за Новолунием дни рекомендованы, например, диспансеризация или различные медицинские обследования, если вы до этого момента их откладывали по каким-то причинам.

«Планета здоровья»

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

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

Адрес издателя: 105318,
г. Москва, ул. Ибрагимова, 35,
стр. 2, пом. 1, ком. 14

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

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

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

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

Директор департамента
рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: 8 (495) 792-47-73

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

Рекламная служба:
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 17 (40), Дата выхода
11.09.2017.
Подписано в печать 05.09.2017.
Номер заказа – 2352

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 199 700 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

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 «Издательский дом КАРДОС».

				"Канва" для картины	Еда в таверне		Дивиденды от коровы
Реакция легких на нелегкую жизнь	"Зародыш" романа в голове автора	Вне игры под свист болельщиков					
				Желтая подводная у битлов	Отравы из плохой печки		Наклейка на театральной тумбе
Ох и здоровый мужик!	"Гора" на лугу	Неожиданность, оказия					
Ушной воск	... Анны Павловны Шерер у Толстого				Неожиданная лазейка в тупике		Расплата русичей за поражение Орде
			Упокоил Голиафа в мифе				
Одиночка, отвергнутый племенем	Попрыгунья с дедушками в сумке	Мастер словесных ухищрений					
	"Бритва", срезающая траву на лугу				"Едет", оставляя в дураках		
			Узорчатое вязание	Шипуны на степных озерах		Татаро-монгольский титул	
Промежуточное в цепи	"Хвост" фрака						Парламент Монголии
					Крылатый лучник любви	Панты у марала	
Будуарный стиль одежды	Иномарка с шестизвездной эмблемой						
Бездарь за партией	Села на занавес МХАТа						
			Дрожь устами медика	Прогнувшийся отрезок			
"Момент" скрепит	"Морской владыка" в погонях						
			Цинковая "сушка" для прыщей				
Повар женского рода	Рыба в полных шаландах	Отечественный фотоаппарат	Закрыт челкой				
Стать истощенной диетами мисс		Порочащий слух	Съем жилплощади				
Закрепившаяся репутация	Окрыленная богиня победы	И поэт Бернес, и художник Шагал					
Знаменитый физиолог ... Павлов							
"Залп" музыкальных звуков	Дуга на память о триумфе						

ЛУЧШИЕ МОРЩИНКИ те, что от смешинки

По сложившейся доброй традиции мы продолжаем печатать юмористические выдержки из ваших писем, дорогие читатели. Давайте же и дальше делиться забавными историями и добрыми анекдотами. Ведь смех делает нас моложе, бодрее и добавляет в нашу жизнь оптимизма.

Озадаченный водитель

Случился у меня как-то непростой день. Забегалась, заматалась. И вот пришло время везти дочку на языковые курсы. Вызываю такси, плюхаюсь на заднее сидение в надежде хоть в дороге немного отдохнуть, и тут водитель спрашивает:

– Куда?

Я что-то не готова оказалась к вопросу, раньше времени расслабилась. Поэтому выдала:

– Понимаете, моя дочка с первого класса занимается английским. Мы по специальной программе идем, очень сложной. Преподаватель говорит, что у нее неплохо получается. Ходим три раза в неделю. Сегодня машину муж забрал, и увезти ребенка некому, пришлось такси вызывать.

На что последовал вполне закономерный вопрос водителя:

– Понятно. А ехать-то все-таки куда?

Галина Ливанова, муз. работник, г. Москва



Находчивый доктор

– Доктор, почему Вы сказали, чтобы я высунула язык? Я давно это сделала, а Вы на него даже не смотрите?

– Так мне в тишине удобнее знакомиться с историей Вашей болезни.

Ольга Сомова, г. Углич



Переменчивый аппетит

– Как у Вас с аппетитом?
– То есть, то нет его.
– А когда его нет?
– Ну, когда плотно поем.

Валентина Петровна, пенсионерка, г. Москва




Лекарство из... хозяйственного отдела

Я как-то, придя в аптеку, попросила КЕТОНОЦИТИЛОВЫЙ АЦЕКИСЛИН, а надо было ацетилсалициловую кислоту, сама не знаю, как так вышло, что я решила так язык сломать с простым аспирином. Фармацевт, добрая старушка, наверное, с минуту на меня задумчиво смотрела, усиленно что-то вспоминая, потом говорит:

– Так это в хозяйственном отделе, наверное, продается...

Светлана Пикулева, г. Волгоград

					Жертва "Раптора"		Яичница-болтушка					Популярность хита		Брюхо, надувшееся от пива	Презент от Нобеля	"Матч" борцов
Царица "висячих садов"	Ушной врач	Переходник для евро-розетки		Русский круассан				Украшенная запонкой рукава	Мышонок от дяди Уолта	Земляк метеорита 1908 года		Мойщик бутылочного нутра				
				Запах свежести после грозы		Сын англичанина и кенийки	"Великая... вольностей"							Сладкий "Муравейник"		Форма произрастания шишеника
	Человек "поздняя пташка"	Причина штрафного круга биатлониста						Предсиротная болезнь	Собрание развлечений							
				Яд индейцев-лучников					Барыш, который срывают				Водоворот на стремнине			
	Кустарник, символ мира	Бремя до изнеможения		Египетский бог природы	Болезнь с приступами удушья		Белок глаза	Авто по вызову с рацией					Постоянный спутник каскадера			
					Забава, удовольствие				Место работы воспитательницы		Будущие мышеловы					
	Вечеринка в духе семидесятых		Лишек високосного года				"... .. красные ..." Юрия Антонова	Бильярдная осечка								
						Ее трепетная разновидность - бретелька										
	Железная "наклейка" на холодильник		"Повелевает" электрогирляндой				Присподняная по-древнегречески									
						Мышь, фанат сыра - приятель Чипа										
	Белокурая актриса Марлен		Налет, забивший дымоход				"Докладная" в суд									



К	С	И	А	Ж	А	С	А	А
И	К	О	Р	Х	И	Р	Т	Т
Т	И	А	Е	Л	Е	Р	О	И
А	К	М	В	Л	Т	И	Л	М
С	И	К	Т	У	С	В	А	
А	Т	В	Т	О	К	И	А	М
Т	С	И	Р	И	С	К	А	Т
Т	У	М	О	Ш	У	К	Е	Р
А	В	Р	Э	Н	А	М	А	М
Х	Р	Э	Н	А	М	А	М	Ж
С	У	Л	У	А	Н	О	Э	О
С	П	Ц	И	Е	Т	О	М	Л

Foto: Liu Yongqiang / Shutterstock.com



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), учрежденная постановлением правительства Москвы от 20.04.1993 № 363, информирует о возможности организации захоронения на безвозмездной основе* и рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

Рекомендуем:

- Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу ЗАО «Ритуал-Сервис» по телефону **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
- Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
- Дождавшись вашего агента, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
- Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора ритуальных услуг.

Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

Рекомендуем:

- Немедленно обратитесь ЗАО «Ритуал-Сервис» по телефону **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
- Вместе с прибывшим агентом отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно, позвонив по телефону 8 (495) 100-31-06 или оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru (Ритуал.ру).

РГС ЖИЗНЬ



Страховая программа «МАРС»

Консультация по страхованию жизни: **8 (495) 100-31-06** | ООО «СК «РГС-Жизнь». Лицензии СЖ №3984, СЛ №3984 от 10.04.2015 г., бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005 г. Договор П№ 37/17П от 16 мая 2017 г.

*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».