

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 21 (44)
7 – 19 ноября
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

7 ПРИЧИН КУШАТЬ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ

стр. 18–19

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ КЛИМАКСА

стр. 12–13

10 ОСТРЫХ ВОПРОСОВ УРОЛОГУ

стр. 6–9

ОТ ЧЕГО ВЫЛЕЧАТ СТЕЛКИ

стр. 14–15

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Elena Nichizhenova / Shutterstock.com

16+

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

✉ Письмо в номер ЧАБРЕЦ ПРИДАСТ СИЛЫ

Добрый день, уважаемая редакция газеты «Планета здоровья». Иногда после тяжелого (бывает, и раздражительного) рабочего дня возвращаюсь домой с головной болью, без настроения и желания что-либо делать по дому. Каждый

раз спасаюсь... чаем! Но не простым. Чай я люблю больше, чем кофе и кофейные напитки. Пакетики или пирамидки уже очень давно не покупаю – на кухне у меня два заварочных чайника и десятки разных сортов чая. Один из самых любимых (а еще и полезных) – с чабрецом. Все очень просто – беру одну чайную (обычно неполную)

ложку чабреца и одну чайную (полную ложку с горкой) черного чая. Все смешиваю, засыпаю в чайничек и заливаю 800 мл горячей воды. Красоте даю настояться около пяти минут. Вот и все – вкусный, ароматный и полезный напиток готов. Боль постепенно проходит, а настроение улучшается!

Нина, г. Подольск



ISSN 2414-4940
17021
9 772309 1882007

СУХОСТЬ КОЖИ?

ВАША КОЖА СТРАДАЕТ:

Зуд и шелушение,
Раздражение
Микротрещины



Решение - Радевит®
Актив!

- СНИМАЕТ ЗУД при взаимодействии с синтетикой
- Легко впитывается, не оставляет жирных следов
- Быстро восстанавливает кожу после обветривания
- Устраняет сухость и шелушение кожи в холодный период года

ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

8
ноября
1903
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Нидерландский физиолог, врач Виллем Эйнтховен сконструировал прибор для регистрации электрической активности сердца – электрокардиограф.

Но на этом ученый не остановился. Он объяснил взаимосвязь различных фаз сокращения сердца и хода кривой ЭКГ и предложил определенную систему расположения электродов, которая используется до сих пор. Благодаря ему наши сердца уже больше века под пристальным взглядом кардиологов.



17
ноября
Международный
день недоношенных
детей

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

17 октября на базе ГБУ РО «Областной клинический перинатальный центр» прошла II научно-практическая конференция «Актуальные вопросы поддержки грудного вскармливания».

Доктора, принявшие участие в конференции, особо отметили, что благодаря естественному вскармливанию уже в грудном возрасте закладывается здоровье малыша. Молоко содержит все необходимые вещества для ребенка, причем в том количестве, которое необходимо для его нормального роста и развития. Ребенок лучше развивается, более спокоен и уравновешен, обладает крепким иммунитетом, реже страдает от аллергии.

А также стоит отметить, специалисты всего мира уверены: кормление грудью более 3 месяцев на 50% снижает риск возникновения рака груди у женщины в предклимактерическом возрасте и на 25% уменьшает риск развития рака яичников. У женщин, кормивших ребенка грудью не менее девяти месяцев, на 25% снижается риск перелома шейки бедра после 65 лет.

12
ноября
1847
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Состоялась первая общественная демонстрация использования хлороформа как анестезирующего средства. Произвел демонстрацию Джеймс Симпсон. К слову, впервые Симпсон применил хлороформ для уменьшения боли при родах.



14
ноября
1968
год

Бельгийский хирург Фриц Дером сделал первую в Европе операцию по трансплантации легкого, которая продлила жизнь смертельно больного человека на 10 месяцев.



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● МАГНИТОСФЕРА

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

● МАГНИТОСФЕРА

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

15 ноября 2017
возможны возмущения магнитосферы Земли 7, 8, 10 и 11 ноября 2017
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)
9 ноября 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

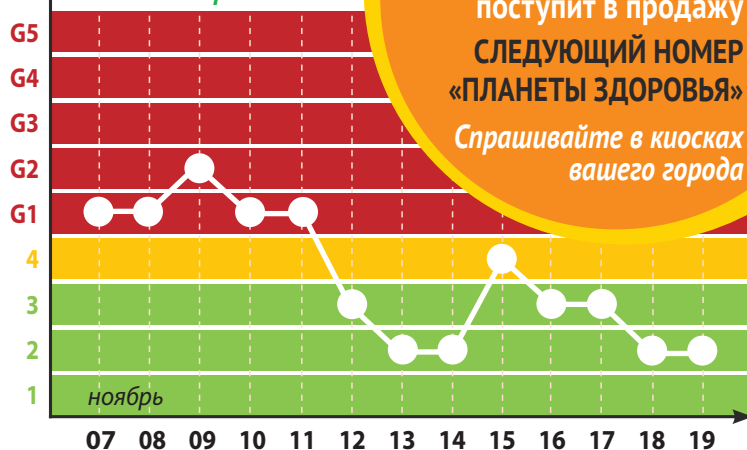
● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3

– 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

7 – 19 ноября



20 НОЯБРЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родился Анатолий Иннокентьевич Нестеров, русский врач-ревматолог, академик медицины (ум. 1959). Благодаря ученому мы сегодня можем успешно справляться с ревматическими болями с помощью гормонально-медикаментозной терапии. Им доказана роль гемолитического стрептококка в развитии ревматизма. Разработана классификация болезней суставов.

8
ноября
1895
год

● ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ РЕАБИЛИТИРОВАЛИ?

И сделали это ученые Туманного Альбиона. Согласно результатам их научного изыскания, жевательная резинка благоприятно влияет на функционирование головного мозга, а именно повышает его способность к концентрации. К тому же, процесс жевания в немалой степени улучшает зрительную память, считают ученые. Чтобы сделать такие выводы, специалисты провели необычный эксперимент, в котором приняло участие 38 добровольцев. Всем участникам была поставлена сходная задача – на протяжении получаса необходимо было читать цифры от 1 до 9, причем последовательность их была хаотичной. Исследователи же определяли, насколько быстро и точно людям удавалось установить очередность четных и нечетных цифр. Стоит отметить, что лишь одна из двух групп жевала жевательную резинку. Как оказалось, те испытуемые, что «жевали», реагировали намного быстрее и точнее, нежели те, кто обходился без жевательной резинки.





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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



✉ ЛУКОВЫЙ СИРОП – КАШЕЛЬ СТОП!

Мой сынок недавно сильно заболел и очень кашлял. Кашель был удушливый, мокрый, и ребенок очень страдал. В очереди к врачу я познакомилась с пожилой женщиной, которая пришла на прием с внучкой. Она рассказала мне, что есть такое старинное средство от мокрого кашля – луковый сироп, и что оно безвредное для детей и очень действенное. Придя домой, я сразу почистила и мелко нарезала большую белую луковицу, сложила в стеклянную банку и засыпала сахаром. От нетерпения я часто встряхивала банку, чтобы сахар скорей растворился. Через 2 часа было готово лекарство для моего сыночка. Я ему давала по чайной ложке лукового сиропа несколько раз в день, и кашель прошел.

Ирина Кротова, многодетная мама, г. Рязань

✉ ХОЛЕЦИСТИТ? ЕШЬ ПЮРЕ, И НЕ ЗАБОЛИТ!

Если вам поставили диагноз – холецистит, попробуйте этот старинный знахарский рецепт. Возьмите 1 килограмм вымытой неочищенной картошки, залейте ее шестью литрами воды и варите под крышкой на слабом огне, чтобы еле булькало, в течение четырех часов. Затем слегка посолите и, не сливая отвара, сделайте пюре, которое должно получиться очень жидким. После этого кастрюлю оставьте на несколько часов, чтобы пюре осело вниз. Сверху образуется прозрачная жидкость – вот она-то вам и нужна! Аккуратно соберите ее и принимайте по 2 столовых ложки три раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Такая картофельная терапия обновляет печень, выводит лишнюю жидкость из организма, нормализует без побочных эффектов желчеотделение.

Тамара Стежкина, педиатр, г. Кострома

✉ ЛАВАНДА СПАСЛА ОТ БЕССОННИЦЫ

Моя младшая сестра увлекается ароматерапией, но я не относилась серьезно к ее увлечению долгое время. Но недавно из-за сильных стрессов на работе у меня началась бессонница, которая меня измучила. Уж что только я не делала, чтобы нормально спать по ночам, ничего не помогало.

Как-то в разговоре по телефону пожаловалась на свою проблему сестре. Она тут же приехала ко мне и привезла маленький пузырек лавандового масла, сказала, чтобы перед тем, как ложиться спать, я смазала им виски. Я, конечно, поблагодарила сестру, но про себя подумала, что вряд ли мне это поможет. Ночью я опять долго ворочалась, не могла уснуть. Вспомнила про лавандовое масло и решила попробовать, терять все равно было нечего. Каково же было мое удивление, когда буквально через пять минут после того, как я смазала виски маслом, я крепко уснула!

С тех пор я очень доверяю моей сестренке и прислушиваюсь к ее советам по ароматерапии.

Полина Стукова, г. Ярославль

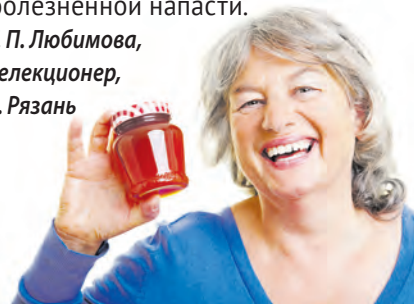


✉ ТОМАТНУЮ ПАСТУ ПОКУПАЙ, ДА МОЗОЛИ НАТИРАЙ

Я очень страдала от натоптышей на ногах, пока не встретила человека, который разбирается в народной медицине. Этот человек – мой хороший знакомый, он всю жизнь живет в деревне и использует народную медицину очень часто.

Оказывается, избавиться от натоптышей помогает томатная паста. Можно купить в магазине, а можно сделать и самой. Перед сном томатную пасту я намазываю на мозоли, оборачиваю ноги пленкой, надеваю носки и так сплю. Утром натоптыши уже мягкие, я тру их пемзой, а вечером опять прикладываю томатную пасту. Так всего за несколько дней можно избавиться от неприятной, болезненной напасти.

*Г. П. Любимова,
селекционер,
г. Рязань*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТМЫВАЕМ ГАЗОВУЮ РЕШЕТКУ

Газовую решетку отмыть гораздо проще, чем кажется. Достаточно положить ее в большой мусорный пакет, насыпать туда же пачку соды и залить теплой водой. Пакет завязать. Через 2–3 часа решетка будет как новенькая.

Тамара Варкина, г. Курган



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ СЕРДЕЧКО, НЕ СБОИ!

Сердцем маюсь уже не первый год. Человек я вспыльчивый, работа нервная. Сама мучаюсь от этого, но так уж сложилась судьба.

Опытным путем нашла для себя отличный рецепт от сбоев в работе сердца. При стенокардии помогает настой боярышника и шиповника: 7 столовых ложек (с верхом) смеси ягод боярышника и шиповника залить 2 литрами кипятка, поставить на теплоизоляционную подставку, тепло укутав, и настаивать сутки. Процедить, выжать набухшие ягоды и поставить настой в холодильник.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день во время еды вместо чая в течение 2–3 недель.

Любовь Алёхина, г. Курган



Рисунок: Светлана Данилова

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

✉ ЭВКАЛИПТ ДАСТ БОЙ МОЛОЧНИЦЕ

Долгие годы моя племянница мучилась от молочницы и все никак не могла вылечить ее до конца. А прошлым летом я отдыхала в Сочи, в санатории. Женщина, с которой я жила в одной комнате, дала мне совет, как вылечить молочницу с помощью листьев эвкалипта. Конечно, я поспешила поделиться рецептом с племянницей, и ей помогло!

Лечение проводится настойкой на листьях эвкалипта. 1 столовую ложку мелко нарезанных листьев засыпают в термос и заливают стаканом кипятка. Через час настойку надо процедить и, когда она немного остынет, спринцеваться. Еще можно смочить в настойке тампон и ввести внутрь, как при менструации. Уже после первого спринцевания станет легче!

Валентина Смелякова, технолог, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БРОВЬМИ СОЮЗНА...

Если вы в азарте случайно выщипали лишний волосок на брови, не огорчайтесь. Пробел легко исправить с помощью легких штрихов карандаша для бровей.

Любовь Уварова, косметолог, г. Москва



✉ ОВЁС – ЛУЧШИЙ ДРУГ АСТМАТИКА

В нашей семье астма – наследственное заболевание. Острые приступы астматического кашля мы снимаем с помощью овса, о чем я и хочу вам рассказать. Этим способом пользовались все наши предки, это старинный народный способ.

Овес нужен цельный, в шелухе, его можно купить на рынке. Ложку овса растолочь или можно еще измельчить в кофемолке. Потом заливаем этот овес стаканом кипящей воды и настаиваем 2 часа. Пьем процеженный настой 3 раза в день по полстакана.

А.М. Кузнецова, швея, г. Долгопрудный

✉ ХРЕН НЕ ОСТАВИТ ГРИБКУ ШАНСОВ

В нашей местности ни у кого нет грибка на ногтях, потому что его лечат не новыми лекарствами, а старым проверенным средством – хреном. Хрен у нас растет в каждом огороде, иногда бывают корни толщиной с руку.

Для лечения ногтевого грибка корень хрена надо натереть на мелкой терке. Или можно пропустить его через мясорубку. Корень должен быть только свежим, не соленым и не маринованным. Кашицу хрена надо наложить на больной ноготь и прибинтовать. Лучше делать это на ночь. Так надо делать, пока не вырастет совершенно чистый ноготь. При этом надо постоянно больной ноготь отстригать, как только он начинает отрастать.

А.К. Николаев, пос. Яйва, Пермский край



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю скидка

Металлокерамическая коронка (ед.)

на лечение 27%

~~3300 руб.~~ – 2500 руб.

НАМ 12 ЛЕТ!

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 31.12.2017. Об условиях акции спрашивайте по телефону

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

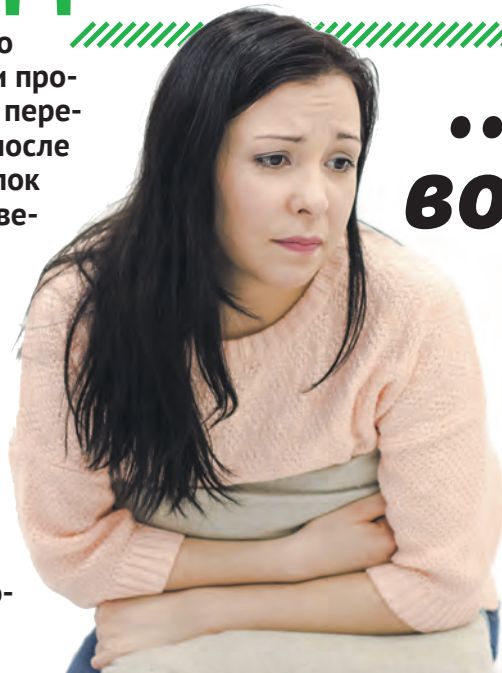
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Наступила холодная осень, а это значит, что промёрзшие и промокшие ноги, переохлаждения после долгих прогулок на холодном ветру, простуды и инфекции – реальность осенних хмурых дней, которая может привести к обострению и возникновению урологических заболеваний.

ДЕЛИКАТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

...или 10 острых вопросов урологу



ди вместо визита к врачу лезут в интернет, где отыскивают свои симптомы и подбирают лечение. После того, как узнают наименование заветного препарата, бегут в аптеку, где им его и выдают. Причем работники аптек порой рекомендуют лекарства, которые сейчас при лечении цистита уже не используются, поскольку к ним выработалась устойчивость бактериальных возбудителей. А время идет, болезнь прогрессирует и может давать осложнения.

изменения цвета мочи и образование в ней примесей. Ну и в-четвертых, общие симптомы – недомогание и повышение температуры. Это очень важно потому, что бывает, начинается все с цистита, а в итоге развивается пиелонефрит.

– **От чего возникает пиелонефрит, и каковы его симптомы?**

– Пиелонефрит, проще говоря, – это воспаление почек. Как правило, главная его причина – бактериальная инфекция. В большинстве случаев бактериальный возбудитель попадает в мочевую систему через мочеиспускательный канал. Вот поэтому женщины, а у них более короткий мочеиспускательный канал, болеют и циститом, и пиелонефритом чаще. Инфекция проникает в мочевой пузырь и по мочеточникам движется далее вверх в почки – это восходящий путь возникновения заболевания. Есть еще и гематогенный путь – через кровь.

ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ

– **А какие симптомы цистита должны насторожить человека так, чтобы он сразу пошел к врачу?**

– Ну, во-первых, это нарушение мочеиспускания – рези, боли, ложные позывы. Во-вторых, неприятные ощущения внизу живота, тянущие боли, при осложненном течении – дискомфорт, боли в пояснице. В-третьих,

ЭКСПЕРТ

Как сделать так, чтобы подобная реальность обошла вас стороной, рассказывает врач уролог-андролог ГБУ РО «Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн» Алексей ГРИШКОВ.

ЛЕЧЕНИЕ ПО ИНТЕРНЕТУ НЕДОПУСТИМО!

– **Алексей Евгеньевич, пасмурные дни и холод не добавляют хорошего настроения, многие начинают жаловаться на дискомфорт в мочеиспускательных путях. Что это может быть? К какому врачу бежать и нужно ли?**

– Для начала давайте определимся, кто наш пациент – мужчина или женщина. Если это мужчина, то сразу отмечу, что подобный дискомфорт может привести к серьезным проблемам с предстательной железой, поэтому медицинская помощь очень важна. Чаще всего такой пациент попадает к терапевту, который может дать общие рекомендации

либо направить к урологу. Женщины в таких случаях – а чаще всего мы имеем дело с циститом – как правило, бегут к гинекологу. Но и в том, и в другом случае, не откладывая, нужно обращаться к урологу, чтобы не запустить течение болезни.

Особенность наших дней такова, что очень часто лю-

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ БЕЗ ВРАЧА

– **Что делать при обострении цистита? Нужны ли тепловые процедуры?**

– В рамках первой помощи применять тепло можно. Вообще же больному необходимо пить большое количество воды, которая может снять интоксикацию, уменьшит раздражение мочеполовых путей и разгрузит почки, потому что, когда человек пьет чистую воду, почкам легче работать. Но, если у человека повышенное артериальное давление, то не

стоит злоупотреблять питьем. Еще можно заваривать мочегонные травы, такие как шиповник, толокнянка, лист брусники, ромашка. Хорошо помогает морс из клюквы, эффективность которого доказана исследованиями.

Нередко бывает, что мочеиспускание нарушается при охлаждении нижних конечностей. Здесь тепло поможет, без сомнения.



ХОЛОДНОЙ ОСЕНИ

Так, если имеется хронический очаг инфекции, либо больной перенес грипп или ОРВИ с тяжелыми бактериальными осложнениями, то микроорганизмы с током крови могут попадать в почки.

Третий путь – инфекция может проникнуть в почки по лимфатическим сосудам из рядом расположенного инфицированного органа.

Что касается основных симптомов пиелонефрита, то это нарушение мочеиспускания – учащение или, наоборот, урежение, боли в пояснице, так и в боковых отделах живота. Еще для пиелонефрита характерно общее ухудшение самочувствия и повышение температуры, лихорадка, которая при остром возникновении заболевания может держаться в течение нескольких суток.

Кроме того, большое значение имеет ухудшение общего состояния организма – снижение иммунитета, сахарный диабет и другие заболевания, в том числе вирусные, интоксикации, а также стрессы, депрессии, переутомление, переохлаждение и резкая смена климата. Отмечу, что при определенных экстремальных ситуациях, когда существенно снижаются защитные функции организма, может быть быстрое развитие заболевания, которое характеризуется высокой температурой, тошнотой, рвотой и требует незамедлительной госпитализации. При цистите таких симптомов, как правило, не возникает.

воспаление впервые возникло и не выражено, симптомы скудные, а организм молодой и крепкий, то можно. Противовоспалительные, обезболивающие препараты, как правило, необходимы для лечения острого цистита. И, естественно, их должен подбирать только врач.

– **Человек вроде как сам пошел, принимал таблетки, и цистит прошел. А может ли он возникнуть снова?**

– Риск есть, потому что пациенты чаще всего принимают неполный курс препарата, а завершают его прием по мере улучшения состояния. Однако цистит может вернуться, причем как через несколько дней, так и через несколько месяцев, тем самым перейдя в хроническую форму. Поэтому, если лечить, то лечить полным курсом. Пиелонефрит же более серьезное заболевание, которое бывает

ЦИФРЫ

- Не менее 30 процентов женщин хотя бы раз в жизни сталкивались с пиелонефритом, а половина хотя бы раз испытывала эпизод цистита.
- Кишечная палочка является причиной 70–95% случаев неосложненных инфекций мочевыводящих путей.



ВАЖНО!

4–6 часов непрерывного сидения – этого уже достаточно для того, чтобы ухудшился кровоток в мочеполовой системе.

КОГДА БЕЗ ВРАЧА НЕ ОБОЙТИСЬ

– **Можно ли обойтись при лечении цистита без антибиотиков?**

– Если течение болезни легкое, без температуры,

как острым, так и хроническим. У большинства женщин чаще диагностируется хронический пиелонефрит. Конечно, тут без врача никак. Статистика такова, что не менее 30 процентов женщин хотя бы раз в жизни сталкивались с пиелонефритом, а половина – хотя бы раз испытывала эпизод цистита.

ГИПОДИНАМИЯ – ВРАГ №1

– **А существует ли профилактика урологических заболеваний?**

Читайте дальше на стр. 8



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ПОДСУШИТЬ ВОЛОСЫ ПОМОЖЕТ ПИЖМА

У меня очень жирные волосы, приходится мыть буквально каждый день. Но когда я этим летом отдыхала на даче, соседка подсказала мне народный рецепт для моих волос.

Оказывается, пижма подсушивает жирные волосы, и их уже не приходится мыть каждый день. Для мытья волос пижмой надо отрезать один-два цветка вместе со стеблем и листьями, мелко нарезать и залить кипятком. Примерно литр на две столовых ложки сырья. Когда пижма настоится, этим настоем надо ополаскивать голову после каждого мытья. Зимой можно использовать сухую траву.

Екатерина Кочкина, Рязанская обл.

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

фиточай **“УРОФИТОН”**

Фиточай “Урофитон” улучшает минеральный обмен в организме, препятствует возникновению проблем с почками и мочевыводящими путями

Спрашивайте фиточай **“УРОФИТОН”** в аптеках вашего города

Москва, Научный пр-д, д. 10. (499) 724-58-67

НПП “ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ”

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Ср-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012451.12.14 от 18.12.2014. БАД. Реклама

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это заболевания мочеполовой системы. В следующем номере список лекарств от хронической обструктивной болезни лёгких и цены на них.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при заболеваниях мочеполовой системы

**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: ФОСФОМИЦИН – антибиотик широкого спектра действия			
МОНУРАЛ	гранулы для пригот. р-ра для приема внутрь 3 г пакетики, 1 шт.	Италия	505 руб.
УРОНОРМИН-Ф	порошок для пригот. р-ра для приема внутрь 3 г пакетики, 1 шт.	Россия	317 руб.
ФОСФОРАЛ РОМФАРМ	гранулы для пригот. р-ра для приема внутрь 3 г пакетики, 1 шт.	Румыния	314 руб.
ЭКОФОМУРАЛ	гранулы для пригот. р-ра для приема внутрь 3 г пакетики, 1 шт.	Россия	323 руб.
МНН: АЛФУЗОЗИН – применяется при функциональных нарушениях мочеиспускания при доброкачественной гиперплазии предстательной железы			
АЛФУЗОЗИН	таб. пролонг. действия 10 мг, 30 шт.	Россия	1243 руб.
ДАЛЬФАЗ СР	таб. ретард 10 мг, 30 шт.	Франция	2164 руб.
МНН: ФИНАСТЕРИД – применяется для лечения гиперплазии предстательной железы			
ФИНАСТЕРИД	таб. п / пл.о, 5 мг, 30 шт.	Россия	241 руб.
АЛЬФИНАЛ	таб. 5 мг, 30 шт.	Россия	444 руб.
ПЕНЕСТЕР	таб. 5 мг, 30 шт.	Чехия	494 руб.
ПРОСКАР	таб. 5 мг, 28 шт.	США	667 руб.
ПРОСТЕРИД	таб. 5 мг, 28 шт.	Венгрия	713 руб.
ФИНАСТ	таб. п / пл.о, 5 мг, 30 шт.	Индия	346 руб.
МНН: ТОЛТЕРОДИН – снижает сократительную функцию мочевого пузыря, применяется при недержании мочи			
ДЕТРУЗИТОЛ	капс. ретард 2 мг, 28 шт.	Италия	1470 руб.
РОЛИТЕН	таб. 2 мг, 30 шт.	Индия	474 руб.
УРОТОП	таб. 2 мг, 56 шт.	Чехия	683 руб.

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

ДЕЛИКАТНЫЕ

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

– Главное – одеваться по погоде и не переохлаждаться. Очень часто цистит начинается с общего переохлаждения тела и органов малого таза. Говоря про профилактику урологических заболеваний, не стоит забывать и про диспансеризацию, которую следует проходить хотя бы раз в год или в полгода. Ведь существует множество факторов, способствующих возникновению того же цистита у женщин. Иногда цистит может развиваться на фоне патологического процесса, который начался в ЖКТ (желудочно-кишечном тракте). Мочевой пузырь очень тесно связан с кишечником и половой системой.

Порой цистит возникает в качестве осложнения гриппа, тонзиллита, гайморита, фурункулеза. Болезнетворные микроорганизмы попадают в мочевой пузырь с кровотоком и лимфотоком.

Также среди причин возникновения цистита встречаются воспалительные процессы, протекающие в половой системе, хронические инфекционные процессы в различных системах организма, впрочем, и любые состояния, которые угнетают иммунную систему. Вот именно поэтому нужно следить за своим здоровьем и не забывать про диспансеризацию.

Это касается и мужчин, им также следует проходить обследования не реже раза в год и даже чаще, если есть хронические заболевания мочеполовой системы.

Ну и конечно, необходимо вести здоровый образ жизни.

ПРОБЛЕМЫ ХОЛОДНОЙ ОСЕНИ ...или 10 острых вопросов урологу

ни, бороться с гиподинамией, которая, в частности, ухудшает кровоток в мочеполовой системе, делая ее более уязвимой.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

– Кроме цистита и пиелонефрита, какие еще заболевания могут подстергать нас в холодное время года?

– Переохлаждения и снижение иммунитета очень часто провоцируют рецидивы хронического простатита и могут привести к развитию острого. Мужчинам, не желающим знать, что такое простатит, переохлаждение организма допускать нельзя. Поэтому, как только мужчина почувствовал боль внизу живота, болезненное и учащенное мочеиспускание, общую слабость и проблемы с семяизвержением, пониженной сексуальной активностью, то ему сразу нужно посетить уролога. А вообще, к холодному сезону неплохо бы запастись качественным термобельем.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Все мужчины, несмотря на то, есть ли у них жалобы или нет, должны обращаться к урологу сразу после 40 лет.



К тому же, как мы говорили выше, осложнения таких заболеваний, как грипп, могут затронуть в том числе и почки. Не следует забывать и про мочекаменную болезнь – заболевание, при котором в чаше-лоханочной системе почек образуется песок, конкременты. Запущенный процесс характеризуется нарушением оттока мочи, застоем ее в почках, сильными болевыми ощущениями, особенно в период движения конкрементов, и повышенным риском почечной недостаточности.

– А если у кого-то из родственников мужчины был рак простаты – стоит ли опасаться за его здоровье? Какие анализы и как часто нужно сдавать, чтобы вовремя выявить патологию?

– Все мужчины, несмотря на то, есть ли у них жалобы

или нет, должны обращаться к урологу сразу после наступления 40 лет. Ну а если у них присутствуют жалобы на боли в промежности, внизу живота, проблемы с мочеиспусканием, то стоит обратиться к урологу независимо от возраста.

Кроме минимума анализов, который положен при диспансеризации – анализ мочи, крови – каждый мужчина в 40 лет должен пройти УЗИ мочеполовой системы, сдать анализ крови на «маркер заболеваний» предстательной железы – ПСА (простат-специфический антиген), который является также и онкомаркером. В случае если наследственность отягощена, то пациент должен более тщательно обследоваться.

Доказано, что есть наследственная предрасположенность к раку предстательной железы, равно как и к раку молочной железы.

– Как возникает мочекаменная болезнь?

– С одной стороны, существует наследственная предрасположенность, с другой стороны большую роль играет нарушенный обмен веществ пациента, неправильное питание, режим питья, климат, малоподвижный образ жизни и такие системные заболевания, как подагра. Именно она довольно часто вызывает образование камней в почках, ведь кристаллы мочевой кислоты, как известно, откладываются не только в суставах. Согласно медицинским данным, подагрическая почка чаще всего развивается у мужчин в возрасте от 35 лет. Так что если в роду были подобные заболевания, то нелишним будет своевременно обратиться к урологу.

Беседовала Наталья Красавина



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ДАДИМ ЛУКОВЫЙ БОЙ БОРОДАВКАМ

В нашем роду все страдают от бородавок, такая уж наследственность. Но когда мы переехали в подмосковную деревню, наша соседка Мария Сергеевна рассказала нам о старинном средстве от неэстетичных наростов. Она хорошая женщина, ее бабушка была ведуньей и передала ей свои секреты.

Хочу поделиться этим средством и с вами.

Нужна луковица, лучше молодая. Луковицу надо почистить, разрезать на несколько частей и залить уксусной эссенцией. Утром залить, а вечером уже можно использовать. На ночь нужно привязать кусок этой луковицы к бородавке. Через неделю она должна выйти сама.

Людмила Павловна Зарецкая, Ярославская обл.



Центр Защиты
Вкладчиков

**ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕГ ИЗ**

**• КПК • МФО • БАНКОВ
• ИНВЕСТИЦИОННЫХ
КОМПАНИЙ**

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

Реклама

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ ЗАЧЕМ ЗНАТЬ СВОЙ ХОЛЕСТЕРИН?

Про холестерин все уши прожужжали. Хороший, плохой... Масло без холестерина. Не жарьте картошку, это способствует повышению холестерина. Вот и жена моя как помешалась, то нельзя, это. Сдай анализы на холестерин. Расскажите хоть, зачем это нужно?

Сергей Городовой, пос. Чулково, Владимирская обл.

ЭКСПЕРТ



Татьяна ФИЛАТОВА

кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории

Уровень холестерина – это очень важный показатель крови, который может свидетельствовать о серьезных проблемах со здоровьем. Так, важное значение имеет соотношение между «плохим» и «хорошим» холестерином. Вычисляется делением уровня общего холестерина на уровень хорошего холестерина. В норме этот показатель должен быть меньше 6, что свидетельствует о том, что баланс между «плохим» и «хорошим» холестерином в норме, и угрозы атеросклероза не существует. Именно поэтому каждый человек должен знать свой холестерин.

Норма «хорошего» холестерина 1,63 ммоль/л для мужчин и 2,28 ммоль/л для женщин.

Норма «плохого» холестерина не более 4,79 ммоль/л для мужчин и 4,51 ммоль/л для женщин.

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

8
ноября
1895
год

В процессе экспериментов с электричеством Вильгельм Рентген открыл излучение, названное им X-лучами, впоследствии в честь ученого названное рентгеновским. Интересный факт:

Рентген отказался оформить патент на изобретение и не «снял сливки» с каждого рентгеновского аппарата. Отказался ученый и от дворянской приставки к своей фамилии. А когда он тяжело заболел, его ученик Абрам Иоффе дал ему денег... сделать рентген.



✉ КОВАРНЫЙ ОСТЕОПОРОЗ

Мне скоро сорок, стала задумываться о наследственных болячках. Климакс не за горами. Мои мама и бабушка были хрупкими блондинками небольшого роста, и я пошла в них. А обе они страдали от остеопороза. Наверно, и у меня риск высок? Или цвет волос и телосложение тут не при чем?

Мария Курбатова, г. Коломна



ЭКСПЕРТ

Галина ДЬЯЧКОВА

д.м.н., профессор, заведующая лабораторией рентгеновских и ультразвуковых методов диагностики ФГБУ «РНЦ «ВТО» им. ак. Г.А. Илизарова

Речь тут скорее идет о наследственном факторе. В случае семейного остеопороза он довольно значим и часто прослеживается по материнской линии. Между тем, доказано, что хрупкие блондинки с голубыми глазами и светлой кожей действительно чаще пухленьких брюнеток подвержены риску возникновения остеопороза. Конечно, это не значит, что каждая женщина должна «сидеть» на сдобных булочках и шоколаде, чтобы увеличить свой вес.

Однако в стремлении к излишней худобе стоит помнить, что в период постменопаузы жировая ткань является источником эстрогенов и влияет на минеральную плотность костей.

✉ КАК ПРАВИЛЬНО ОФОРМИТЬ ДОВЕРЕННОСТЬ

Мы с мамой хотели сделать доверенность на ребенка на выезд за границу. Дело в том, что у сына астма, а мы долго собирали деньги, чтобы вывезти его на курорт Мертвого моря. Поедет моя мама, бабушка ребенка, доверенность будут делать мама и папа ребенка, бабушка поедет одна с ребенком, вопрос: на какой паспорт делать доверенность бабушке – на РФ или загран? Вылетают из Москвы.

Диля Муртазиева, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Елена БОЙЦОВА

юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

Доверенность лучше сделать на заграничный паспорт, именно его бабушка будет предъявлять при прохождении границы.

ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА НЕ ПРИГОВОР!



РЕКЛАМА 16+

Прошлой зимой в нашей семье случилась беда: моя бабушка, ей 75, сломала шейку бедра. Среди нас, родных, царило настоящее уныние. Кто-то даже шепнул, мол, это всё, ждите конца...

В ПОИСКЕ ВЫХОДА

Оказывается, когда перелом случается у пожилых людей, самое страшное – не сам перелом, а осложнения при лечении. Есть два варианта: с операцией и без. Но и в том и другом случае возможны осложнения: пролежни, инфекции, застой в легких, пневмония... К тому же возраст: не всегда слабое сердце может выдержать операцию. Но неужели в наше время совсем ничего нельзя поделать, если операция человеку в возрасте противопоказана?

Мы долго искали ответ на этот вопрос. И наконец пришли к выводу, что наш последний шанс – физиотерапия. Медицина считает, что **королева физиотерапевтических способов реабилитации – магнитотерапия, которая рекомендована практически при всех заболеваниях.**

Какой аппарат приобрести для бабули, мы долго не думали – конечно, АЛМАГ-02. Почему? **АЛМАГ-02 имеет неоспоримые достоинства, которые выделяют его из общей серии магнитотерапевтических аппаратов для домашнего применения.**

• В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана своя, индивидуальная программа. Это дает возможность успешно справляться не только с травматическими повреждениями, но и их осложнениями: **синдромом Зудека, лимфатическим отеком, посттравматическим синдромом.** Кроме этого АЛМАГ-02 показан для лечения острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой, бронхолегочной, нервной, опорно-двигательной систем, внутренних органов.

• АЛМАГ-02 имеет несколько типов магнитных излучателей, используя которые можно **ОДНОВРЕМЕННО** воздействовать на разные зоны, что необходимо при лечении таких заболеваний, как **остеопороз, осложнённый переломом шейки бедра; артроз; артрит; веноз-**

ная недостаточность; инсульт; гипертония; хронический панкреатит и др. В этом случае АЛМАГ-02 наносит двойной удар по болезни.

• АЛМАГ-02 прост в применении: пользуясь инструкцией, легко установить номер необходимой программы для лечения имеющегося заболевания и нажать на «пуск», чтобы запустить благотворные процессы.

АЛМАГ обладает противовоспалительным, противоотечным, болеутоляющим действием, а также способностью усиливать регенеративные способности организма. Это дает возможность ускорить выздоровление.

Магнитное поле АЛМАГа **хорошо переносится ослабленными больными и людьми пожилого возраста,** страдающими сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, что позволяет его применять, когда лечение другими физическими факторами не показано.

И вот что еще особенно важно: **АЛМАГ-02 позволяет улучшить усвоение лекарств,** работая на значительное усиление лечебного комплекса.

АЛМАГ-02 – профессиональный аппарат для домашней магнитотерапии!

...Наша бабушка теперь настроена по боевому: она собирается увидеть правнуков!

Екатерина Иванова



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АЛМАГА-02:

коксартроз, полиартроз, полиартрит, лимфедема, остеопороз, псориаз, атеросклероз, венозная недостаточность, заболевания головного мозга, грыжи диска с корешковым синдромом, бронхиальная астма, осложнения сахарного диабета, мочекаменная болезнь и др.

СПЕШИТЕ купить АЛМАГ-02

В АПТЕКАХ:

МОСАПТЕКА

Тел.: 8 (495) 122 22 82

- Рязанский пр-т, дом 48
- Измайловский Вал, дом 2
- Милашенкова ул., дом 8 (в магазине «Перекресток»)

1000 рублей

ВНИМАНИЕ! СПЕЦИАЛЬНАЯ СКИДКА ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ГАЗЕТЫ

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. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ДЛЯ ПОЛЬЗЫ
ТЕЛА****ГОРЯЧИЙ ДУШ
ЗДОРОВЬЯ
ПРИБАВЛЯЕТ**

5–7 минут в день можно себе позволить постоять под потоком горячей воды и вот почему:

+ горячий душ очищает поры кожи от токсинов, пыли и жира, предотвращая появление прыщей и кожной аллергии. В конце горячих обливаний неплохо принять прохладный душ, чтобы очищенные поры закрылись;

+ это эффективный способ разминки перед утренней зарядкой. Он хорошо согреет мышцы после сна для тренировки;



+ улучшает кровообращение, снимает мышечные и суставные боли;

+ облегчает кашель, помогая отделиться мокротой, и снимает боль в горле;

+ снижает негативные последствия стресса и борется с бессонницей, успокаивая.

Горячий душ противопоказан, если у вас:

– сердечно-сосудистые заболевания;

– варикозное расширение вен;

– злокачественные и доброкачественные новообразования.

«КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ»

Термин «климакс» происходит от греческого слова «климактер», означающего «ступень лестницы». Что ж, в определённом возрасте каждая женщина действительно должна перешагнуть эту ступень, являющуюся естественным физиологическим этапом. Правда, этап этот непростой и требует особого внимания.

**ЭКСПЕРТ**

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

**ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА**

– Татьяна Евгеньевна, что такое «квартет здоровья»? Как он может по-

мочь женщине пережить климакс?

– На мой взгляд, это очень разумная вещь. Своего рода ответ метаболическому син-

дрому – это состояние, когда у человека сахарный диабет, ожирение, гипертония и ишемическая болезнь сердца. Раньше это состоя-

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****ЗАБОТА СУПРУГА – ЛЕКАРСТВО ОТ НЕДУГА!**

Здравствуй, «Планета здоровья»! Каждый раз с нетерпением жду нового номера любимой газеты. Как и многие читатели, хочу поделиться своим советом. Думаю, каждому будет полезен мой рецепт, а, вернее, рецепт здоровья моего мужа.

Когда у меня заболело горло, сразу поспешила в ближайшую аптеку за спреем и раствором. Супруг остановил – велел сидеть дома, а сам пошел в продуктовый отдел. Вернулся с пакетом молока и баночкой цветочного меда. Перед сном заботливый муж вскипятил кружку молока, чуть остудил, от души положил большую ложку меда и влил немного свежавыжатого морковного сока, принес горячий напиток мне. Постаралась быстро выпить (горячий же!), а после сразу лечь под одеяло – чтобы сохранить тепло. Честно, не верила в народный рецепт, но уже на следующее утро боль в горле прошла. Следующие дни также пила на ночь молоко с медом и морковным соком. И для организма, и для здоровья, оказывается, полезно!

Анастасия Конникова, гинеколог, г. Рязань

ПРОТИВ КЛИМАКСА

**...ИЛИ
КАК НЕ ДАТЬ
КЛИМАКСУ
ИСПОРТИТЬ
СЕБЕ
ЖИЗНЬ**

ние называлось «смертельный квартет». А «квартет здоровья» – терапия, направленная на восстановление гормонально-биохимического фона пациента, предотвращающая развитие возрастных ассоциированных заболеваний.

– **Что за компоненты входят в «квартет здоровья»?**

1 Если мы говорим, что климакс начинается со снижения половых гормонов, то, значит, нам нужно их нормализовать. Именно поэтому женщине **необходимо принимать заместительную гормональную терапию**. Сразу скажу, что менопаузальная гормональная терапия может назначаться только врачом.

2 Еще один компонент – **препараты бигуанида**. Организм любого 40-летнего человека начинает бороться с избытком углеводов. Постепенно к наступлению климакса начинает прибавляться пара тройка килограммов. Это нормально. Чтобы это состояние не переходило в патологическое и не закончилось диабетом, нужно принимать препарат, который уменьшает гиперинсулинемию и улучшает чувствительность рецепторов к инсулину. А препараты бигуанида лечат инсулинорезистентность, уменьшают всасывание углеводов в кишечнике, улучшают биологические качества крови и снижают аппетит, который возрастает при гиперинсулинемии.

3 Ну и **витамин Д**. Если витамина Д не хватает, начинает расти инсулин, нарушается жировой обмен, а это все опять ведет к избыточному весу, гипертонии, сте-

нокардии и снижению минеральной плотности костной ткани. К тому же, витамин Д необходим практически для всех гормонов. Когда наступает климакс, женщина начинает часто ходить в туалет, у нее портится настроение, появляется нервозность – все это тоже одно из влияний нехватки витамина Д. Именно поэтому этот витамин надо получать всем, только в правильных дозировках.

4 Если организм начинает стареть, значит, увеличивается количество свободных радикалов – клеток, которые начинают разрушать все другие и убыстряют процесс старения. Вот тут-то нам на помощь приходит четвертый компонент квартета – препараты, которые тормозят разрушение клеточной стенки и в тоже время влияют и на жировой обмен, обладая антиоксидантным эффектом – **ненасыщенные жирные кислоты омега-3**.

Наталья Киселёва

**ЗВЕЗДА
НА СВЯЗИ**

**КАК ПОДНЯТЬ
СЕБЕ
НАСТРОЕНИЕ**

Если вам не до смеха,

**грустно,
хочется
юркнуть
в норку
и спать-
спать,
помогут
советы на-**

**шего эксперта
Иланы ЮРЬЕВОЙ – актрисы,
участницы юмористического шоу.**



1. Старайтесь не сидеть без дела, всегда чем-то занимайтесь, например, запишитесь на танцы.

Больше гуляйте, катайтесь на велосипеде, встречайтесь с друзьями.

2. Устраивайте себе «цветные дни». Старайтесь, чтобы в гардеробе было как можно меньше темных и серых цветов в одежде. Для этого необязательно покупать полностью новый гардероб, достаточно обзавестись ярким шарфиком и носить его почаще.

3. «Ловите» свет. Старайтесь просыпаться раньше, включайте свет в темное время суток, чтобы было максимально светло.

4. Стремитесь делать для бодрости по утрам зарядку.

5. Старайтесь есть как можно больше овощей и фруктов, делайте яркие, полезные салаты! Включите в рацион шоколад, рыбу, орехи.

6. Попробуйте украсить квартиру и рабочее место яркими аксессуарами.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

**ЧТОБ НЕ НЫТЬ, ПРИНИМАЙ
ПРИ РЕВМАТИЗМЕ СНЫТЬ**

Хочу поделиться с вами отличным рецептом, который поможет справиться с болями при ревматизме. А понадобится для этого обычный сорняк – сныть.

2 столовые ложки сухой травы залить 0,5 литрами кипятка. Настоять травку в темном месте 2 часа, затем процедить. Пить по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Поможет такой отвар и при язве желудка, пиелонефрите, снимет головную боль.

Будьте здоровы, не болейте!

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор, Ленинградская обл.



**СОВЕТЫ
ЧИТАТЕЛЕЙ**

● Если нужно прогреть нос при насморке, можно сварить вкрутую яйцо и перекачивать его через переносицу. Вареное яйцо долго сохраняет тепло.

*И. В. Петров,
Владимирская обл.*

● Если котлеты разваливаются при жарке, можно добавить в фарш немного муки или манки, хорошо перемешать и дать постоять 10–15 минут. За это время манка разбухнет, а в муке разбухнет клейковина, и котлеты не будут разваливаться при жарке.

*Елена Степанова,
г. Сергиев-Посад*

● Когда в кастрюле подгорело молоко или что-то еще, надо использовать пищевую соду. Я насыпаю в пригоревшую кастрюлю 2 столовых ложки соды и кипячу на небольшом огне около часа. Когда кастрюля остынет, пригар отлично отмывается.

Светлана Орлова, г. Муром

● Свеклу лучше не варить, а запекать целиком, так она сохранит все соки и полезные вещества. Для запекания свеклу надо смазать растительным маслом, обернуть в 2–3 слоя фольги и запекать в духовке до готовности, это примерно 1 час.

*Мария Румянцева,
г. Кострома*

**КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ**

Стопа выполняет важнейшую функцию – служит нам опорой. При этом она должна выдерживать постоянные нагрузки, возникающие во время ходьбы, в том числе наш собственный вес. Ортопедические стельки нужны для того, чтобы помочь стопе успешно и без ущерба справляться со всеми своими задачами.

КАКИЕ НЕДУГИ ПРЕДОТВРАТЯТ СТЕЛЬКИ:

- образование мозолей и натоптышей;
- снижение чувствительности кожи на подошве;
- усталость стопы;
- излишнюю нагрузку на позвоночник, тазобедренный, голеностопный, коленный суставы.

СТЕЛЬКИ ОБЛЕГЧАТ СИМПТОМЫ:

→ **Остеоартроза** – сильные боли в голеностопном суставе, ограничение движения сустава. Стельки распределяют нагрузку равномерно по всей стопе и восстанавливают амортизационные функции сводов стопы.

→ **Сколиоз и остеохондроз.** Стельки восстановят правильное положение позвоночного столба и устроят асимметрию длины ног.

→ **Пяточная шпора** – сильная ноющая боль. Стельки снимают напряжение с участков, на которые приходится больше всего нагрузки, и устраняют причины заболевания.

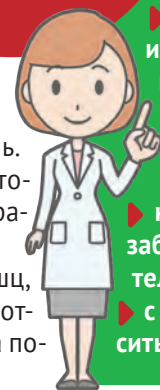
→ **Ревматоидный артрит** – дистрофия мышц, плоскостопие. Благодаря стелькам можно предотвратить деформацию стоп, снизить нагрузку на позвоночник, избежать искривления осанки.

**ВАЖНО!**

Размер стельки должен точно соответствовать длине и ширине стопы, а также форме обуви, в которую они будут вкладываться.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК:

- ▶ состояние стоп (наличие или отсутствие плоскостопия, деформации);
- ▶ наличие (или отсутствие) лишнего веса;
- ▶ физическая активность;
- ▶ наличие (или отсутствие) заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ▶ с какой обувью будут носиться стельки.

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****ЛИЛИИ НА БАЛКОНЕ**

Прошлым летом друзья, которые знают, как я люблю цветы, подарили мне красивые цветущие лилии в горшке. Когда лилии отцвели, мне жалко стало их выбрасывать. Дачи у меня нет, но есть застекленный балкон. Поэтому я пересадил мои цветочки в большой горшок и оставила зимовать на балконе.

Зима была очень холодной, и я боялась, что мои лилии замерзнут. Но делать нечего, в жарко натопленной квартире им бы точно не выжить.

Каково же было мое удивление, когда весной цветы дали ростки! На улице еще были морозы, а на моем балконе уже зеленели ростки лилий.

А летом красавцы зацвели, даже еще раньше и пышнее, чем в прошлом году. Поэтому я купила еще несколько лилий и рассадил их по всему балкону – на следующее лето, я надеюсь, на моем балконе будет настоящий сад.

Виктория Андреева, г. Люберцы

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ, И КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ОНИ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ

КАКИМИ БЫВАЮТ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ

Ортопедические стельки и вкладыши в обувь различаются по форме, жесткости и материалу, из которого они изготовлены. Соответственно, имеется большое количество разнообразных вариантов их исполнения. Поэтому правильный выбор ортопедических стелек невозможно осуществить без точного представления об их использовании.

МЯГКИЕ СТЕЛЬКИ

Мягкие бескаркасные стельки бывают однослойными и двухслойными. Первые используются, как правило, для спортивной обуви, вторые – для лучшего распределения нагрузки при артрите, болях в ногах, нарушении кровообращения, диабете.

Большой плюс мягких стелек в том, что они предотвращают возникновение на стопе сухих мозолей и натоптышей.

ПОЛУСТЕЛЬКИ, СУПИНАТОРЫ, ПОДПЯТОЧНИКИ

Бывает, что проблема неправильного распределения нагрузки на стопу достаточно узко локализована. В этом случае можно использовать небольшие вкладыши в обувь – полустельки, супинаторы, подпяточники и т.д.

Так, женщинам, предпочитающим модельную обувь на высоком каблуке, лучше выбирать тонкие, практически незаметные полустельки, предназначенные именно для такого типа обуви.

ЖЁСТКИЕ СТЕЛЬКИ

Жесткие ортопедические стельки часто укреплены каркасом – это самая серьезная конструкция. Применяются такие стельки чаще всего при деформации стопы и изготавливаются индивидуально.

Также жесткие стельки подойдут людям с лишним весом и тем, кто много времени проводит на ногах (ходит или стоит).



МАТЕРИАЛ

Лучшим материалом для изготовления ортопедических стелек является натуральная кожа, которая достаточно быстро принимает и долго сохраняет форму стопы. К тому же, это гипоаллергенный, дышащий и долговечный материал.

Также стоит обратить внимание на гибкие стельки из силикона, которые тоже неплохо поддерживают индивидуальный рельеф стопы. Тонкие силиконовые стельки идеально подходят для открытой обуви. Минус таких стелек – быстрый износ.

Виктория Ленская



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КОТ-СПАСАТЕЛЬ

Наша дача расположена в лесу, в дачном товариществе. Еще весной мы заметили большого серого кота, который гулял по участкам, но никогда не подходил к нам.

Когда стало холодно, кот пришел к нам на участок и жалобно мяукал. Мы покормили его, и он стал приходить постоянно. Недавно мы поехали на дачу в последний раз. Кот опять пришел, а мы захватили специально для него еду, и он наелся до отвала. Однако через некоторое время вернулся и стал очень громко мяукать. Мы сначала не поняли, почему он так громко мяучит, но потом ощутили запах дыма и пошли посмотреть. Оказалось, что на одной из дач сильно разгорелся костер из листьев и веток, и пламя уже подбиралось к дому. Мы стали стучать в дверь, которая была закрыта. Мы подумали, что хозяин дачи прилег и уснул, так и оказалось. Мы его разбудили и общими усилиями потушили костер. Хозяин дачи, который избежал пожара, в благодарность взял кота-спасателя домой.

Дарья Смирнова, Тульская обл.

14
ноября

СОБЫТИЯ
НОЯБРЯ

1901
год



Венский врач Карл Ландштейнер разделил все образцы крови на три группы: А, В и О.

За что позже получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине и сделал переливание крови обычной медицинской практикой.



Розничная
цена
20
рублей*

* Рекомендуемая цена

«Дачный спец» № 10
В продаже
до 19 ноября!

«Дачный спец» № 11
В продаже
с 20 ноября по 17 декабря!

Журнал выходит 1 раз в месяц. ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс
в каталоге
«Почта России»

П2960

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>

Темы журнала «Дачный спец» в 1-м полугодии 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

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

**Редакция имеет право изменить тему журнала

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>

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

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МУЖ НАЧАЛ РАЗДРАЖАТЬ?

Когда мы вступаем в брак, мы на сознательном уровне предполагаем, что семейный союз – это исключительно «жить долго и счастливо». Но нужно понимать, что есть и обратная сторона супружества – гнев и раздражение.



Психолог, тренер Easy Class Юлия ДЕРДО признаёт нормальным явлением, когда муж и жена раздражают друг друга.

«Это часть отношений, часть семейной жизни – безусловно, не самая приятная и не самая лучшая, – объясняет специалист.»



Image Point Fr / Shutterstock.com

вашей маме, отказался помочь.

«В прошлый раз вы почему-то эту тему не разобрали: вроде обида старая и забытая, но она все время возвращается к вам фоновым раздражителем, – комментирует специалист.»

Здесь психолог советует прояснить ситуацию, прежде всего, с самой собой. В первую очередь, честно спросить: а не обиделась ли я на него за что-либо конкретное? Если так, то вперед к мужу – разговаривать и искать выход.

Второе – это когда фоновое раздражение возникает от невыполняемых ожиданий.

«Вы ловите себя на мысли, что живете не с тем, кто он есть, а с тем, кем он может стать впоследствии. И почему-то»

никак не станет, – объясняет Юлия. – Надо поставить на паузу эмоции и спросить себя: «Смогу ли я быть с ним счастливой? Могу ли я с ним жить, зная, что он будет таким, какой он есть?». Если ответ «да» – культивируйте моменты счастья в вашей семейной жизни уже сейчас. Если же «нет» – разбирайтесь в себе: возможно, вас раздражает вовсе не супруг, а собственные попытки переделать человека, сотворить из него то, что вы хотите видеть рядом.»

включаем некий защитный механизм – отвечаем не благодарностью супругу, а ищем минусы любимого.

«Не посочувствовал, поругал, указал на неправоту – на это жалуются женщины. Надо выравнить там, где болит – тогда мужу не придется контейнировать вашу тревогу, – подсказывает психолог.»

Юлия Дердо напоминает: раздражительность в отношениях – обыкновенное понятие:

ГРОМООТВОД

Наши любимые всегда защищают нас от тяжелых моментов в жизни – помогают справиться с обидой, сгладить последствия конфликта на работе, поддержать в решении проблем с детьми. Словом, выступают громоотводом. Парадокс: мы, чтобы не переживать от того, что может сильно ранить,

«Поймите, гладко не будет ни с кем – везде есть свои подводные камни. Если период раздражения в вашей паре наступил – положите на чашу весов хорошее. Говорите «спасибо» за то, что есть сейчас, говорите за события и поступки в прошлом, за подарки и теплые слова. Старайтесь копить хорошие воспоминания. И не бойтесь сложности!»

ОДИН К ПЯТИ

Безопасным для супругов является соотношение 1:5 – один негативный момент и пять позитивных. Эта единичка – предохранитель от «слияния» людей друг с другом – гарант сохранения собственного «я» в отношениях.

«Вы поскандалили раз, а остальные пять наговорили друг другу приятных слов, признались в любви, устроили семейный ужин и так далее – это, по сути, идеальные отношения, – отмечает психолог.»

ФОНОВЫЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ

Если ваши ссоры случаются гораздо чаще – нужно обратить внимание на так называемые фоновые раздражители.

Первое здесь – старые обиды или непредъявленные претензии: забыл про день рождения, нахамил

Супруги поссорились. Кончилось тем, что жена дала мужу пощечину. – Подумать только, – вздыхает муж, – ведь когда-то я сам просил этой руки!



ХОЗЯЙСКИЕ ХИТРОСТИ**5 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫМ НЕ НАВРЕДИТ ЗАМОРОЗКА**

Как сохранить продукты, оставшиеся от приготовления ужина, и заготовить впрок полезный домашний полуфабрикат, не растеряв его полезных качеств? Поможет морозильная камера!

РИС. В морозилке его можно хранить не одну неделю. Используйте герметичный пластиковый контейнер или плотный полиэтиленовый пакет. Размораживать лучше на сковороде, добавив немного воды.

ЯЙЦА. Сырые яйца не теряют полезных свойств при заморозке. Лучше отделить желтки от белков и заморозить отдельно, используя формочки для льда или пластиковые стаканчики.

СЫР. Натертый на терке сыр заморозьте в маленьких мешочках или контейнерах, а потом разморозьте и кладите в пиццу, суп и другие блюда.

БАНАНЫ. Спелые бананы, очищенные и замороженные кусочками – прекрасная заготовка для приготовления мороженого, смузи и молочных коктейлей.

БУЛЬОН. Не заправленный мясной бульон процедите и заморозьте в подходящем по размеру контейнере. Размороженный, он несколько не будет уступать свежему.

Стоит произнести два слова «квашеная капуста», и воображение мгновенно рисует красивую глиняную тарелку, полную ароматной и хрустящей белокочанной капусты с вкраплениями блестящих красных бусинок клюквы. А какой неповторимый у неё вкус! Более вкусное, красивое, сочное, хрустящее, а главное, полезное русское кушанье трудно себе представить!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Великий врач средневековья Авиценна считал наиболее полезной для пожилых людей вегетарианскую пищу и рекомендовал «продвинутым в годах» отдавать предпочтение таким овощам, как капуста и свекла.

**КАПУСТУ КВАСЬТЕ,****10 Ккал**

1 Калорийность всего 10 ккал на 100 г. Идеальный продукт для худеющих!

2 Блюдо с рекордным содержанием витамина С, который защищает организм от инфекций, помогает не болеть, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, укрепляет зубы и десны.

Витамины А и В2

3 Доставляет в организм витамины А и В2, минеральные вещества и клетчатку, которые продлевают молодость, делают кожу здоровой и гладкой, а глаза – зоркими.

4 Сок квашеной капусты – эффективен при лечении запоров, он улучшает опорожнение кишечника, что особенно важно для пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни.



ПРИЧИН КУШАТЬ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ



5 Уникальный витамин U незаменим при комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

6 Витамины группы В (В1, В5, В6, В9) положительно влияют на нервную систему.

Молочная кислота

7 Поджелудочная железа скажет «спасибо» за молочную кислоту и ферменты. Если при квашении капусты не использовался сахар и яблоки, ее смело можно использовать людям с сахарным диабетом.

И БУДЕТ ВАМ СЧАСТЬЕ!

ДОЛОЙ НИТРАТЫ! КВАСИМ!

Известно, что овощи и фрукты накапливают к себе вредные нитраты, которые в организме восстанавливаются в нитриты и быстро всасываются в кровь, где, взаимодействуя с гемоглобином, образуют метагемоглобин. В результате чего нарушается обмен веществ, возникает кислородное голодание. У капусты нитраты накапливаются в кочерыжке и прилегающих к ней листьях. Что же делать?

Ответ: квасить! Нитраты и нитриты в процессе квашения значительно разрушаются. В квашеной капусте их содержание резко падает в течение первой же недели.



ОТ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ПРИ:

- ✗ гипертонии и отеках
- ✗ усиленном газообразовании
- ✗ обострениях желудочно-кишечных заболеваний (гастритах, колитах, панкреатите, желчнокаменной болезни)

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Маски из квашеной капусты эффективно отбеливают кожу, помогают при угревой сыпи, веснушках, пигментных пятнах, очищают, подтягивают, избавляют от морщинок. Достаточно измельчить капусту и наложить на кожу лица на 10–15 минут.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

Квашеную капусту уважали еще в древние времена. Например, немецкий священник и врач Себастьян Кнейп советовал применять кислую капусту при ожогах, ушибах и различных других случаях. При сильном жаре и для размягчения ран он советовал прикладывать примочки из кислой капусты, только что взятой из бочки.

Елена
Васина



СЕКРЕТЫ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ

На Руси у каждой хозяйки всегда были свои секреты квашения капусты. Вот некоторые из них:

- Сахар в капусту не добавлять, а только морковь, натертую на крупной терке, тмин и соль.
- Никогда сразу капусту не придавливать гнетом, а пусть постоит она на кухне, в тепле в течение 6 дней.
- Регулярно прокалывать капусту до дна емкости палочкой, выпуская пузырьки газа.

И еще, хотите верить, хотите нет, но в некоторых деревнях даже были специальные дни для шинковки и закваски капусты. Так,

- Капусту надо шинковать в мужской день, то есть в понедельник, вторник или четверг.
- Луна должна быть растущей или в полнолуние (тогда капуста выделит много сока и будет хрустящей).

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ЕСЛИ СИЛЬНО МЁРЗНУТ НОГИ

Если у вас периодически мерзнут ноги, нужно в первую очередь выяснить причину этого состояния. А причины могут быть разные: от переохлаждения до серьезного соматического заболевания, которое обязательно нужно лечить. Если вы просто чрезмерно мерзлявы или промочили ножки, помогут простые приемы.

● **Согревающие ванночки для ног.** Посидите 10–15 минут, опустив ноги в тазик с горячей водой с добавлением морской соли. Такая процедура быстро согреет ваши ноги и поможет расслабиться после тяжелого дня.

● **Массаж ног.** Улучшит кровообращение в конечностях, а добавление эфирных масел подарит приятный релакс и поможет ногам отдохнуть.

● **Теплые носки из натурального хлопка и шерсти.** Спрятав ноги в 2 пары носков (сначала в хлопчатобумажные, а потом в шерстяные), вы согреете их очень быстро, а укутывание ног сразу после горячей ванночки отлично сохранит эффект.

● **Физические упражнения, зарядка.** Занятия спортом, физкультура, ходьба, езда на велосипеде улучшают кровообращение в нижних конечностях, укрепляют сосуды и улучшают общее самочувствие.

● **Теплое, согревающее питье.** Горячий чай с травами и медом поможет согреться всему организму, особенно если помимо холодных ног замерзли и другие части тела.



Тоненькая и хрупкая, она бежала по пешеходному переходу на красный свет, трепетно придерживая рукой карман с болтающимся в нём телефоном. То и дело крутила головой в разные стороны, пытаясь вовремя обнаружить четырехколёсную опасность. Но, по счастью, машин поблизости не было, и Гальяка удачно добралась до противоположной стороны улицы.

ПОССОРИЛИСЬ С ГАЛКОЙ

– Дура, – в сердцах кинула я ей в спину и, развернувшись спиной к дороге, пошла в противоположную сторону.

Я топала мимо домов и витрин магазинов, хлюпала замершим носом и то и дело прикладывала к нему руку в перчатке, дышала в нее теплым воздухом, пытаясь согреть лицо. Но, когда перчатку убирала, тут же замерзала еще больше. Галка убежала с ключами, вернуться домой я не могла. И зачем я

согласилась снимать квартиру с этой истеричкой? Ведь знала, что нормально сосуществовать не получится.

Я задавала вопросы и сама же на них отвечала. А потому что мы обе из тмударакани, приехали в Москву работать. Я завскладом, она – экспедитор. Так и познакомились, сдружились. Со временем пришла идея сэкономить на жилье, снять одну квартирку на двоих. Ну кто мог знать, что характер у Гали такой горячий? Могла обидеться на любое

ЛИМИТ

слово, взгляд, убежать из дому и пропадать несколько дней. То плакала по непонятным причинам, то кричала. А то и вовсе неделю не разговаривала без объяснения, на что обиделась.

Вот и сегодня, влетела домой как фурия, вбежала на кухню, где мы с Алексеем пили чай, постояла в дверях, стрельнула взглядом в сторону моего молодого человека:

– Выметайся! – гаркнула на него и запустила в голову шапку. Попала в кружку с чаем. Та упала на колени Алексею, чай вылился.

РАЗГОВОР НЕ СОСТОЯЛСЯ

Я аккуратно выпроводила недоумевающего мужчину, вызвав такси. Пообещала позвонить и вернулась в квартиру с твердым намерением поговорить с Галей. Ну и случилось то, что случилось. Галка смылась в неизвестном направлении, а я брожу по улицам и мерзну в домашнем халатике под пальто и в капроновых колготках.

А наутро я валялась в постели с горячей грелкой в обнимку, глотала антибиотиков и пила клюквенный морс. Конечно, когда к ночи Галка все-таки явилась домой, я уже не просто хлюпала носом, а основательно замерзла и застудилась. Насморк пришел не один, а привел с собой цистит и ангину.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ПИРОГ НАШЕЙ ЛЮБВИ

Сейчас срок заготовки в зиму антоновских яблок, и мне захотелось рассказать свою историю, связанную с ними. Это история одного пирога, которая стала историей любви.

Моя мама обожает Марину Цветаеву и обязательно несколько раз печет осенью ее любимый яблочный пирог. Но однажды именно осенью мама попала в больницу, и, чтобы ее порадовать, я решила испечь пирог сама.

Была только одна загвоздка – антоновские яблоки, без которых этот пирог невозможен. Я долго металась по рынку в поисках антоновки, но как назло именно в этот день никто их не продавал. Расстроенная, я пошла к выходу и столкнулась



практически у ворот с молодым человеком, несущим за плечами большой рюкзак.

– Осторожнее, милая девушка, – сказал он. – Вы так поранитесь или, не дай бог, упадете.

Я от неожиданности расплакалась и рассказала ему о том, что не смогла найти на всем рынке антоновские яблоки.

– Какое совпадение! – воскликнул он. – Я как раз несу целый рюкзак антоновки на продажу!

Он снял рюкзак, насыпал мне целую сумку яблок и не взял денег. Так мы познакомились, а через полгода поженились. И цветаевский пирог из антоновки стал символом нашей любви.

Маргарита Симонова, г. Тверь

НА ДРУЖБУ И ЛЮБОВЬ

ДА ТЫ ЗНАЕШЬ, КТО ОН?

– Галка, да что с тобой? – гундосила я. – Что в тебя вчера вселилось?

– А что вселилось в тебя, что ты уводишь чужих мужей? – выпалила она и вперила в меня злобным взглядом.

– Каких мужей? – вытаращила я глаза на соседку по квартире. – Ты о чем?

– А о том, – не унималась Галка. – Откуда он взялся, этот твой Алексей?

– Из Рязани, – совершенно честно ответила я. – Приехал несколько месяцев назад, ищет работу. Пока перебивается случайными заработками. Паспорт не проверяла.

– А надо было бы, – взбеленилась Галя. – Этот ходок – муж моей сестры. Свинтил от нее, обобрава до нитки. Оставил лишь долги да троих детей. А ты с ним тут...

Я охнула и посмотрела на разъяренную приятельницу. Оправдываться не было смысла. Обе мы взрослые женщины и все понимали.

РАЗОБРАТЬСЯ БЫ СО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

В больничку меня увезли через два дня. Не получилось самостоятельно справиться с болезнью. И тут же в палату ко мне «вломился» Алексей.

– Как ты? Почему не позвонила? – мужчина положил на тумбочку пакет с

А вы знали, что...

КОЕ-ЧТО ОБ ИЗМЕНЕ:

- Мужчины с более высоким IQ изменяют своим партнершам реже.
- Большинство браков распадаются после измены. Лишь 35% пар способны пережить это и остаться вместе.
- Мужчин, которые готовы уйти от жены к любовнице, всего 5%.
- Реже всего изменяют люди в возрасте до 23 лет.



лимоном и бананами. Вынул из кармана и водрузил рядом две плитки моего любимого горького шоколада.

– Почему ты не сказал мне, что женат? – накинулась я на него вместо приветствия.

– Да я в разводе, – взбеленился в свою очередь Алексей. – Уже два года. И знаешь почему? Из-за Галки твоей, с которой ты квартиру делишь. Я ее как увидел тогда, аж холодом обдало. Это она нас с Варей развела. Висла на мне, не успеет в дом прийти. Ну а я мужик молодой, здоровый, не устоял однажды. Как раз тогда Варя нас и застала. Так что это не я из семьи ушел, это она меня турнула. И сестру заодно. Сказала, что больше не будет деньгами помогать. Галка-то практически за счет сестры жила. Такая вот история с биографией...

Я слушала и покрывалась холодным потом. Ничего себе влипла!

Алексея я тогда турнула. Не нужен мне хлыщ, который перед длинными ногами дамочек устоять не может. И с квартиры от Галки съехала, пусть сама со своей жизнью разбирается. А мне бы со своей разобраться. Чувствовала себя не просто лимитой, а несчастной теткой, у которой закончился лимит на дружбу и любовь. Пора было что-то делать.

Римма, г. Москва



Присылайте нам свои истории!

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

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»

P2961

ООО «ИД «КАРДОС». 16+

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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>

ВНИМАНИЕ:

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 журнал «Планета здоровья pressa.ru» 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**

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

ПРОПОЛИС – ПЧЕЛИНЫЙ ДАР для нашего здоровья

Прополис используется в народной медицине с древнейших времён. Спектр применения этого продукта пчеловодства чрезвычайно широк. Сегодня мы расскажем, как именно в домашних условиях можно применять «пчелиный клей».

ЧТО ТАКОЕ ПРОПОЛИС?

Прополис – это субстанция, которую производят пчелы для замазывания щелей в ульях, полировки и упрочнения ячеек в сотах, для нейтрализации попавших в улей вредителей. Внешне прополис выглядит как зеленовато-коричневая клейкая субстанция с приятным запахом. В состав прополиса входят смолы и пыльца растений, вырабатываемый пчелами воск, эфирные масла и другие природные вещества.

ОТ ЧЕГО ВЫЛЕЧИТ

Современная наука подтверждает широчайший диапазон применения прополиса. Это и всевозможные раны – от накожных до язв внутренних органов, различные воспалительные заболевания, в том числе гинекологические, радикулит, геморрой, отит, неврит, болезни легких, дыхательных путей и многое другое. Гликозиды, флавоноиды и другие вещества, входящие в состав прополиса, делают его уникальным природным лекарством.



КАК ПРИМЕНЯТЬ?

Лечение проводится, в основном, с помощью настойки, масла или мази из прополиса. Для лечения болезней легких и дыхательных путей применяются ингаляции с прополисом.

ИНГАЛЯЦИИ

Ингаляции используют при лечении болезней легких, дыхательных путей, гайморита. Для ингаляций необходимы 60 г прополиса и 40 г пчелиного воска. Их необходимо смешать на водяной бане в стеклянной или эмалированной посуде и дышать горячим паром от этой смеси.



Женщина на рынке спрашивает: «А как вы пыльцу собираете? Вы пчелкам ножки моете?»

...

– Доктор, вы мне прописали успокоительную микстуру и полный покой?

– Да, это так...

– О! Я вам так благодарен...

– Вы выздоровели?

– Да! Я давал микстуру своей жене.

Примечание: Способ и длительность приема настойки зависит от ее концентрации и заболевания. Состав можно употреблять внутрь или наружно. Внутрь 20–60 капель на полстакана теплого молока, чая или воды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА

Спиртовая настойка прополиса применяется при лечении отитов, гастритов, язвы желудка и заболеваний щитовидной железы. Для приготовления спиртовой настойки необходимо 250 мл медицинского спирта и 50 г прополиса. Прополис очень плохо растворяется в спирте, поэтому в течение первых дней будущую настойку необходимо регулярно встряхивать в течение нескольких минут. 2 недели настойка должна провести в темном месте при комнатной температуре. Готовую настойку необходимо процедить и хранить в холодильнике.

МАЗЬ

Мазь из прополиса применяется при лечении различных кожных заболеваний, угревой сыпи, обморожении и ожогах. Для приготовления мази нужно 10 г прополиса растопить на водяной бане, смешать с 40 г вазелина и держать эту смесь, постоянно помешивая, на водяной бане еще полчаса. Полученную массу еще горячей нужно процедить через марлю и перелить в банку из темного стекла с притертой крышкой. Хранить мазь в холодильнике.



МАСЛО

Для лечения туберкулеза и других заболеваний легких используется масло прополиса. Масло готовится также, как и мазь, только вместо вазелина используется оливковое масло (1 стакан на 10 г прополиса).

Дачник, перегнувшись через забор, спрашивает соседа:

– А что у вас вчера за праздник был? Все так танцевали...

Сосед:

– Да дед наш, будь он не ладен, улей перевернул...

5 ПОЛЕЗНЫХ УТРЕННИХ УПРАЖНЕНИЙ ...НЕ ВСТАВАЯ С КРОВАТИ

Все мы мечтаем заниматься спортом, но не у всех это получается: то времени не хватает, то лень одолевает. Тем более сложно бывает настроить себя на спортивные достижения по утрам. А, как всем нам известно с детства, утренняя гимнастика очень важна, и, поэтому не стоит ею пренебрегать. Так что, если вы хотите взбодриться и зарядиться энергией и при этом нежиться в постельке, эта гимнастика для вас.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

- ▶ Утренняя зарядка в постели поможет взбодриться и улучшить настроение.
- ▶ Приведет в тонус все мышцы и улучшит контуры фигуры.
- ▶ Станет первым шагом в борьбе с ленью.

ГОТОВИМ ТЕЛО

Растираем ладони друг о друга до тепла, помещаем их на лицо и начинаем нежно растирать сначала лицо, потом шею снизу вверх к подбородку, массируем ушные раковины и в самом конце каждый палец на кистях обеих рук.

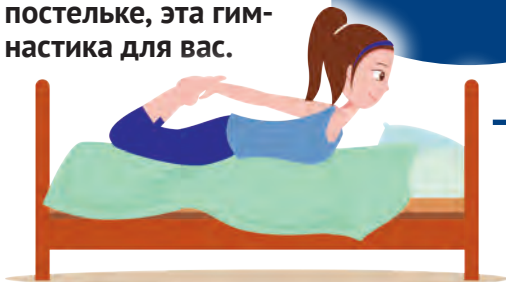
1 ВНИМАНИЕ НА ГОЛОВУ



10 раз

Сидим на кровати с выпрямленными ногами. Упор на руки, которые находятся за спиной. Медленно опускаем подбородок вниз и прижимаем его к телу. В таком же темпе отклоняем голову назад, потом плавно опускаем ее к левому плечу и возвращаемся в исходное положение. Делаем то же самое, но только к правому плечу.

Повторяем не менее десяти раз в обе стороны.



5 раз

«ЛОДОЧКА» 2

Лежим на животе, руками держим стопы согнутых в коленях ног. Тянем себя за стопы, при этом голову поднимаем вверх. Выполняем это движение пять раз, и таким образом пробуждаем окончательно свой мозг и подготавливаем к работе желудок и кишечник.

3 МАШЕМ НОГАМИ

Укрепляем мышцы бедер и ягодиц. Лежа на правом боку, левую прямую ногу поднимаем вверх, а затем опускаем. Делаем 30 махов, поворачиваемся на другой бок и делаем еще 30 махов другой ногой.



30 махов

«УГОЛОК» 4

Укрепляем мышцы ног и живота. Сидим ровно, ноги вытянуты. Делаем глубокий вдох, напрягаем живот и опираясь на ладони, приподнимаем ноги примерно на 20 см. На выдохе опускаем, не касаясь матраца. Держим спину прямо, мышцы живота не расслабляем. Делаем три подхода по 10 раз. С каждым подходом стараемся поднимать ноги выше и удерживать на пять секунд дольше.

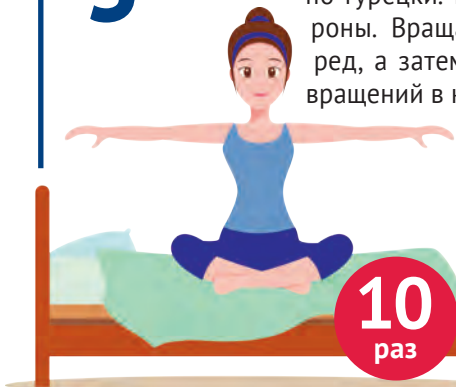


3 подхода по 10 раз

«ВЗЛЕТАЕМ» С КРОВАТИ

5

Сидим на кровати, ноги сложены по-турецки. Руки разведены в стороны. Вращаем ими сначала вперед, а затем назад. Делаем по 10 вращений в каждую сторону.



10 раз

После того, как вы «взлетели» с кровати, вы будете готовы просто вылететь из дома и начать свой день активно и, главное, продуктивно!

Наталья Красавина



ВЕРИМ в спасение души

Серафим Саровский писал: «Спасайся сам, и вокруг тебя спасутся тысячи!»

КРЕСТ – ОБЕРЕГ ОТ ИСКУШЕНИЙ?

? Я нашла крестик. Можно ли его подарить, чтобы оградить человека от искушений? Будет ли крестик оберегать?

Таисья Смирнова, г. Иваново

Подарить крестик можно. Только относиться к крестику как к оберегу не стоит. Оберегает от искушений Божественная помощь, благодать. Если люди не молятся, не исповедуются, не ходят в церковь, то и благодати не будет. Человек должен измениться, и тогда мир вокруг него изменится. Станет добрее и лучше.

КТО ДОЛЖЕН ПОКУПАТЬ КРЕСТИК?

? Я не крещеная. Можно ли мне креститься, заходя в церковь, носить крестик? Кто его должен купить?

Валерия, г. Москва

Нательный крестик можно носить только после принятия таинства Крещения. Крестик можете купить сами, или вам приобретет его крестная (крестный), это не имеет значения. А осенять себя крестным знаменем можно всегда.



ЗАЧЕМ ШТАМП О БРАКЕ ПЕРЕД ВЕНЧАНИЕМ?

? У нас церковь отделена от государства. Для чего же перед венчанием обязательно надо предъявить паспорт со штампом из ЗАГСа?

Наталья и Константин, Тверская обл.

Церковь отделена от государства, но состоит из его граждан. В государстве в отношении института семьи и брака существует законодательство и аппарат, который призван наблюдать за его исполнением. Христианин живет по закону – закону совести, закону Божьему, закону государства. Кстати, в давние времена, когда не было гражданской регистрации брака, не дозволялось венчать в приходе тех, о ком не было сведений – бродяг и новоприбывших.

МОЖНО ЛИ ИСПОВЕДОВАТЬСЯ ПО ИНТЕРНЕТУ?

? Находилась в поездке. Обстоятельства сложились так, что захотелось исповедоваться. Храм не нашла. Можно ли было сделать это по интернету?

Настя, Владимирская обл.

Можно переписываться онлайн и задавать вопросы священнику, но исповедь – особое таинство, предполагающее прощение и отпущение грехов того, кто исповедуется. Это возможно только при личной встрече, личном общении со священнослужителем.

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

БЛАГОДАТЬ БОЖИЯ – ПОМОЩЬ СВЯТЫХ

– Подскажите кому из святых молиться от недугов? И как молиться, если приходит облегчение?

Семья Ворошиловых, Московская обл.

Православные христиане имеют святых, прославивших Бога помощью людям в избавление от духовных и телесных недугов. К ним они и обращаются за помощью для исцеления. Многие святые угодники получили особую благодать от Спасителя в избавлении от скорбей, в которых были сами искушены.

Важно! Во время молитвы святому, обращаясь к нему за помощью, надо помнить, что молитва Спасителю от нас будет от святого, а помощь по молитве мы получаем от Бога. Так как Господь удостоил святых угодников быть ходатаями перед Ним в избавлении от скорбей и телесных недугов.

В своих просьбах о недугах можно обращаться к Святым бессребренникам Косме и Дамиану, великомученику и целителю Пантелеимону, святителю Спиридону Тримифунтскому и другим святым угодникам.

Молитва

по наступлению исцеления



Глава Тебе, Господи Иисусе Христе, Сыне единородный вездначального Отца, едине исцеляяй всякий недуг и всяку язю в людех (ср.: Мф. 4, 32), яко помиловал мя еси, грешного, и избавил мя от болезни моя, не попустив ей развиться и умертвить меня по грехам моим. Даруй мне отныне, Владыко, силу твердо творить волю Твою во спасение души моей окаянной и во славу Твою со вездначальным Твоим Отцем и единосущным Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

МЕДИКИ-ПИСАТЕЛИ

и случаи из их медицинской практики



Все они получили блестящее медицинское образование и годы проработали практикующими врачами. Но в какой-то момент каждый – по понятной только ему причине – сменил шприц на перо. Да, речь идет о писателях-медиках. Их литературные труды у нас на слуху, но так ли нам известны случаи из их медицинской практики?

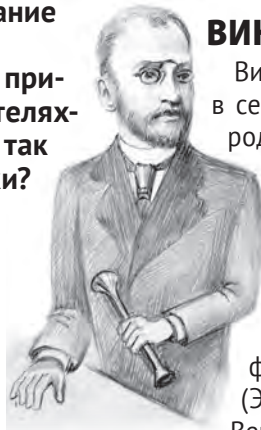
АНТОН ЧЕХОВ

Чехов в одном из своих писем упоминает: «Медицина – моя законная жена, а литература – любовница. Когда надоедает одна, ночью у другой».

Чехов поступил на медицинский факультет Московского университета, когда ему было всего 19 лет. Студентом он был добросовестным – не пропускал лекции мэтров медицины Бабухина, Захарьина, Эрисмана, Склифосовского.

Получив диплом врача, Чехов вывесил на дверях своей квартиры табличку «Доктор А. П. Чехов». Но городская частная практика Чехова не лишена была тревог. Однажды Антон Павлович вспомнил, что на рецепте, выданном пациенту, он при указании дозировки поставил запятую не там, где следовало. Взволнованный, он нанял на последние деньги лихача и помчался к пациенту. Рецепт еще не был отнесен в аптеку, и Чехов благополучно исправил его. Другим случаем, взволновавшим молодого врача, была смерть старухи-пациентки, которая держала его за руку до последнего вздоха.

Особо отмечают работу Чехова-врача в борьбе с последствиями голода и холерой в 1891–1892 годах. Тогда болезнь поразила среднюю полосу огромной страны. Собственных денег у Антона Павловича было немного, однако он сумел и личные средства организовать и оборудовать всем необходимым врачебный пункт в Мелихове. Позже Чехов напишет: «Летом трудненько жилось, но теперь мне кажется, что ни одно лето я не проводил так хорошо, как это. Несмотря на холерную сумятицу и безденежье, державшие меня в лапах до осени, мне нравилось и хотелось жить».



ВИКЕНТИЙ ВЕРЕСАЕВ

Викентий Вересаев родился в 1867 году в семье тульского врача, основателя городской больницы и санитарной комиссии Викентия Смидовича. Мать была известна тем, что открыла в своем доме детский сад – первый в Туле.

Вересаев с серебряной медалью окончил Тульскую классическую гимназию, поступил на медицинский факультет Дерптского университета (Эстония). Получив образование врача, Вересаев переезжает в Санкт-Петербург,

устраивается на работу сверхштатным ординатором в барачной больнице имени Боткина. Туда приходили и инфекционные больные, и врач Викентий Вересаев всем и всегда оказывал посильную помощь.

Современники ценили врача Викентия Вересаева за компетентность и самоотверженность – в 1892 году он отправился в Донецкий бассейн бороться со страшной эпидемией холеры. Недалеко от Юзовки в течение двух месяцев Вересаев лечил больных в холерном бараке. Во время русско-японской войны он отправился на фронт младшим ординатором одного из полковых госпиталей. Воспоминания врач-писатель отразил в произведениях «Рассказы о японской войне» и «На войне».

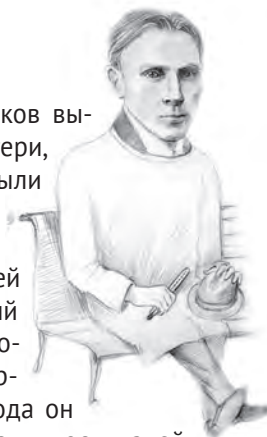


МИХАИЛ БУЛГАКОВ

Профессию врача Михаил Булгаков выбрал не случайно – оба брата матери, Николай и Михаил Покровские, были успешными медиками. Один – терапевтом в Варшаве, другой – гинекологом в Москве. 18-летним юношей Булгаков поступает на медицинский факультет Киевского университета. Доучиться он не смог из-за начала Первой мировой войны. Весной 1916 года он добровольно уезжает в один из киевских госпиталей, а осенью получает первое назначение – врачом в крохотную земскую больницу в селе Никольское Смоленской губернии.

Невероятная глухомань и запущенность медицины поразили молодого лекаря. На прием к Михаилу ежедневно записывались больные острыми инфекциями. А однажды Булгакову пришлось через трубку отсасывать из горла дифтеритные пленки тяжелобольного мальчика. Пленка попала в организм врача. Булгаков заболел, но сумел исцелиться благодаря своим знаниям и приобретенному опыту.

Екатерина Сердечная



Рисунки: Светлана Данилова

Фото: ArtMari, Egorova Olesya / Shutterstock.com

13

ноября

1928

год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Московская лаборатория немецкого физиолога Оскара Фогта, созданная для изучения мозга Ленина, реорганизована в Институт мозга.

В «коллекции» прошлых исследований учреждения мозг Калинина, Кирова, Крупской, Былого, Маяковского, Мичурина, Циолковского. В Институте занимались изучением не только материи мозга, но и особенностями личности его обладателя.

ЕСЛИ УЖИНАТЬ С УМОМ – СПИМ ПОТОМ МЫ СЛАДКИМ СНОМ

Кто из нас не ловил себя на мысли съесть что-нибудь вкусненькое, хотя на часах уже позднее время? Кто из нас не ворочался полночи без сна, потому что ужин был слишком тяжёлым? А уж когда на дворе глубокая осень, мысли о еде посещают гораздо чаще, и противиться им вдвойне сложнее. Однако принимать пищу на ночь можно и иногда даже нужно, главное, чтобы эта пища была правильной.



Здоровые правила вечерней еды

ПРАВИЛО 1

Ужинать, а затем ложиться спать каждый день следует в одно и то же время, в том числе и в выходные. Если график работы/учебы не позволяет вам принимать пищу в нормальное время, то организм следует приучить к тому, что еду он получает, например, в 22.00. Тогда желудочно-кишечный тракт спустя две-три недели такой дисциплины будет готов к поздней трапезе, и неприятных последствий удастся избежать.

ПРАВИЛО 2

Необходимо выбрать рацион в зависимости от того, через какой промежуток времени вы ложитесь спать после ужина. Самый негативный вариант – поесть и сразу в постель. При таком режиме все, что вы съели, будет в прямом смысле гнить в желудке до утра. Если обстоятельства не позволяют изменить режим дня, тогда перекусывать следует до того, как вы возвращаетесь домой, а перед сном залпом выпить стакан кефира с добавлением сухой клетчатки.



ПРАВИЛО 3

Очень важно контролировать разумную порцию еды. Поверьте, если вы вечером съедите безобидный салат из свежих овощей с зеленью без масла, но в количестве целого тазика, спать вам будет очень некомфортно, а на утро организм точно преподнесет вам неприятные сюрпризы. Поэтому лучше уж позволить себе что-то из вредных продуктов, но в небольшом объеме, чем объесться полезной едой.

ПРАВИЛО 4

Ужину надо дать «улучься», иначе он не даст как следует улечься вам. Идеальным способом является неспешная 30-минутная прогулка на свежем воздухе, комплекс медленных упражнений на растяжку спустя 40–50 минут после приема пищи или хотя бы мытье посуды и подметание пола. Главное – не ложиться как минимум час после еды и не сидеть сиднем перед телевизором, а потом сразу идти спать.

Ольга Бельская

Правильный объем вечерней пищи удобно измерять так:

- мясо и рыба – половина ладони;
- овощи и зелень – чашка 200 мл;
- кефир, йогурт, мацони – чашка 200 мл;
- каши, макароны, картошка, творог – ½ чашки;
- фрукты, яйца – 1 шт.;
- сыр, хлеб – 2 кусочка.



ЧТО МОЖНО СЪЕСТЬ НА НОЧЬ

• Можно есть:

- белое мясо (индейка, курица);
- нежирная рыба (судак, камбала, треска);
- вареные яйца;
- цельнозерновые каши;
- зерновой бездрожжевой хлеб;
- кефир, мацони, йогурт;
- большинство овощей;
- зелень, в особенности салаты;
- кислые фрукты, кроме яблок.



• Можно в строго ограниченном количестве:

- рис;
- макароны;
- вареная картошка;
- мед;
- миндаль;
- сыр;
- молоко;
- творог;
- сметана;
- красное вино;
- печеное яблоко.



• Стоп-лист:

- копчености, колбасы;
- красное мясо;
- жирная и/или соленая рыба;
- жареная пища, в т.ч. яичница;
- мучные и дрожжевые изделия;
- соленья, консервы;
- капуста, редька, редис;
- орехи, семечки, сухофрукты;
- сладкие фрукты, яблоки;
- сладости;
- майонез.





НА УЛИЦЕ НОЧЬ, калории – прочь

Что бы такого вкусенького съесть на ужин и при этом насытиться, не потолстеть и хорошо выспаться? На этот вопрос вы, наши дорогие читатели, даёте безошибочный ответ в виде великолепных рецептов – лёгких, красивых, аппетитных и питательных блюд, идеально подходящих для вечернего приёма пищи.



✉ РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 700 г фарша из белого мяса индейки
- 1 банка оливок или маслин без косточек
- 1 сладкий перец • 1 луковица • пучок зелени
- 2 ст. ложки сливочного масла • соль, перец по вкусу

Оливки нарезать кружочками, перец и лук – тонкой соломкой или мелким кубиком. Фарш посолить и поперчить по вкусу, смешать с измельченной зеленью. Взять прямоугольник пищевой фольги, выложить на него фарш слоем толщиной около 2 см. На одну половину фарша положить смешанные между собой оливки, перец, лук и равномерно разложить масло, нарезанное маленькими кусочками. Накрыть второй половиной фарша, плотно прикрыть фольгой. Заворачивая, нужно оставить небольшой зазор сбоку, чтобы при готовке выходил пар. Положить рулет на противень и поставить в хорошо разогретую до 200°C духовку. Запекаться такой рулет будет 20–30 минут.

Оксана Рожковская, г. Подольск



Энерг.
ценность
на 100 г –
160 ккал

✉ ДЕСЕРТ ИЗ ПЕЧЁНЫХ ЯБЛОК

Ингредиенты на 4 персоны:

- 5 кислых крупных яблок
- горсть миндаля или грецких орехов
- 5 ст. ложек меда • корица
- 1 ч. ложка сливочного масла
- сахарная пудра для украшения

Одно яблоко почистить, срезать мякоть и нарезать ее мелким кубиком. На среднем огне растопить сливочное масло, положить нарезанное яблоко. Потушить 3–5 минут под крышкой, в конце добавить мед, корицу, дробленые орехи, все перемешать. У остальных яблок срезать «крышечку», вынуть сердцевину и начинить их медово-яблочной начинкой. Уложить яблоки на противень или сковороду и отправить в разогретую до 180°C духовку на 15–20 минут. Перед подачей припылить сахарной пудрой.

Анастасия Глуценко, г. Белгород



Энерг.
ценность
на 100 г –
153 ккал

✉ ТРЕСКА В РЯЖЕНКЕ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 персоны:

- 600 г филе трески • 2 луковицы • 1 сладкий перец
- 1 морковь • 1 стакан ряженки • 1 яйцо • соль по вкусу
- черный перец горошком • 1 лавровый лист

Рыбу нарезать на порционные куски. На дно мультиварки выложить одну луковицу, нарезанную полукольцами, морковь кружочками, сладкий перец соломкой. Затем положить рыбу, посолить. Верхний слой – вторая нарезанная луковица. Бросить несколько горошин черного перца и лаврушку. Смешать ряженку с яйцом и залить этой смесью треску. Включить мультиварку в режиме «Тушение» – примерно через 30 минут блюдо будет готово.

Полина Старостина, г. Тула



✉ ДИЕТИЧЕСКИЙ СЭНДВИЧ

Ингредиенты на 2 персоны:

- 4 куска зернового хлеба • 50 г йогурта без добавок
- 200–300 г любого отварного мяса (из супа)
- 1 свежий огурец и/или помидор
- 2 салатных листа • хрен или горчица
- сушеный чеснок в порошке
- черный перец и соль по вкусу

Йогурт смешать с сушеным чесноком, перцем и солью. Хлеб засушить в тостере или на сухой сковороде, слегка остудить и обильно промазать два кусочка йогуртом. На него положить огурец или помидор, нарезанный тонкими пластинами, затем мясо (оно должно быть охлажденным). Мясо накрыть салатным листом и завершить конструкцию кусочком хлеба, смазанным хреном или горчицей.

Ирина Удальцова, г. Санкт-Петербург



Энерг.
ценность
на 100 г –
139 ккал

**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»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 6 ОТЛИЧИЙ



ЮБИЛЕЙНАЯ МОНЕТА



На Кубе в 1987 году была выпущена юбилейная монета. Какое событие было отмечено этой монетой, и какой корабль был на ней изображен?

ОТВЕТЫ

«Юбилейная монета» посвящена 100-летию со дня рождения Владимира Маяковского. На монете изображен корабль «Красная Звезда».

АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

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

В «Английском кроссворде» все ответы уже вписаны, и их надо всего лишь найти и собрать из имеющихся букв. Слово может идти в любом направлении (в том числе и диагональном), но никогда не ломается. Слова могут пересекаться, через каждую букву может проходить разное количество слов (в разных направлениях или разной длины).

ОТВЕТЫ

1. Кросс. 2. Росс. 3. Зос. 4. Росси. 5. Пловдака. 6. Аутобафе. 7. Кат. 8. Лассе. 9. Бис. 10. Вин. 11. Прах. 12. Дух. 13. Драже. 14. Узы. 15. ЖЭК. 16. Заматка. 17. Турьянда. 18. Сем. 19. Даз. 20. Россия. 21. Давос. 22. Хроник. 23. Фес. 24. Дом. 25. Дак. 26. Тес. 27. Тус. 28. СЕАТ. 29. Исху-данце. 30. Распрос. 31. Над. 32. Даблу. 33. Сп. 34. Бархотка. 35. Охра. 36. Руз. 37. Спрос. 38. Сухогроз. 39. Хроника. 40. Тувинцу. 41. ЛОР. 42. Песета. 43. Сова. 44. Роса. 45. ОТК. 46. Нон.

- «Мадемуазель блюз» французской эстрады.
- Темнокожая американская примадонна эстрады по имени Дайана.
- Богиня зари в древнегреческой мифологии.
- Зодчий Русского музея в Петербурге Карл Иванович ...
- Что такое привычка, имеющаяся у животного?
- Какой «акт веры» сообщал о приговоре инквизиции?
- Поцелуй Снежной королевы сделал его нечувствительным к холоду.
- Закладка, приклеенная к корешку.
- «Повтори!», адресованное артисту.
- Голливудский актер ... Дизель.
- «Нет, весь я не умру – душа в заветной лире мой ... переживет».
- «Там русский ..., там Русью пахнет!»
- «Горох» в кондитерском отделе.
- Этим цепям невольник обязан своей тюрьме.
- Контора киношного Афони.
- Барская повадка.
- Сплетенные в цепь цветы, бумажные игрушки – праздничное украшение елки.
- Часть матча с участием Сафина.
- Гора на тюркских языках.
- В память о Петре Столыпине в 1912 году отчеканили медаль с надписью: «Вам нужны великие потрясения, нам нужна великая ...»
- Курорт акул бизнеса в Швейцарии.
- Болеет постоянно.
- Марокканский город, в честь которого назвали шапочку с кисточкой.
- Холмик с окошечком для пулеметчика.
- Диснеевский утенок Дональд ...
- Строганная доска для обшивки.
- В хвое, как и кипарис.
- Автобренд с моделями «Ивиса» и «Кордова».
- Результат усиленной диеты.
- Выпытывание подробностей происшедшего.
- «... пропастью во ржи».
- Кузен Гарри Поттера.
- Свист, издаваемый спящим.
- Тряпочка, обхаживающая обувь.
- Краска осенних тонов.
- «Заботится сердце, сердце волнуется. Почтовый пакуется ... Мой адрес не дом и не улица, мой адрес Советский Союз».
- «Попытка не пытка, а ... не беда» (русская пословица).
- На такой барже «багажу» не мокро.
- Светская ... в газете.
- Представитель азиатской народности, ранее именовавшейся сойоты и урянхайцы.
- «Шепчущий» врач.
- Валюта Испании до евро.
- Антипод жаворонка.
- Павшая для удобства косарей.
- Заводской отдел на страже качества.
- ...-стоп (без паузы).

Судоку

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

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

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Дары тайги с берегов Байкала:
сагаан-дали - сибирский женьшень,
кедровая продукция
(живица, масло, жмых),
мази живичные, иван-чай,
травяные сборы



НАШИ ЦЕНЫ ВАС ПРИЯТНО УДИВЯТ!
Звонок за наш счет
(сделайте дозвон, и мы Вам обязательно перезвоним!)
т. 8-950-381-39-53, 8-902-563-25-64
www.eco-trapeza.ru
Таможенная декларация № ТС N RU Д-РУ. А505. В. 16127 ООО МИП "Байкалия"
670013, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 70а, каб. 1. ОГРН 1130327001617

ТРАНСПОРТ

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

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. Позвонить **8-495-792-47-73**
 2. Оплатить через терминал кошелек **QIWI**
 3. Сообщить об оплате
- 

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы.
- ◆ Статуэтки, фарфор, серебро, бронзу.
- ◆ Монеты, значки.
- ◆ Картины, книги.
- ◆ Любой антиквариат и многое другое.

Оценка. Оплата сразу. **8-925-403-68-98**
Выезд бесплатно.

■ 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, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. **КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ Дмитрий**

■ 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.



ГОРОСКОП НА 7 – 19 НОЯБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овны слишком легкомысленно относятся к реальной возможности занесения в организм инфекции. Звезды советуют представителям знака избегать большого скопления людей, сквозняков и кондиционеров.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Некоторые Близнецы жалуются на тревожность, плохой сон и пониженный аппетит. Этим представителям знака звезды рекомендуют заняться спортом или хотя бы больше ходить пешком, не забывая одеваться по погоде.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львы стремятся к бурной деятельности, но все время придумывают себе отговорки. Звезды напоминают: большой объем работы, сделанный впопыхах, и хуже качеством, и ослабляет жизненные силы организма.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весы много времени проводят в закрытых комнатах, что чревато проблемами с органами дыхания. Всему виной пыль и спертый воздух. Звезды советуют чаще проветривать помещения, но не сидеть у открытого окна.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам следует опасаться инфекций и простуд, связанных с переохлаждением. Звезды настоятельно рекомендуют представителям знака одеваться по погоде и ограничивать, по возможности, пребывание на холоде.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям, особенно женщинам, необходимо следить за работой своей мочеполовой системы и при малейших сбоях обращаться к врачу-специалисту. Самолечение может загнать серьезную болезнь вглубь, что опасно.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов не исключены единичные случаи плохого пищеварения, даже тошноты, диареи. Возможно, представителям знака следует более ответственно подходить к покупке и хранению скоропортящихся продуктов.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Раков могут беспокоить головные боли, пониженный тонус, усталость. Возможно, дело в том, что представители знака долгое время находятся в помещении со спертым воздухом, которое необходимо чаще проветривать.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют на ближайшее время запланировать посещение салона красоты. Результат не только превзойдет все самые смелые ожидания, но и надолго закрепит произведенный эффект.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам необходимо внимательнее относиться к работе печени. Лучше не перегружать организм жирной и жареной пищей, быть осторожнее с алкоголем и не принимать не прописанных врачом лекарств.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козероги могут ощутить быструю утомляемость, упадок сил, перебои со сном, перепады настроения. Всему виной стресс, который испытывают представители знака в силу своей излишней впечатлительности и внушаемости.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам лучше активно заняться витаминизацией организма, чтобы не возникли разнообразные проблемы. Звезды считают, что будет достаточно самых простых аптечных комплексов. Не забывайте и о свежих фруктах.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



5–17 ноября
УБИВАЮЩАЯ ЛУНА

Этот период **убывающей Луны** характеризуется как достаточно спокойный, без резких перепадов и критических периодов. Новые дела в это время лучше начинать, если они достаточно хорошо продуманы и не предполагают неожиданных поворотов. Самое время для прохождения диспансеризации и необходимых медицинских обследований по поводу хронических заболеваний.



18 ноября
НОВОЛУНИЕ

Возможные конфликты не только оставят гнетущее впечатление, но и могут отозваться большими неприятностями в будущем. Поэтому конфликтов, особенно с близкими людьми и руководством, необходимо всеми силами избегать. Общение лучше ограничить небольшим кругом приятных, бесконфликтных людей.

Особый день этого периода – **13 ноября**. Он наиболее удачен



19 ноября – 2 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

для начала новых дел, дальних поездок и серьезных проектов. В этот день следует внимательно прислушиваться к критике, в какой бы форме она ни была высказана и от кого бы ни исходила. Также не стоит пропускать мимо ушей любые позитивные искренние советы, – не исключено, что один из них (или несколько) поможет быстрее зашагать к намеченной цели.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «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

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

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

Рекламная служба: тел.: 8 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 21 (44). Дата выхода 07.11.2017.
Подписано в печать 31.10.2017.
Номер заказа – 2909

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 204 700 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

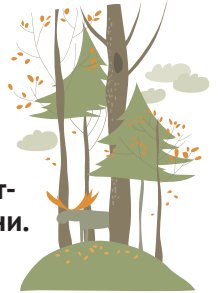
Сайт газеты kardos.media

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».

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ВЕТЕРОК НЕЖНЫЙ? Жди зимы снежной!

Дошедшие до нас из глубины веков приметы порой лучше любых технологий подмечают суть происходящих явлений. Наши предки умели наблюдать, делать выводы, выявлять закономерности. Иногда вполне уместно положиться на их опыт и в наши дни.



7 ноября

Дедовские плачи – так называли этот день. Природа ноября плачет дождем и снегом. Люди присоединялись к этой грусти, потому что день назван «Дедовские плачи». В это время принято было привечать сирот и бездомных, одаривать их и сытно кормить. Считалось, что так удача всегда будет сопутствовать дарителю. Благое дело было почетным и богоугодным.



9 ноября

Канун дня святой Параскевы-Пятницы – великомученицы, жившей в III веке. В этот день было принято давать обеты – обещания сделать какое-либо нужное дело. За выполнение обета Параскева благоволила просителям. А просили у святой здоровья для своих болящих родных. На будущий же день, день Параскевы, свои хозяйственные умения молодые девушки азартно демонстрировали будущим свекровям, стараясь показать готовность к семейной жизни.

13 ноября

Святых Никодима и Спиридона почитали как хранителей дома от пожара и других напастей. В их памятный день принято было готовить блюда из курятины: запеченную курицу, котлеты, курники. Считалось, что это будет способствовать хорошему куриному выводку в будущем сезоне.



16 ноября

На Анну Холодную день считали знаковым. По погоде строили прогнозы далеко вперед. «Анна без снега – не жди хлеба». «Анна холодная – осень голодная». В День памяти святой княжны Анны Всеволодовны, дочери киевского князя, принято было отдавать женам всю заначку. Женщины в этот день брались за рукоделие, и считалось, что щедрость мужа принесет в дом богатое приданое для дочерей – будущих невест.



18 ноября

На Руси в день Ионы, святого архиепископа Новгородского, девицы обычно молили Бога о хорошем муже, счастливой семейной жизни. Приглашали гостей на квашеную капусту с черной редькой и клюквой, уповая на хороший урожай овощей в будущем сезоне.



				Творение, рожденное в муках	Вторая кличка чеховской Каштанки		Мелодия для народного хора	Коротконогий ворчливый пес
Робот С-ЗРО из "Звездных войн"	Прочный "скелет" корабля		Пустое чesание языком	Половина футбольного матча				
Объект выщипывания модницы	Грациозный стиль в архитектуре		"Товарищ" из Тамбова				Чай, потягиваемый через бомбилью	
"Кладезь витаминов" с грядки				Аллегро - быстрый музыкальный ...				
"Депилятор" с пасеки	Рыболовная снасть			Граненое мерло водки			Полаки и словаки называют его кисель	С ним действуют наглецы
			"Верхний этаж" ноги		ДНК-наследие			
Антипод хирургии	Блюдо из картошки для беззубых	Кайфовая житуха					"Европейский" аллюр	
					У него ни кола, ни двора			
	Бревно, пошедшее ко дну	Кружевное украшение блузки					Брат Чеха и Руса в мифах славян	
	Множится делением	Пригвоздит бумагу к доске						
				Эка невидаль!		"Тостер" для снопов	Беспокойные жертвы дурной головы	
Спор на всю получку	"Лай" собачащихся соседок	Сэр Элтон из Англии						Злая судьбина
Повод, чтобы сесть на диету					Человек, хваткий на чужое			
				Боксерские "фрукты"	Монголо-татарский гнет			
"Венгр", возивший советских граждан	Руно добыл							
Кто имеет послабление по закону?		Президент США Франклин Делано ...		Светящийся морской ориентир				
	Нужное число голосящих							
	Тело в пару центнеров							
	Спаситель от морщин	Самая большая часть света		Алкоголь для отраживания пуза				
				С милым в шалаше				
"Погреб" с прахом королей		Отец Гонерильи, Реганы и Корделии						
Лес-латино-американец		Пир у народов Средней Азии						

фото: Rudmer Zwerver; Maria Starus, Sabuhi Novruzov, Tatiana Akhmeitgalieva, lady-luck, irkus / Shutterstock.com


				«Бечевка» в гимнастике	Набитый кошель купчины	«Рыхлая» огородника	Веревка для швартовки			«Лысына» на макушке падре	Имя киноактера Кейджа	Часть горла между глоткой и трахеей
В доску свой парень	Неспешный лошадиный бег	Председатель совета в Филях	Зелень в успокаивающем чае			Новорожденная зелень	Жадога еще тот	И шелковая, и мышечная	Стендаль - это Анри ... Бейль			
Поджаренный кусок нежирного мяса							Кресло, дающее власть над страной			Предтеча спичек	Перед едой их моют, но не едят	«Займка» отшельников
Целебное вещество пчел	Запряжка, когда лошади идут гуськом		«Чипсы» из сала						Кислород, водород, неон	Увеличение в размерах и годах		
			Шкафчик для святого образа				Ученый, «Делал» золото		Хохлушка с Карпат			
	Заработная ...	«Летучее» вранье газет			Снежная «короста»	Пушкинское дерево яда					Первый убийца на земле	
			Способ отметить страничку книги		«Королевское» фортепиано				Смертная тоска по чужому счастью			
	«Попутка» Ломоносова до Москвы	Запах свежести после грозы			Она дает коже дышать	Двухметровый Романов		Разница между брутто и нетто				
				Заливаемый на бензозаправке	Имя теннисиста Сампраса							
	Параметр груди (портновское)	Порошковая панацея от малярии	Братия свободных творцов									
	Нехитрые пожитки в тюках для перевоза	Воспарил, но рухнул в мифе		Зал с мишенями								
			Лошадка рыжеватой масти									

Фото: Ann Stryzhekin / 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 РН# 37/17П от 16 мая 2017 г.

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