

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 01 (72)

14 – 27 января
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ –
КАК ВЕРНУТЬ
КРАСКИ ЖИЗНИ

стр. 8–11

12 ПРИЧИН
ГОТОВИТЬ
ФАСОЛЬ РАЗ
В НЕДЕЛЮ

стр. 18–19

7 ПРАВИЛ
СЧАСТЬЯ –
КАК СНОВА
ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ
СВОЮ ЖЕНУ

стр. 23

ДОКТОР ШИШОНИН:

КУРС НА ЗДОРОВЬЕ –
ГИПЕРТонию ПОД КОНТРОЛЬ!

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Фото из личного архива, Interior Design / Shutterstock.com

ISSN 2414-4940



КРАСИВО СТАРЕТЬ ПОМОЖЕТ ЛАСКА

Зарубежные исследователи заявляют – сексуальная активность возрастных людей помогает им чувствовать себя лучше в плане здоровья и привлекательнее в глазах окружающих. Ученые проанализировали данные 6879 пожилых людей со средним возрастом 65 лет, проживающих в Англии. В ходе исследования было установлено, что пожилые мужчины и женщины, которые имели близкие отношения в течение последних 12 месяцев, были более удовлетворены жизнью, чем те, у кого не было сексуальной активности. Причем для женщин в этом процессе особую роль играют ласки и поцелуи, символизирующие эмоциональную близость с партнером.



РУГАЙТЕСЬ СИММЕТРИЧНО

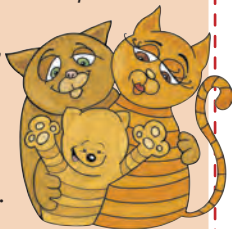
Американские ученые провели исследования, касающиеся продолжительности жизни любящих выяснять отношения супругов. Согласно исследованиям, выпускать пар время от времени даже полезно. Однако, чтобы это положительным образом влияло на продолжительность жизни, ссориться супруги должны с одинаковой интенсивностью. Так что, если ваша вторая половинка дает волю чувствам, не сдерживайтесь и вы, выпустите пар. Примирение будет слаще и позитивнее, а продолжительность жизни чуточку увеличится.

21
января

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОБЪЯТИЙ –

теплая, трогательная и очень важная дата, отмечают которую с 1986 года. Согласно традиции праздника, заключить в дружеские объятия в этот день можно даже незнакомого человека. Зачем? А вот посудите:

- Исследования показывают, что количество эндорфинов, которые вызывают чувство эйфории, возрастает, когда мы обнимаемся.
- Объятия повышают стрессоустойчивость: находясь в объятиях, человек чувствует себя защищенным, и волшебным образом берутся силы не сдаваться.
- Если случается тревожная ситуация, первый способ ее преодолеть – обняться, причем крепко-крепко. Это снимет панические ощущения, придаст силы и уверенность.



СПАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЕСТЬ

...не есть гамбургеры, картошку-фри, чипсы и другую нездоровую пищу. Заокеанские ученые доказали, что даже одна бессонная ночь заставляет человека более благосклонно относиться к гастрономическому мусору. Более ранние исследования гласили, что хронический недосып приводит к увеличению обхвата талии. Связывали это с нестабильностью гормонального фона неспящих, приводящей к изменениям ощущений голода и сытости. Теперь же ученые утверждают, что не в гормонах дело, а в изменениях в мозге, позволяющих «полюбить» нездоровую еду. Удивительно, но не выпавшие люди, согласно исследованиям, готовы платить и большие суммы за еду. Вывод: перед походом в магазин выпитесь и поешьте, это может сэкономить на продуктах.

23
января

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ Ежегодно во всем мире отмечают

ДЕНЬ РУЧНОГО ПИСЬМА.

«Ну и что? – скажете вы, – какой толк в этой дате?»

Заверяем вас, есть толк, и польза для здоровья неоценима. День почерка учрежден с целью напомнить всем нам об уникальности ручного письма, о необходимости практиковаться в нем, о неповторимости почерка каждого человека.

Отличный повод написать письмо близкому человеку, положить в карман рубашки любимого трогательную записку. А также поработать над мелкой моторикой, а, значит, улучшить когнитивную работу мозга и отодвинуть старость.



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.

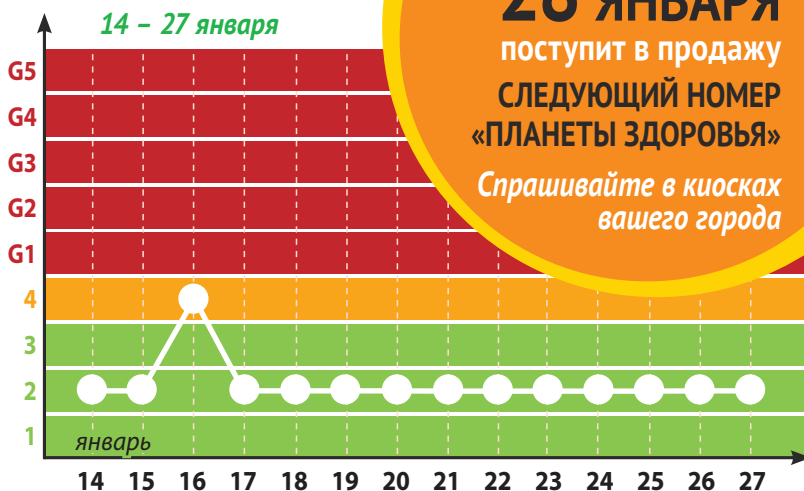
● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● 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.

16 января 2019
возможны возмущения магнитосферы Земли

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



- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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

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

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

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

<http://www.dento-lux.ru>

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

НАМ 14 ЛЕТ!

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ

25% на протезирование

11% на лечение

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб.	2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб.	7500 руб.
Безметалловая коронка, ВИНИР (диоксид циркония, Имакс)	16000 руб.	9500 руб.
Пломба (светотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.	от 500 руб.
Установка импланта	24 000 руб.	18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб.	2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб.	400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed)	21 000 руб.	17 850 руб.

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 15.02.2019

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № 10-77-01-013323, № 10-77-01-005014



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ТИМЬЯН ДА ПОЛЫНЬ – ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА, СГИНЫ!

Ох, горюшко. Хоть и стыдно писать, а, глядишь, кому и мой опыт полезным будет. Работал мой сын на стройке.



Хороший работник, начальство не нахвалится. Мастером стал. Тут и навалилась эта напасть. Стал выпивать. Работа сложная, нервотрепка сплошная. Раз расслабился, другой, да и остановиться не смог. Мыкалась я, мыкалась, горемыка, да толку чуть. И подсказала мне одна бабушка-травница рецептик сбора. Я бегом в аптеку. Приобрела, значит, полынь, золототысячник, да тимьян. Первые две травы взяла по одной части, тимьяна – четыре, все смешала. Одну чайную ложку этого сбора заливала стаканом воды, кипятила на малом огне 1–2 минуты, оставляла для настаивания на полчаса, процеживала. Поила сына этим «чаем» натошак в течение дня, разделив на три части. Делала так каждый день два месяца. И выправился сын, за работу взялся, все горит в его руках. Благодарна я бабушке-травнице безмерно. Знаю, что травы эти нельзя при заболеваниях сердца, почек и печени. Это нужно обязательно помнить.

Лада Петрова, заведующая складом, г. Екатеринбург

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КРЕМ

Если, наводя ревизию в косметичке, вы обнаружили, что ваш увлажняющий крем просрочен, не выбрасывайте его. Это отличное средство для кожи об-уви, оно поможет обновить ее и придать блеск любимым туфлям.

Любовь Истрина, г. Екатеринбург

✉ ПОЛЕЗНОЕ ВАРЕНЬЕ ДЛЯ ЧУДО-НАСТРОЕНИЯ

У внучки моей в этом году ЕГЭ, и что-то совсем сникла моя хорошая. Много учится, но как-то через силу, что ли, устает, старается прилечь все время, плачет по любому поводу. Посоветовала я дочке сводить внученьку к эндокринологу, и как в воду глядела – щитовидка плоховато работает. Дочь в слезы, лекарств накупила, а я на рынок пошла. Чего теперь слезы лить, лечить девочку надо. Прикупила 1 килограмм фейхоа, а запас сахара у меня и так всегда есть. Пришла домой, плоды фейхоа помыла, срезала хвостики, а затем пропустила ягоды вместе с кожурой через мясорубку. Смешала с килограммом сахара, перемешала, да разложила по стерилизованным банкам и в холодильник. Два месяца моему вареньицу точно ничего не будет. А больше нам и не надо. Десять дней кормила внучку вареньем – столовая ложка утром и столько же вечером. Десять дней перерыв, и снова кушали. И так, пока все внучка не съела. Глядим, и повеселела, и в школу с удовольствием бежит, улыбаться стала, и пятерки опять в дневнике. В следующем году опять мою хорошую буду вареньицем этим кормить. Щитовидку-то и поправим.

Вероника Павловна Е., г. Новая Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛИМОННЫЙ СОК ОТ ПЯТЕН ПОМОГ

Если на любимой футболке в области подмышек образовались желтые пятна, просто сбрызните их лимонным соком, подождите 20 минут и постирните футболку в теплой воде с порошком.

Ирина Воробьева, г. Москва

Рисунок: Светлана Данилова



✉ МАСКУ НАНЁС И ЛЮБУЙСЯ ГУСТОТой ВОЛОС

Мой рецепт для тех, кто столкнулся с таким неприятным явлением, как алопеция, а попросту облысение. Согласитесь, малоприятная проблема. Но у меня в запасе есть отличный рецепт, который поможет с ней справиться. На месте «полиявших» участков вы уже через три-четыре недели заметите подшерсток новых волос. Понадобится взять полстакана жирного кефира, 1 яйцо, 1 чайную ложку какао. Все ингредиенты перемешать и нанести на кожу головы. Как подсохнет – намазать еще. И так, пока вся порция не закончится. Надеть на голову пакет и укутать полотенцем, выдержать 20–25 минут. Вымыть голову шампунем, ополоснуть отваром крапивы. Маску нужно делать 2–3 раза в неделю не меньше 2–3 месяцев.

Василиса Ижевская, г. Рязань

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ СБЕРЕЧЬ КОЖУ ЭКОГЕЛЬ ПОМОЖЕТ

Была на днях в больнице по поводу папиллом. Стали вскакивать на руках, подмышками, одна даже на веке вылезла. Очень неприятно. Мало того, что мешаются, так еще и для здоровья хорошего мало. Выписали мне доктора лекарства, а женщина одна в коридорчике шепнула, мол, химии в доме много стало, вот все болячки и пристают к нам. Стала я думать да гадать, и решила эко-гель для очистки дома сделать. Экологично, незатратно и чистит отлично. Может, папилломы вылечить и не поможет, но и хуже уж точно не сделает.

Итак, в полутора литрах воды растворить по 2 столовых ложки соды и уксусной эссенции и 1 столовую ложку лимонной кислоты. Залить средство в пульверизатор и вуаля, отличное средство для очистки дома готово. Я им чищу буквально все: бытовую технику, плиту, кафель, холодильник, внутри шкафов, батареи, ручки, выключатели... Очень довольна!

Римма Тяпочкина, г. Воронеж



**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

✉ ДОВЕРЯЮ Я ВРАЧУ, НО СТОМАТИТ САМА ЛЕЧУ

Не люблю я цветы на окнах. Вернее, люблю, но у меня три кота все время те цветы подьедают. Только каланхоэ и выращиваю. Его коты не трогают, а растение неприхотливое. В нос его сок закапываю при насморке, и цветет красиво. А тут узнала, что каланхоэ можно и для лечения стоматита применять. Щеткой зубной нечаянно поранилась, ранка долго не заживала, а потом пошел стоматит. Вот соседка мне и посоветовала сока надавить, и рот соком тем полоскать. Не поверите, два дня, и язвочки подживать стали.

Полина Сергеевна М., г. Москва

ЗАМУЧИЛИ ПАПИЛЛОМЫ И БОРОДАВКИ?

«ПАПИЛОАКТИВ» ПОМОЖЕТ УДАЛИТЬ ИХ НАВСЕГДА!

✉ Несколько лет назад я удаляла ПАПИЛЛОМЫ в воротниковой зоне и на груди лазером, остались шрамы. На месте самой крупной из них разросся некрасивый КЕЛОИДНЫЙ РУБЕЦ, выглядит ужасно и на самом видном месте. ПАПИЛЛОМЫ стали расти теперь и подмышками, и в воротниковой зоне, но самое страшное – появились вокруг глаз. Я в панике!
Гульнара, 35 лет. г. Самара

✉ Много лет назад пошли папилломы по всему телу. За это время намучилась их выводить. Все средства перепробовала, но они продолжали у меня высыпать везде, а хочется чистую кожу без папиллом...
Романюк У. К., г. Саранск

Комплекс «ПапилоАктив» – проверенное двухфазное средство для удаления нежелательных кожных образований без операций!

Бородавки и папилломы – не просто неэстетичные образования, это результат попадания в организм человека опасных для здоровья вирусов. Избавиться от напасти сложно: даже при радикальном иссечении (удаление лазером, жидким азотом, электрокоагуляцией) есть высокий риск их повторного появления.

Поэтому действовать нужно двумя путями – снаружи и изнутри. С этой задачей отлично справляется двухфазный комплекс «ПапилоАктив». Комплекс включает в себя поддерживающие иммунитет капсулы «ПапилоАктив» и сыворотку «ПапилоАктив» для нанесения аппликатором непосредственно на образования. Это сертифицированное средство для удаления образований на коже в домашних условиях.

Показания к применению комплекса «ПапилоАктив»: различные бородавки и папилломы, сухие мозоли и прочие образования.



ВНИМАНИЕ!!!

**Вы можете получить 2 препарата
В ПОДАРОК при покупке полного курса**

Позвоните на горячую линию
8 800 500 52 61 (звонок по России бесплатный)

и получите полную подробную консультацию по препарату

Доставка Почтой России за счет производителя.
Завод-изготовитель ООО «Здоровая семья Сибирь»
(Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64)

ПЯТНО НА КОЖЕ БОЛЕЗНЬ УЗНАТЬ ПОМОЖЕТ

Сколько раз, глядя в зеркало, мы замечаем непонятно откуда взявшиеся пятна на лице, конечностях и туловище? «Наверно, ударился обо что-то», – посещает первая мысль. Скорее всего, так и есть. Но не всегда всё так безобидно, и в этой публикации мы расскажем про болезни, «следы» которых вы можете найти у себя на коже.

ПО НАУКЕ

Что же такое пятно? Дерматологи ответят, что это – локальное изменение цвета. А он, в свою очередь, зависит от состояния сосудов в этом месте и количества пигмента – его может быть мало (депигментация) или много (гиперпигментация).

ВРОЖДЁННЫЕ ОТМЕТИНЫ

Если беспокоящее вас пятно «красуется» на теле с рождения, то не волнуйтесь. Генерализованная форма депигментации – альбинизм – встречается крайне редко и никакой опасности ни для носителя, ни для окружающих не представляет. Это вариант нормы, так же как и врожденная гиперпигментация – родимое пятно.

КОРИЧНЕВЫЕ СТОЙКИЕ

Разлитое, не имеющее четких границ коричневое пятно, преимущественно на лице? Это, скорее всего, хлоазма – патологический процесс, развивающийся при нарушениях в мочепо-

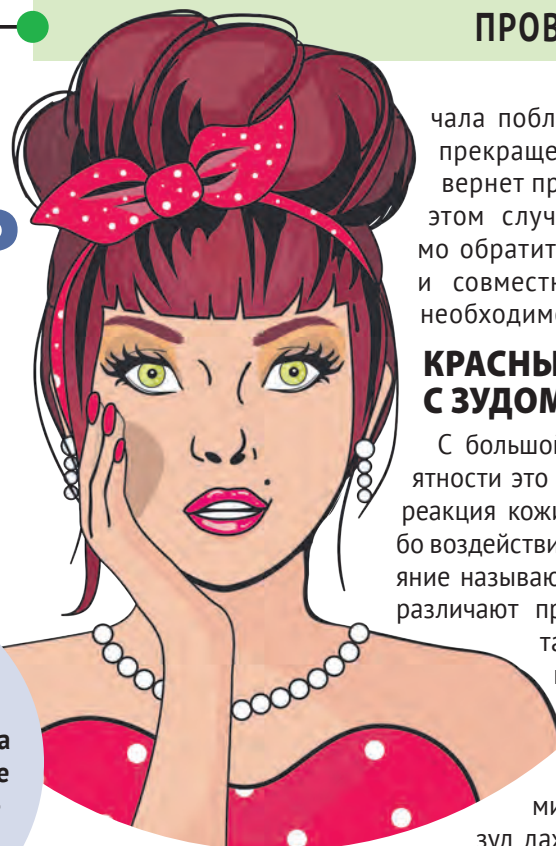
ЭТО ИНТЕРЕСНО

Есть мнение, что чем больше на теле человека родинок, тем моложе он выглядит в преклонном возрасте. Так это или нет, проверьте сами.

ловой системе. Но может быть и спутником беременности, ведь в период вынашивания плода меняется гормональный фон, и пигмент откладывается в коже.

БЕЛЫЕ СТОЙКИЕ

При обнаружении у себя данного симптома настоятельно рекомендуется посетить дерматолога. Само по себе изменение цвета не опасно, но может сигнализировать о серьезных сбоях в эндокринной и нервной системах. Чаще всего сопровождается глубокими воспалительными заболеваниями ко-



чала побледнеет, а при прекращении давления вернет прежний цвет. В этом случае необходимо обратиться к доктору и совместно подобрать необходимое лечение.

КРАСНЫЕ С ЗУДОМ

С большой долей вероятности это аллергическая реакция кожи на какое-либо воздействие. Такое состояние называют дерматитом, различают простой и контактный. Если пятно неправильной формы, с неровными краями, вызывающее

зуд даже при исклю-

чении любых контактов с кожей – это простой дерматит. При контактном дерматите пятно повторяет (приблизительно) очертания того, что вызвало реакцию. Например, пятно на шее, и в нем можно ясно увидеть след плетения любимого колье. Отсюда делаем вывод, что аллерген – именно эта вещь.

КРАСНЫЕ БЕЗ ЗУДА

Далеко не всегда признак заболевания. Красный цвет могут иметь пятна как воспалительной природы, так и нет. Отличить их можно, просто надавив пальцем – невоспалительное окраски не изменит, а вот воспалительное сна-

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Постоянный цвет кожи человека у ребенка формируется в течение примерно полугода.



Конечно, это далеко не полный перечень. Пятно – самый частый симптом в дерматологии, и приведенная информация – лишь самые распространенные причины. Настоящую причину появления именно вашего пятна поможет установить врач-дерматолог.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Цвет человеческой кожи значительно варьируется в различных частях света. Согласно известной классификации – шкале Льюана – существует

36 ОСНОВНЫХ ТИПОВ ЦВЕТА КОЖИ ЧЕЛОВЕКА

Анастасия Соколовская

Дорогие читатели, вот и завершился конкурс «здоровых» четверостиший. Вы не давали нам скучать, засыпая письмами и подбадривая телефонными звонками. Жаль, что не все из них подоспели к сроку. И тем не менее, конкурс состоялся, и был он забавным, веселым и очень спортивным. Спасибо вам за вашу активность!

ИТАК, ПОБЕДИТЕЛИ:

1 МЕСТО

Елена Александровна Лякишева, г. Раменское со стихотворением «Веселые деньки». Приз – очиститель воздуха.

2 МЕСТО

Татьяна Виноградова, пос. Успенский со стихотворением «До 100 лет живите!». Приз – электросушилка для овощей и фруктов.

3 МЕСТО

Ольга Михайловна Александрова, Псковская обл. со стихотворением «На отдыхе». Приз – электрочайник.

ИТОГИ КОНКУРСА

СМЕЙСЯ, ЗАКАЛЯЙСЯ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

Стихи, не подоспевшие к сроку публикаций в ходе конкурса, мы тоже не смогли обойти вниманием. Все они достойны того, чтобы украсить нашу газету. А потому мы печатаем их с удовольствием и надеждой на то, что они отлично взбодрят и поднимут настроение всем читателям.

• ЧУДЕСНОЕ УТРО

Я проснулась утром рано –
Не хочу воды из крана.
Я немножко пробегусь,
А потом собой займусь.
Выпью я стакан воды,
Мне пока не до еды.
Быстро сделаю омлет,
Откажусь от всех диет.
А как правильно питаться,
По сезону одеваться
Кардос все вам разъяснит
Да еще и наградит!

Светлана, г. Москва

• СМЕЁМСЯ В ПРОРУБИ

Соблюдаем режим дня,
Правильно питаемся,
Смеемся в проруби зимой,
При этом закаляемся.
Здоровье наше хоть куда,
Проживем мы лет до ста,
С любовью, радостью
и счастьем,
И обойдут нас все
ненастья.

В. В. Сажинова,
г. Ярославль



ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из освященного камня обсидиана
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (для здоровья),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды), «Неупиваемая чаша»
(защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает
водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» цена: 399р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

«Святой Целитель Шарбель» цена: 599р.
количество ограничено
исцеляет все болезни!

Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к.: 899р.
Цепочка: 899р.
Длина 60 см 599р.
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Браслет (20 см) 599р.
Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Бусы Природный Янтарь 4х видов: вес: 15г 899р, 35г 1399р, 45г 1899р, 60г 2399р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» серебрение: 499р.
Кольцо и серьги «Защита ангела»
Кольцо и серьги «Нежная любовь»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо и серьги «Кошачий глаз» Украшены блестящей огранкой под бриллиант
Кольцо «Изысканный бриллиант»

Кольцо и серьги «Нежная любовь»
Кольцо «Изысканный бриллиант»

Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней
Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Яшма, Гранат, Бирюза, Нейфрит и др.

Кольцо и серьги «Нежность с фианитом» и «Сохрани»
Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы ширина 3 и 6 мм
Кольцо и серьги «Неделька» «Золотой песок»

Черный жемчуг 1999р.
Кольцо обручальное Белый жемчуг Длина 50см, вес 55г, диаметр 10мм, 1399р.

Серьги «Янтарь» цена: 1199р.
«Нежный жемчуг»
«Малахит»
«Агат»
«Грация»
«Цветок верности»

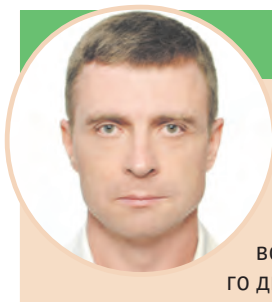
ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р, цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

Согласываясь с условиями конкурса, Вы даете разрешение на обработку своих персональных данных

12 ФАКТОВ О ДИАБЕТЕ, КОТОРЫЕ

Сахарный диабет на самом деле горькая болезнь с серьёзными последствиями. И самое горькое в ней то, что многие люди могут даже не догадываться, что уже стали жертвами коварного недуга. По предположению ВОЗ в недалёком будущем каждому пятому человеку будет поставлен этот «несладкий» диагноз.



ЭКСПЕРТ

Вместе с нашим экспертом – хирургом-эндокринологом, врачом высшей категории **Сергеем БУБНОВЫМ** – ответим на наиболее острые вопросы, касающиеся сахарного диабета

Как не хлестнуть горечи из-за «сахарной болезни»

1 НЕСЛАДКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Сахарный диабет опасен не сам по себе, а осложнениями, которые он может вызвать: инфаркт, инсульт, поражение периферических нервов, сосудов в почках, сетчатке, ногах и т.д. Проще говоря, длительно повышенный сахар в крови ведет к снижению, а порой и потере, зрения, нарушению работы почек, снижению чувствительности рук и ног, нарушению кровообращения в нижних конечностях (что может приводить к трофическим язвам) и так далее.

2 СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

Если сахар в крови повышен, характерной особенностью является жажда, сухость во рту, частые позывы к мочеиспусканию. А также

постоянная усталость, сонливость, слабость, раздражительность, покалывание в пальцах и онемение конечностей. Для сахарного диабета 1 типа характерна быстрая потеря веса при сохраненном аппетите, усталость, сонливость, жажда, а также наличие ацетона в моче (от детишек в такой ситуации исходит запах моченых яблок).

3 ЧТО ТАКОЕ ПРЕДИАБЕТ?

Преддиабет – это промежуточное состояние, когда сахар уже стабильно выше нормы, но еще и не сахарный диабет 2 типа. Если вовремя не обратиться к эндокринологу и не начать лече-

ние, то переход преддиабета возможен с большой долей вероятности.

4 ПЕРВЫЙ ИЛИ ВТОРОЙ?

Причиной сахарного диабета 1 типа является аутоиммунное разрушение клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Клеток становится настолько мало, что наступает абсолютная нехватка инсулина. Как правило, заболевание имеет острое начало, поэтому его достаточно

блетирующие препараты тут не помогут.

В основе сахарного диабета 2 типа лежит невосприимчивость тканей организма к инсулину и его относительная недостаточность. Клетки организма не реагируют на нормальное количество инсулина и поджелудочной железе приходится вырабатывать его в разы больше для получения обычного эффекта с последующим истощением выработки. Развивается чаще в зрелом возрасте у людей с ожирением, но из-за увеличения доли детского ожирения также может развиваться и у детей.

5 КТО В ГРУППЕ РИСКА ПО ДИАБЕТУ ВТОРОГО ТИПА

Для развития диабета 2 типа нужна генетическая предрасположенность к заболева-

КСТАТИ

ПЕРВЫЕ НАРАБОТКИ

В 1889 году немецкий врач Оскар Минковский выявил связь между диабетом и поджелудочной железой. Когда он удалил этот орган у собаки, у животного развился диабет.

сложно пропустить. И чаще развивается в детском и молодом возрасте. Единственный метод лечения – это инсулинотерапия. Никакие та-

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

нию, но будет ли она реализована, очень сильно зависит от режима жизни человека. Лишний вес, любовь к сладкому и жирному, низкая физическая активность увеличивают вероятность развития заболевания. Начало болезни – постепенное, поэтому люди часто длительно не замечают изменений в своем здоровье и достаточно поздно обращаются за медицинской помощью. Основное лечение – снижение веса, сахароснижающие таблетированные препараты, но в некоторых случаях может быть использован инсулин.

ДЕТАЛИ ДО ОТКРЫТИЯ ИНСУЛИНА

До открытия инсулина в 1921 году врачи часто предписывали своим пациентам голодную или полуголодную монодиету, например, есть только овсяную кашу.

того или иного продукта по сравнению с глюкозой. Гликемический индекс глюкозы = 100. То есть, чем выше гликемический индекс, тем быстрее и выше поднимется уровень сахара. И важно помнить, что у одного и того же продукта, но сырого и приготовленного, гликемический индекс может существенно отличаться. К примеру, гликемический индекс сырой целой моркови около 35, а приготовленной может достигать 90.

Но кроме гликемического индекса, важно знать и об инсулиновом индексе продуктов.

Инсулиновый индекс – показывает какое количество инсулина должна синтезировать поджелудочная железа на тот или иной продукт. Причем инсулиновый

и гликемический индекс обязательно должны быть пропорциональными. Например, гликемический индекс вареной фасоли достаточно низкий, а именно около 30, а его инсулиновый индекс – равен 120. То же самое касается творога и остальной молочки. И если, например, добавить в кашу молока, то из блюда с низким GI она превратится в кашу с высоким GI. Это важно учитывать не только больным с сахарным диабетом, но и всем тем, кто старается поддерживать свой вес в норме.

7 РАЗБИРАЕМСЯ В ДИЕТЕ

Больным сахарным диабетом, независимо от его типа, рекомендовано рациональное сбалансированное разнообразное питание с максимальным ограничением простых углеводов и продуктов с высокими гликемическим и инсулиновым индексами. Больше кушать овощей, нежирное мясо, крупы. Исключить из рациона: сахар, мед,



НАША СПРАВКА

Сахарный диабет – хроническое заболевание, при котором поджелудочная железа продуцирует недостаточное количество инсулина. Он необходим, чтобы доносить до клеток организма глюкозу, которая поступает в кровь из пищи и обеспечивает ткани энергией. При нехватке инсулина или нечувствительности к нему тканей организма уровень глюкозы в крови повышается – это состояние называется гипергликемия.

фруктозу, бананы, виноград, дыню, инжир, вишни, ананас, сухофрукты, каши быстрого приготовления, колбасы, консервы и т.д. Кроме того, практически все «диабетические продукты» – вредны не только для людей с сахарным диабетом, но и для здоровых. Поэтому всегда внимательно читайте состав того, что вы планируете съесть.

Читайте дальше на стр. 10



6 ЧТО ТАКОЕ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС, И ЗАЧЕМ ЕГО НУЖНО ЗНАТЬ?

Гликемический индекс – это скорость, с которой повысится уровень сахара в крови от



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ДАВЛЕНИЕ, НЕ СКАЧИ – ГВОЗДИКА, ЛЕЧИ!

Помню, как мама моя с молодого возраста мучилась от гипертонии. Я тогда не понимала, отчего у нее все время голова болит, да тошнит. А вот теперь, когда за плечами пятьдесят лет с хвостиком, поняла, от чего мамуля моя так мучилась. Сама гипертоник уже со стажем. Таблетки пью, но уже не в тех лошадиных дозах, что раньше, а все благодаря отличному рецепту. Даже уж и не помню, откуда о нем узнала. Помнить не помню, а пользуюсь уже много лет.

Для приготовления отвара беру 40 бутонов гвоздики и 4 стакана воды. Гвоздику помещаю в эмалированную кастрюлю, заливаю водой, довожу до кипения и кипячу на слабом огне до вываривания половины жидкости. Оставшийся отвар переливаю в стеклянную бутылку. Храню в холодильнике. Пью по 1 чайной ложке три раза в день за полчаса до еды.

Любовь Ерохина, г. Воскресенск



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ
ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 15 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ.
ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

8 (495) 786-68-48, 789-54-57
м. Дубровка,
ул. Шариноподшипниковская, д. 4, офис 1001

ОГРН 1097746847626, 000 "ГЦ "ГАРАНТИЯ"
Пожизненная рента выплачивается третьими лицами

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на значимые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при лечении сахарного диабета. В следующем номере о лекарствах от инсульта.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



лекарства от сахарного диабета

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: ГЛИКЛАЗИД – пероральное гипогликемическое средство. Повышает чувствительность периферических тканей к инсулину			
ГЛИДИАБ МВ	таб. 30 мг, 60 шт.	Россия	172 руб.
ГЛИКЛАЗИД	таб. 30 мг, 60 шт.	Россия	123 руб.
ДИАБЕТАЛОНГ	таб. с модиф. высв. 30 мг, 60 шт.	Россия	115 руб.
ДИАБЕТОН МВ	таб. 60 мг, 30 шт.	Франция	323 руб.
ДИАБЕФАРМ МВ	таб. 30 мг, 60 шт.	Россия	132 руб.
МНН: ИНСУЛИН-ИЗОФАН – инсулин, идентичный инсулину человека, понижает уровень глюкозы в крови, усиливает ее усвоение тканями			
БИОСУЛИН Н	картриджи 100 ЕД / мл, 3 мл, 5 шт.	Россия	990 руб.
РИНСУЛИН НПХ	картриджи 100 МЕ / мл, 3 мл, 5 шт.	Россия	980 руб.
ИНСУМАН БАЗАЛ ГТ СОЛОСТАР	шприц-ручка 100 МЕ / мл, 3 мл, 5 шт.	Франция	1132 руб.
ПРОТАФАН НМ ПЕНФИЛЛ	картриджи 100 МЕ / мл, 3 мл, 5 шт.	Дания	901 руб.
ХУМУЛИН НПХ	картриджи 100 МЕ / мл, 3 мл, 5 шт.	США	1137 руб.
МНН: МЕТФОРМИН – препарат повышает чувствительность периферических рецепторов к инсулину и утилизирует глюкозу клетками			
СИОФОР 1000	таб. 1000 мг, 60 шт.	Германия	369 руб.
МЕТФОРМИН	таб. 1000 мг, 60 шт.	Россия, Израиль, Венгрия	268 руб.
БАГОМЕТ	таб. 850 мг, 60 шт.	Аргентина	182 руб.
ГЛИФОРМИН	таб. 850 мг, 60 шт.	Россия	234 руб.
ГЛЮКОФАЖ	таб. 1000 мг, 60 шт.	Франция	323 руб.
МЕТФОГАММА 1000	таб. 1000 мг, 120 шт.	Германия	664 руб.
ФОРМЕТИН	таб. 1000 мг, 60 шт.	Россия	272 руб.

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

12 ФАКТОВ

Продолжение.
Начало на стр. 8

8 «ДИАБЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ»

Что касается чистой питьевой воды, можно пить сколько угодно, если нет заболеваний, ограничивающих жидкость. Для вкуса можно добавить мяту, лимон, огурец. Кофе и чай желательно ограничить 1–2 чашками в день. А вот соки и компоты с морсами (особенно промышленного производства) – это все крайне нежелательно.

9 ДОПУСТИМАЯ НАГРУЗКА

Для больных сахарным диабетом крайне желательны умеренные и дозированные физические нагрузки. Это может быть ежедневная получасовая ходьба в умеренном темпе, плавание, йога, бадминтон, катание на велосипеде, лыжах, коньках. Физическая активность поможет и вес снизить и улучшить чувствительность к инсулину. Если физические нагрузки интенсивные или

**А ВЫ
ЗНАЛИ,
ЧТО...**



И ЖИВОТНЫЕ В ЗОНЕ РИСКА

Случаи диабета фиксировались у лошадей, хорьков и у бурундуков. Если животных подкармливают бесконтрольно, диабет может развиваться у дельфинов, лисиц и даже у бегемотов.



О ДИАБЕТЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ЗНАЙ И ПОМНИ!

НОРМА САХАРА

От 70 до 110 миллиграмм на децилитр (3,3–5,5 ммоль/л) – таково нормальное содержание глюкозы в крови утром после сна, и от 120 до 140 мг/дл (6,6–7,8 ммоль/л) – после еды.

непривычные для больного сахарным диабетом, важно вместе со своим лечащим врачом разработать тактику самоконтроля и коррекцию терапии в условиях физической нагрузки.

10 ДОВЕРЯТЬ ЛИ ГЛЮКОМЕТРАМ?

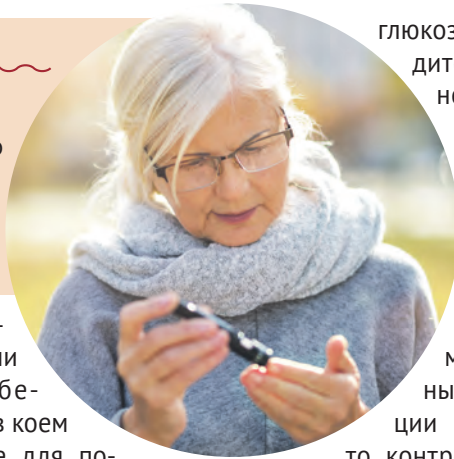
Большинство больных сахарным диабетом для контроля сахара в крови используют портативные глюкометры. Современные глюкометры могут сохранять в своей памяти результаты в соответствии с датой и временем. Необходимо учитывать, что у любого глюкометра имеется погрешность в 5–15%. Поэтому замерять уровень сахара допустимо только для самоконтроля, при уже установленном диа-

гнозе диабета или преддиабета, но ни в коем случае не для постановки диагноза.

Кроме того, самый точный и более надежный метод контроля – анализ на гликозилированный гемоглобин. Он показывает среднее значение уровня сахара в крови за последние три месяца. По назначению эндокринолога его стоит сдавать и уже выявленным диабетикам, даже при наличии у них портативного глюкометра.

11 КАК ЧАСТО ЗАМЕРЯТЬ УРОВЕНЬ САХАРА?

При сахарном диабете 1 типа самоконтроль уровня



глюкозы проводится не менее 4 раза в день. При сахарном диабете 2 типа, если больной получает многократные инъекции инсулина,

то контроль также должен осуществляться не менее 4 раз в день. При таблетированной форме лечения достаточно одного измерения в день. Кроме того, больные сахарным

диабетом 2 типа, принимающие сахароснижающие таблетированные препараты, один раз в неделю в течение дня должны устраивать самоконтроль уровня глюкозы в крови, делая не менее 4 замеров.

12

МОЖНО ЛИ ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Профилактика существует только в отношении диабета 2 типа. Это – поддержание оптимального веса, здоровое и сбалансированное питание с минимумом простых углеводов, регулярная физическая активность. После 40 лет важно взять за правило проверять уровень сахара в крови, даже если нет никаких жалоб. Таким образом можно «поймать» заболевание на начальной стадии, поддающейся лучшему лечению.

ВАЖНО

Эксперты утверждают, что ранняя диагностика диабета и своевременное его лечение могло бы предотвратить до 90% случаев слепоты, к которой приводит болезнь.



В отношении профилактики сахарного диабета 1 типа не так все просто – это аутоиммунное заболевание, и профилактики его на данный момент не существует.

Наталья Неклюдова

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

24 января

В этот день отмечается чудесный праздник – Междуна-

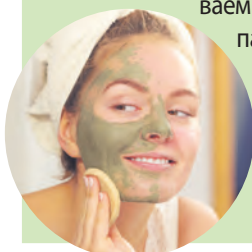
родный день эскимо. Дата выбрана неслучайно. Именно в этот день в 1922 году владелец магазина сладостей в городе Онава (США) Христиан Нельсон получил патент на это наивкуснейшее мороженое. Патент – патентом, но ученые заверяют, что еще император Нейрон лакомился подобным десертом.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЛЕЧЕБНАЯ МАСКА ДЛЯ ДАМ ПРЕКРАСНЫХ

Нашему личику, как и организму в целом, требуется детокс, очищение. А на очищенной коже и прыщики не вскакивают, и косметика смотрится лучше, и годы не так заметны. Словом, то, что нужно нам – прелестницам. Итак, что я хочу посоветовать. Расчудесную маску на основе ламинарии. Понадобится взять 2 столовых ложки порошка ламинарии, 4 столовых ложки овсяной муки, чайную ложку соды, 5 столовых ложек натурального йогурта. Все ингредиенты хорошо смешиваем в однородную массу. Но прежде чем нанести на личико, предлагаю его распарить с помощью паровой ванночки. Идеально подойдет для этого зеленый чай. Берем 2 стакана воды и 2 пакетика зеленого чая. Чай кипятим пять минут, даем слегка остыть и распариваем лицо над кастрюлькой с паром, накрывшись полотенцем. После наносим масочку, смываем через полчаса теплой водой, затем наносим свой питательный крем. Будьте здоровы и красивы!



Ангелина Томочкина, косметолог, г. Москва

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

У меня климакс, стали мучать набухание и болезненность молочных желез. Как часто можно вести половую жизнь при климаксе и поможет ли это сохранению женского здоровья?

Ольга Верочкина, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Анна ХОРЕВА

врач-гинеколог

Нагрубание молочных желез - это увеличение в размере и болезненные ощущения в груди, что может быть, как у здоровых женщин, так и при различных патологиях.

В норме, вследствие гормональных изменений, происходит задержка жидкости в груди. Это возможно в такие периоды жизни женщины как: половое созревание, вторая фаза менструального цикла, беременность, послеродовой период.

Нагрубание возможно и при приеме некоторых лекарственных препаратов, и в периоды гормонального сбоя. А также при патологических состояниях: мастопатия, мастит, фиброаденома, киста, опухоль молочной железы. Обратитесь к гинекологу. Он проведет необходимые обследования: УЗИ молочных желез, маммографию, осмотр.

Что касается сексуальной жизни во время климакса, то она необходима с точки зрения создания позитивного настроения и для сохранения здоровья. У женщин, регулярно занимающихся сексом, уровень эстрогенов снижается плавно, не ввергая организм в гормональный стресс.

✉ ХРОНИЧЕСКИ УСТАЛА

Я очень много работаю стараюсь все держать под контролем. Но в последнее время меня беспокоит, что я стала очень забывчивой. Что со мной случилось?

Тамара О., г. Ярославль



ЭКСПЕРТ

Светлана ЕРМАКОВА

врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт

Скорее всего, у вас синдром хронической усталости, и поверьте, это гораздо серьезней, чем банальная утомляемость. При данном недуге человек ощущает физическое или умственное переутомление даже после полноценного отдыха. Такое чувство постоянной усталости гораздо опаснее, чем думают многие пациенты, поэтому игнорировать его нельзя. Покажитесь неврологу.

✉ ОПАСНЫЙ ЖАР

Можно ли ходить в инфракрасную сауну каждый день, или это опасно для здоровья?

Анна Симакова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Людмила КУЗНЕЦОВА

врач-физиотерапевт высшей категории

Риски огромные. Даже в санаториях их прописывают не каждый день. Здесь нужно быть очень-очень аккуратным. Дело в том, что инфракрасные лучи проникают гораздо глубже чем видимые. При этом каждый орган прогревается до 50 градусов. Соответственно, мы должны четко понимать, что помимо того, что мы хотим получить эстетическое удовольствие, улучшить состояние кожных покровов, похудеть и омолодиться, мы затрагиваем те органы нашего организма, которые могут быть в относительном неблагополучии. Это касается женщин, у которых есть мастопатии или миомы. Нужно понимать, что риски превышают эстетический результат. Если уж очень хочется погреться, то лучше сходить в хаммам. Эта баня разогревает только поверхностные слои подкожно-жировой клетчатки кожи, а внутренние органы не прогреваются.

27
января

1621
год

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

Родился Томас Уиллис – британский ученый-медицинский исследователь. Известен, прежде всего, своими тщательными исследованиями нервной системы человека и различных заболеваний. Сыграл важную роль в развитии представлений об анатомии, неврологии и психиатрии. Первым Уиллис заговорил о возможности дифференциальной диагностики сахарного и несахарного диабета, описал сладковатый привкус мочи диабетика – как один из признаков болезни.



ЛОВИСЬ РЫБКА БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Как мужчине не попасть на крючок к простатиту?

Михаил махнул рукой. Признаться в мужском бессилии соседу было просто невыносимым! А тот продолжал:

– Ты зря так долго сидишь. Погода - коварная штука. Я вот так в прошлом году посидел, да... Месяц лечился – без толку. По-маленькому замучился бегать – часто и понемногу, болел низ живота, даже в ногу стреляло. Простатит!

ПОЛЕЗНЫЕ МУЖСКИЕ ПОСИДЕЛКИ

Михаил в это время сопоставлял рассказ соседа со своими ощущениями – а ведь похоже!

– Светка в рев, молодую, говорит, нашел себе. А я, не поверишь – чист как слеза младенца! Да и честно говоря – захотел бы – не смог...

– И как же ты?..

– Лечился, делал все, что назначил врач.

Дальше сосед не стал рассказывать, засобирался, похвалив карася.

– Андрюх, а ты где лечился-то? – неожиданно для себя спросил Михаил.

Андрей Степанович махнул рукой:

– Да в обычную поликлинику ходил.

Олеся дулась – расстроилась, что молчком из дому удрал.

– Олеся, я пойду, пойду лечиться!

В поликлинике назначили кучу анализов, отругали за курение и похвалили за готовность серьезно взяться за здоровье.

НЕ ОТСИЖИВАЙТЕСЬ «НА ПЕЧИ»

Спустя некоторое время дело дошло до назначения физиопроцедур. Когда выяснилось, что магнитотерапевтическое устройство **МАВИТ-01** («УЛП-01 «ЕЛАТ») применяется ректально. Михаил немного оторопел, но ему объяснили:

– Физиотерапия – мощный стимулирующий фактор комплексного лечения простатита. Все методики действуют по-разному, но конкретно эта способствует местному улучшению крово-

обращения и лучшей эвакуации застойной жидкости из большого органа.

За счет усиления кровотока и лекарства могут лучше усваиваться организмом. МАВИТ к тому же воздействует тремя факторами: помимо импульсного магнитного поля это и комфортное тепло, и вибрация. Применяясь вне фазы обострения, такие процедуры могут служить альтернативой пальцевому массажу.

Если неудобно ходить на процедуры – в аптеке это устройство продается и для домашнего применения.

МУЖСКАЯ РЕШИТЕЛЬНОСТЬ – МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Михаил пришел домой, а там Олеся – красивая, сил нет. Решил изучить инструкцию – оказалось МАВИТ применяется для лечения таких мужских заболеваний как:

- острый и хронический простатит вне фазы обострения,
- аденома простаты,
- простатовезикулит,
- уретропростатит.

Через месяц на пруду сидеть уже было не надо – зарядила позёмка. Да и ни к чему. Михаил навесил соседа Андрея Степановича, принес наставку собственного приготовления и яблок коричневого сорта. Мужская солидарность – великая сила!

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

Действительно, магнитотерапевтическое воздействие МАВИТа на организм способствует улучшению местного кровообращения, а также эвакуации застойного секрета простаты. Контролируемое тепло и вибромассажные свойства оказывают дополнительное влияние на снятие воспаления.

Жиборев Б.Н. к.м.н.

Михаил Анатольевич с тоской глядел на заснеженные ели вдали и меланхолично вздыхал. В садке шевелил плавниками увесистый окунь. Вид у него был глубокомысленным, как будто окунь познал все тайны Вселенной.

Михаил же, напротив, ощущал себя ничемным и слабым. С утра тихо-тихо собрался на рыбалку и ушел к ближайшему пруду. Было очень стыдно перед женой Олесей за ночное фиаско.

Сначала думали – устал, с кем не бывает. Опять попробовали – не получилось...

– Здоров, Михаил! – подошел сосед Андрей Степанович, – я утром в окно выглянул, а ты тут. Днем дрова пилил – опять ты. Клюет что ль? Или дома чего?

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ (УЛП-01) по цене ПРОШЛОГО ГОДА!

в аптеках и магазинах медтехники
МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ области:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА (499)519-00-03

ЭКОЛОГИЯ XXI века 8(800) 700-29-79

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16

Заказывайте на сайтах:

www.med.gramix.ru, www.blagomed.ru,

www.medtehnika-moskva.ru



По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный)

вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя



*Количество товара по цене 2018 года ОГРАНИЧЕНО

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьяма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЗАПИСНАЯ КНИЖКА

Есть мнение, что гипертония – это не болезнь, а лишь симптом болезни. Как, скажем, температура. А вот шейный остеохондроз – болезнь, и болезнь серьёзная. Пережатые смещёнными позвонками артерии нарушают приток кислорода в мозг, который, чтобы восполнить этот недостаток, даёт команду сердцу увеличить силу и количество сокращений. В результате чего и повышается давление, восстанавливающее подачу кислорода.

Теорию эту выдвинул кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник ННПЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачёва Александр ШИШОНИН. Он и рассказал о том, что всегда стоит помнить гипертонику.

СЛЕДИМ ЗА ПОЛОЖЕНИЕМ ШЕИ

Часто, стараясь «спрятаться» от проблем, мы бессознательно вжимаем голову в плечи – рефлекс, доставшийся нам от предков. Добавим к этому современные атрибуты – малоподвижный образ жизни, «сидячую» работу и даже досуг (просмотр телевизора, фильмов в кинотеатре, чтение книг, рукоделие...). И вот результат – шейный остеохондроз. Сначала нарушается питание межпозвоночных дисков, а потом связок. Диски зажимают сосуды, а затем возникает резкое нарушение питания головного мозга кислородом – может возникнуть гипертонический криз.

Совет:

следите за положением шеи в любой ситуации, не забывайте делать расслабляющую гимнастику три раза в неделю по 20 минут.

КОГДА НЕТ СИМПТОМОВ

Гипертония нередко протекает бессимптомно, но ровно до тех пор, пока с повышенной нагрузкой справляется сердце. Как только эта возможность исчезает, человеку становится плохо. Сердце постепенно изнашивается и в результате – дает сбой.

Совет:

необходимо профилактически измерять себе давление два раза в месяц, даже если вас ничто не беспокоит.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ

- » Примите удобное сидячее положение и расслабьтесь.
- » Натяните манжету на предплечье чуть выше локтевого сгиба и затяните ткань. Прижмите ее и плотно зафиксируйте на руке, захватывая участок локтевого сгиба.
- » Установите мембрану фонендоскопа в центр локтевого сгиба, закрепив ее тканью манжета, для того, чтобы кружок плотно держался;
- » Вставьте «наушники», не вдавливая их в уши, и положите манометр на колени.



» Накачайте в грушу воздух до 250–260 мм рт. ст., после чего плавно откручивайте воздушный клапан,

фиксируя показатели при появлении ударов и их исчезновении.

» Первые сильные удары пульса – это верхнее давление. Последние – нижнее.

Полученные значения и есть давление крови на стенки сосудов.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ

Гимнастика подходит для людей разного возраста. Главное – не занимайтесь на износ! Выберите несколько комфортных упражнений и постепенно добавляйте новые. Нельзя допускать болезненных ощущений. Если во время выполнения упражнений, вы вдруг почувствовали резкую боль, сразу же остановитесь!



Как делать:

- движение должно быть зафиксировано на 15 секунд и выполняться не менее 5 раз в каждую сторону,
- в хорошем настроении,
- покушайте за час до занятий, исключив тяжелую пищу.

Метроном: наклоняем голову вправо и влево, стараясь ухом дотянуться до плеча. Плавно, без рывков.

ГИПЕРТОНИКА

10 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ

» Измерьте давление три раза и выведете из полученных результатов среднее значение. Это и будет самый точный результат.

Если вы хотите измерить давление ребенку, то знайте, что главное, чтобы манжета плотно держалась на детской руке. Если не хватает липучки, то можно внутрь подложить полотенце.

КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Чтобы нормализовать давление, необходимо наладить кровоток в артериях и венах.

1. Успокойтесь, нервное напряжение лишь еще больше повысит давление.

2. В течение 15–30 секунд протирайте заднюю поверхность шеи льдом, чтобы рефлекторно улучшить венозный отток крови.

3. Вытрите шею насухо и выйдите на улицу на 20–30 минут.

Пружина: тянемся подбородком вниз к груди, затем вытягиваем шею вверх. Не запрокидываем голову назад, а стараемся тянуться вперед и вверх.

Гусь: стоим и тянем голову максимально вперед, параллельно полу, выдвинув подбородок. Тянемся подбородком в сторону подмышечных впадин.

Взгляд в небо: поворачиваем голову в сторону, а затем пытаемся посмотреть вверх. Важно не запрокидывать голову.

Цапля: отводим прямые руки за спину на комфортное расстояние, а подбородком тянемся вперед и вверх.

Рамка: кладем правую руку на левое плечо, локоть держим ближе к



КУШАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Питайтесь регулярно и небольшими порциями.
- Постарайтесь отказаться от сытного ужина и заменить его на легкий овощной салат.
- Пейте больше чистой воды.
- Не изнуряйте себя диетами и не забудьте совмещать правильное питание с регулярными физическими нагрузками.
- Ограничьте употребление сахара и соли.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

• Чем больше двигается гипертоник, тем лучше. Но это не имеет отношения к бегу. При беге возникает ударно-компрессионная нагрузка на шейный отдел позвоночника, что противопоказано гипертоникам. Поэтому только ходьба!

• Стоит полюбить контрастный душ по утрам для тренировки сосудов. Минутку постояли под теплой водой, ближе к горячей, а потом минутку обливайтесь холодной водой, после чего выходите из душа.

• Профилактическое протирание задней поверхности шеи льдом отлично тренирует сосуды. Делайте так два-три раза в день по 15 секунд, после чего вытрите шею насухо полотенцем.

• Делайте 2–3 раза в неделю гимнастику для шеи – она нормализует работу сердечно-сосудистой системы, восстановит уровень артериального давления и укрепит не только мышцы шеи, но весь позвоночник.

• Занимаясь домашними, дачными делами, не работайте внаклон.

Наталья Киселёва

подбородку. Голова повернута вправо. Правой рукой давим на левое плечо, подбородком – на правое.

Факир: поднимаем руки над собой, на уровне ушей, ладони соединяем. Осторожно поворачиваем голову вправо, потом влево.

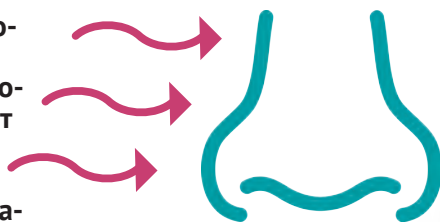
Самолет: вытягиваем руки по диагонали: правая вверх, левая вниз. Через 15 секунд меняем их местами. Важно почувствовать напряжение в плечах и шее.

Дерево: руки поднимаем вверх, ладони – параллельно потолку. Голова направлена чуть вперед. Нужно почувствовать растяжение позвоночника.

Растяжка мышц: ладонь правой руки кладем вдоль головы и, мягко надавливая на голову, наклоняем ее к левому плечу. Затем к правому.

Каждый из нас с наступлением холодов зачастую сталкивается с такой проблемой, как насморк. Кто-то пытается залить нос каплями, кто-то прикладывает варёные куриные яйца, а кто-то и вовсе предпочитает игнорировать «скользкую» проблему. Игнорировать нельзя, заверяют врачи, но и греть тоже нужно с умом.

ГРЕЕМ НОС ДОМА: что



Прогревание носа при насморке усиливает процесс кровообращения за счет повышения температуры прогреваемых тканей в очаге воспаления.



ЭКСПЕРТ

Как же греть нос, чтобы потом не было мучительно больно, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Марина ШЛЫКОВА

ПЛЮСЫ:

- + улучшение кровообращения в носовых пазухах,
- + снятие отека,
- + наилучший отход слизи,
- + нормализации дыхания.

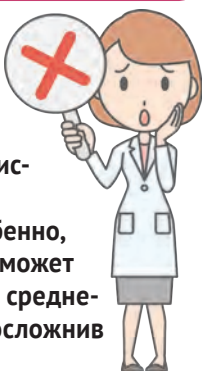
ГРЕЕМ НОС ПРАВИЛЬНО!

- Лечение можно начинать не позже 1–3 дня после того, как вы заметили первые признаки насморка.
- При гайморите на стадии выздоровления также можно греть нос, но только при лечении антибиотиками. Прогревания будут разжижать гной и облегчать дыхание. Делать это лучше на 4–5 сутки после начала приема антибиотиков.
- Важна регулярность! Необходимо проводить прогревание курсом.



НЕЛЬЗЯ ГРЕТЬ НОС:

- × при повышенной температуре тела,
- × при затяжной болезни,
- × при наличии гнойных выделений (они имеют зеленоватый оттенок и кисловатый запах),
- × при острой стадии насморка, особенно, когда он перешел в гайморит – гной может выйти не через нос, а пойти вверх по среднему носовому ходу в лобную пазуху, осложнив течение болезни.



СУХОЕ ПРОГРЕВАНИЕ

СОЛЬЮ ИЛИ ГРЕЧКОЙ



Пару столовых ложек прокаленной на сковороде соли или гречневой крупы необходимо завернуть в мягкую ткань, после чего приложить мешочки с содержимым к носовым пазухам.

ВАЖНО!

- ! Принять горизонтальное положение по время процедуры, без подушки!
- ! Сначала необходимо положить на область носовых пазух кусочек ткани

только потом соляные мешочки – это поможет избежать ожога кожи.

! Время воздействия – 10–15 минут ежедневно по 3–5 раз в день до полного выздоровления.

! Не забывать про постельный режим в течение получаса после процедуры.

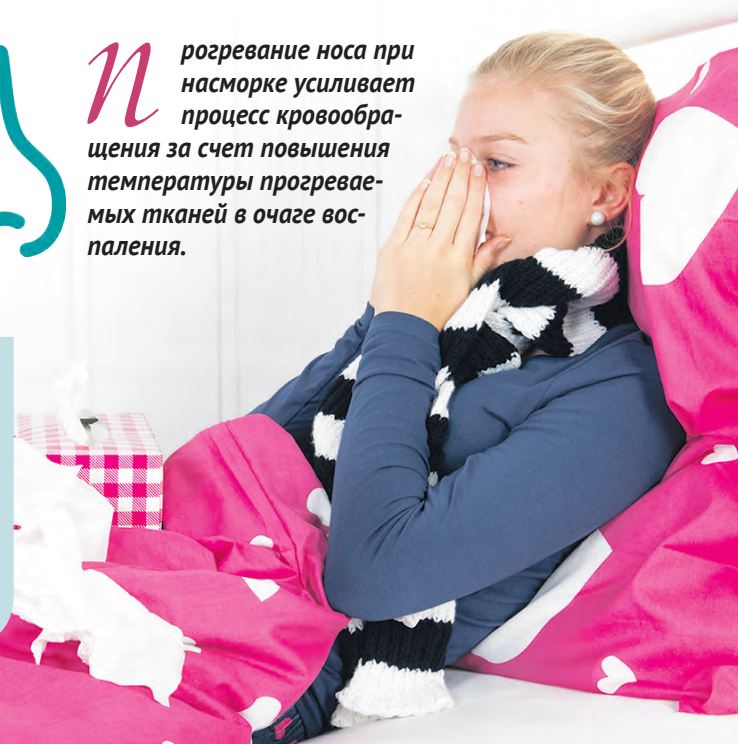
ЯЙЦОМ ИЛИ КАРТОШКОЙ



Сваренные вкрутую два яйца или картофелину завернуть в натуральную ткань и приложить к носовым пазухам.

ВАЖНО!

! Прогревание проводится в течение 10–15 минут.



приложить, чтобы не навредить!

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Как известно, насморк является как признаком вирусных заболеваний, так и причиной хронических болезней. В носу образуется большое количество слизи, которая содержит нейтрализующие вещества. Таким образом организм пытается препятствовать распространению вируса. Как и любое другое заболевание, насморк не следует игнорировать и при первых же симптомах стоит обратиться к врачу. Потому что причины заложенности носа и затрудненного дыхания могут быть и воспаление аденоидов, и полипоз носа, и хронические заболевания, и



даже воспаление зубных каналов. Поэтому, прежде чем приступать к любому лечению, следует поставить точный диагноз.

КОМПРЕССЫ



Необходимо на мелкой терке натереть редьку, выжать сок и добавить в него чайную ложку подогретого до 50 градусов подсолнечного масла. Смочить в полученном растворе кусок бинта и наложить на область пазух.

ВАЖНО!

! Принять горизонтальное ровное положение, без подушки!

! Положить на бинт кусок полиэтилена и слой ваты.

! Держать компресс 40 минут, для детей – 20 минут.

! Картофель необходимо сварить в мундире, а потом разрезать пополам.

! Чтобы избежать ожога, стоит прогреть нос слегка остывшим картофелем.

«СИНЕЙ ЛАМПОЙ»



Установить рефлектор на расстоянии от 20 до 60 см от лица и в течение 15 минут проводить прогревание один раз в день.

ВАЖНО!

! Расстояние от лампы до лица не должно быть более 60 см, иначе лечебный эффект процедуры будет сведен к нулю.

! Максимальный эффект наступает тогда, когда лучи от лампы попадают на кожу под углом 45 градусов.

! Глаза при проведении процедуры должны быть закрыты.

! «Синяя лампа» безопасна, так как не происходит контакта источника тепла с кожей, что позволяет избежать ожогов.

ЙОДНОЙ СЕТКОЙ

На переносице и крыльях носа рисуется йодная сетка, на 40 минут необходимо принять лежащее положение.

ВАЖНО!

! После нанесения сетки необходимо закрыть переносицу бинтом или марлей, предварительно смоченной в минеральной воде, а сверху положить кусочек полиэтилена и слой ваты.

! Можно повторять не ранее, чем через 12 часов.

ПЕРЦОВЫМ ПЛАСТЫРЕМ

Пластырь приклеивает-



ся на переносицу и крылья носа на полчаса.

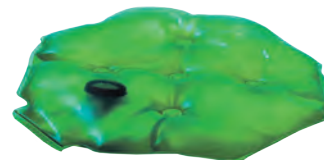
ВАЖНО!

! Необходимо убедиться, что отсутствует аллергическая реакция на пластырь. Для этого наклейте маленький кусочек на тыльную сторону предплечья. Если через 5–10 минут не появилось покраснения, то пластырь можно смело использовать.

! Повторная процедура может проводиться не ранее, чем через 12 часов.

СОЛЕВАЯ ГРЕЛКА

После надламывания индикатора на солевой грелке начинает выделяться тепло – происходит изменение концентрации раствора и жидкость образует кристаллы вокруг аппликатора.



ВАЖНО!

! Длительность процедуры 15 минут дважды в день до полного выздоровления.

! После использования грелку нужно положить в теплую воду – кристаллы начнут поглощать тепло, возвращаясь в первоначальное жидкое состояние.

Наталья Киселёва

ВЗЯТЬ БОЛЕЗНИ ПОД КОНТРОЛЬ

Фасоль славится любимицей гурманов и кулинаров уже около семи тысяч лет. И не зря. Вкусовые качества этой бобовой культуры отменные, да и пользы в ней не счесть. И то сказать, 200 видов фасоли дают простор и для гастрономической фантазии гурманов, и медикам есть где разгуляться. Будем изучать.



ДЮЖИНА ПРИЧИН НАЧАТЬ ЕСТЬ ФАСОЛЬ:

Фасоль богата **фолиевой кислотой**. Так, в 100 г сосредоточено 109% суточной нормы для человека, поэтому она особо нужна растущему организму.

1

Тройная доза **кремния** поможет минерализации костей.

2

В поддержании нормальной работы кишечника поможет **клетчатка**. Ее содержание колеблется от 80 до 90% дневной нормы в 100 г бобовых.

3

Бета-ситостерол позволяет отнести фасоль к женским продуктам, ведь он не только незаменим в поддержании красоты волос и ногтей, но и помогает в нормализации уровня холестерина.

4

В фасоли содержится **минимальное количество сахарозы**, поэтому люди, страдающие сахарным диабетом, могут вводить ее в свой рацион.

5

Содержание аминокислот превышает дневную норму на 10%. А они необходимы для энергетического, водно-электролитного и других видов обмена.

6

Витамин К способствует укреплению стенок сосудов и увеличению свертываемости крови.

8

Витамин РР, которого особенно много в стручках, нормализует липидный обмен, расширяет мелкие сосуды и улучшает микроциркуляцию.

9

Благодаря высокому содержанию **калия** фасоль применяют в диетических столах при атеросклерозе и аритмиях.

10

Достаточное количество **фосфора и кальция** участвует в регулярной выработке необходимого для организма паратгормона паращитовидной железой.

11

Фасоль рекомендуется людям с отеками, ведь она сродни мочегонным средствам, т.к. **увеличивает диурез**.

12

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ

• Сухая

Основное требование к этому виду фасоли – цвет: он должен быть равномерным и одинаковым для каждого боба, без вкраплений черных точек. Если это не специальный, например, тигровый сорт фасоли.

• Стручковая

Если вам нравится стручковая – оцените консистенцию (мягкие могут быть гнилыми внутри) и слегка постучите по ней (полные будут «звенеть»).

• Консервированная

Тут при выборе стоит отдавать предпочтение тем банкам, где видно содержимое, и оценить прозрачность и количество маринада. Помните, что масса самой фасоли написана в графе «масса основного продукта», а «масса нетто» – это вес и продукта, и маринада.

СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ!

Фасоль ни в коем случае нельзя употреблять без предварительного замачивания или сырую! В плодах содержатся яды, которые разрушаются при длительном вываривании, но даже его может не хватить, если как следует не вымочить. При попадании в ЖКТ они могут вызывать диарею или рвоту. При наличии у себя вышеописанных симптомов немедленно обратитесь к врачу.

Фасоль богата **витаминами группы В (В1, В2, В6)**, необходимыми для сбалансированной работы нервной системы.

7

ПОМОЖЕТ ВКУСНАЯ ФАСОЛЬ!

КАК ВКУСНО СЪЕСТЬ

Каждая хозяйка знает, как использовать стручковую фасоль: отварила слегка, и гарнир готов. С консервированной еще проще. Открыл баночку после трудного дня, и закуска на столе. А вот по поводу сырой мнения расходятся. Одни повара уверены, что нужно замачивать непременно на ночь, мол, так вкуснее, и разварится лучше. Другим же хозяйкам ночь не нужна. Рассмотрим оба способа.

1 Фасоль замочить на ночь, утром промыть и заново залить холодной водой в соотношении 1:4, довести до кипения и, не мешая, варить без крышки полтора-два часа. Готовность продукта проверять механически – раздавливанием.

2 Второй же вариант – это замачивание в горячей воде. Фасоль нужно промыть, залить водой. Довести до кипения и сразу выключить. Час подержать под крышкой, а затем варить, как при обычном замачивании.



Фото: DronG, Vector Tradition, vgstudio/Shutterstock.com, открытые интернет-источники



КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА?

- ✗ Больным подагрой следует исключить фасоль ввиду высокого содержания пуриновых соединений, способствующих выработке мочевой кислоты и задерживающих ее в организме.
- ✗ С осторожностью стоит ее есть людям с гастритом и холециститом – повышает кислотность желудочного сока.
- ✗ При склонности к набору веса бобовые следует употреблять максимально редко.

Анастасия Соколовская

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.

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

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

В продаже с 14 января!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

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



Ночью мне не спалось. Я лежала в темноте, следила за полосками света на стене от фар проезжающих под окнами машин, слушала гудение снегоочистителя, считала про себя в такт тиканью настенных часов. Но сон не шёл.

ГДЕ ЖЕ ТЫ ПРЯЧЕШЬСЯ, ЛИЗА?

– Опять от бессонницы мучилась? – сочувственно поинтересовалась коллега Сонечка, увидев, как я третий раз возвращаюсь от кофе-машины с чашкой эспрессо.

Я неопределенно пожала плечами. Факт очевидный, не требующий подтверждения. А делиться, по каким причинам меня одолевает бессонница, и вовсе не хотелось. Я и сама старалась о них не думать.

Хотя, подсознание – штука странная. Спать вот не дает, сердечко покалывает, аппетит почти пропал. А все почему? Сестра моя, Лиза, замуж вышла три года назад. Сынишку родила. Мы с родителями думали, все у нее хорошо, живи да радуйся, да соседи доложили, что муж Лизавету поколачивает регулярно. Мы к ней, она в отказ – нет, мол, такого, врут люди. А что синяк, так это я об косяк ударилась, не вписалась, когда за дитенком бежала.

Но недавно сестра попала в больницу с сотрясением мозга и переломом двух ребер. Тут уж косяком не прикроешься. Мы с отцом подняли на уши знакомых, подключили все связи. И все зря. Лизавета сбежала из больницы, как только смогла встать... и пропала. Они с мужем и сыном, что называется, «снялись с якоря» – разорвали договор аренды квартиры, которую снимали, и исчезли.

Найти мы их так и

ПРИГЛАШАЮ ТЕБЯ



не смогли. А недавно в почтовом ящике я обнаружила конверт без печати и обратного адреса, в котором была записка от Лизы: «Это ты виновата, что мне пришлось сдернуть сына с насиженного места, лишить его детского сада и друзей. Никто не просил тебя лезть в мою семью. Ненавижу».

Я помотала головой, пытаюсь разогнать навалившееся отчаяние, отхлебнула из чашки обжигающий напиток. Ох, Лиза-Лиза, где же ты прячешься?

С ТЕБЯ КИНО И УЖИН

– Поль, ну это что иголку в стог сена искать, – посмотрел на меня с сочувствием Виталий, знакомый следователь. – Москва большая, а могут и не в Москве скрываться. Да и оснований для поиска у меня нет. Руки связаны.

– Ну, если не в Москве, – с надеждой проговорила я, – они же по паспортам билеты покупали.

– Ты представляешь, сколько в Москве вокзалов?

Я втянула голову в плечи и вздохнула. Виталий посмотрел на меня долгим взглядом, тоже вздохнул:

– Ладно, – сдался он. – Подергаю за ниточки, – и сразу же добавил, увидев, как я приосанилась и заулыбалась, – но ничего не обещаю, поняла?

– Поняла, – расплылась я в довольной улыбке.

– С тебя поход в кино и ужин.

– Хотя в ресторане, – пообещала я.

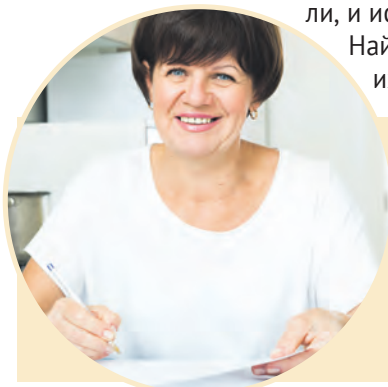
Виталий не звонил очень долго. Просто катастрофически, так что к концу недели я сгрызла себе все ногти. И, когда, набравшись храбрости, все же решила позвонить ему сама, он все-таки объявился. Вот так запросто, сам, на пороге моей квартиры.

– Вот, держи адрес, – сказал он мне и протянул неровно оторванный тетрадный листок.

– Тверь? – удивленно посмотрела я на следователя.

Тот неопределенно пожал плечами, мол, хочешь, верь, хочешь, не верь. Я кинулась звонить отцу, но Виталий меня остановил:

– Погоди, не надо раньше времени родителей беспокоить. Я отгул взял, съезжу с тобой. Прибил твоего зятя по



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru

Адрес редакции:

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

НА НАШЕ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

базам, интересный типчик. Тут тяжелая артиллерия нужна, папу давай пока побережем.

УВИЛИВАТЬ БОЛЬШЕ НЕ ХОЧУ

Лиза, прижимая сына к груди, смотрела на нас с Виталием благодарно и даже чуточку... счастливо, что ли.

– Как вас угораздило замуж за вора-рецидивиста-то выйти? – недоумевал следователь, протягивая Лизе грелку со льдом. Синяк на ее виске выглядел жутко.

– Красиво ухаживал, – виновато улыбнулась сестра. – Подарки дарил, горы золотые обещал.

– А не ушла почему, когда бить начал? – вмешалась в разговор я.

– Убить пообещал, – передернула женщина плечами. – И сын, он бы его мне никогда не отдал.

Мы все дружно вздохнули.

– Папа уже едет, – сказала я сестре, – поживешь пока у родителей, потом что-нибудь придумаем. Держись давай, впереди суд, надо быть стойкой. Вернем этого драчуна туда, где ему самое место.

Лиза ушла в спальню, чтобы положить сына на кровать. Мы с Виталием пили кофе на моей кухне и молчали, каждый думал о своем. Затем он неожиданно проговорил:

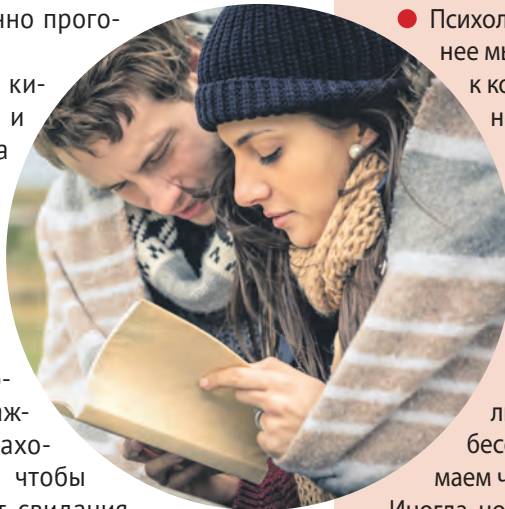
– Ты мне кино обещала и ужин. Завтра у меня выходной.

Я улыбнулась мужчине. Он ухаживал за мной уже года два, но каждый раз я находила повод, чтобы увильнуть от свидания.

Сейчас я посмотрела в его карие глаза и поняла, что увильнуть больше не хочу.

– У меня тоже выходной, а потому с чистой совестью приглашаю тебя на наше первое свидание. Ты не против? Мужчина просиял.

Полина, г. Москва



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Психологи уверены, чем сильнее мы скрываем чувства к кому-то, тем сильнее в него влюбляемся.
- Около 70% времени бодрствования мы предаемся воспоминаниям и рисуем мысленно прекрасные картинки желаемого.
- Читая интересный любовный роман, мы бессознательно перенимаем черты любимого героя.

Иногда, новые черты характера, поведения или привычки становятся «нашими» на всю жизнь.

- Ученые утверждают – природа отвела увлечению 4 месяца. Если чувства к человеку остаются дольше, можете быть уверены, вы влюблены.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СПАСИБО СЛУЧАЮ!

В том январе я много болела, почти не работала. Да еще ногу подвернула, поскользнувшись на льду. Словом, ни настроения, ни здоровья, ни личной жизни. Муж ушел от меня накануне Нового года. Собственно, после этого и начались мои злоключения со здоровьем. Подруга все твердила, обратись, мол, к психологу. Но я лишь отмахивалась – мне сорок лет, не первый день на свете живу, неужели не справлюсь? Сын в институт только-только поступил, забот полон рот, ни к чему мне психологи.

Но в один из дней, что называется «накрыло» – хоть на стенку лезь, так тоскливо и одиноко было. Оделась и похромала в ближайший торговый центр, в толпу. Совсем одна не могла больше. И угораздило меня упасть на эскалаторе, и снова на больную ногу. Тогда-то я впервые заплакала. Горько и, что называется, от души. Подбежали какие-то люди, помогли встать, усадили на скамеечку. А один мужчина все порывался осмотреть мою ноги наложить тугую повязку.

– Вы врач? – сквозь слезы поинтересовалась я у него.

– Военный, – сурово ответил он мне, нахмутив брови. – Так что первую помощь оказывать умею.

Не поверите, восемь лет уже оказывает. Павел стал моим мужем. А тогда, говорит, ступался, застенялся как юнец, потому так строго и отвечал. Что меня тогда в тот торговый центр погнало? Сама не знаю. Даже страшно подумать, что было бы, если бы осталась я дома и редела в подушку. Спасибо случаю, который помог мне встретить свою судьбу!

Любовь Савушкина, г. Новосибирск

ОТЧЕГО ТАК БЫВАЕТ, ЧТО НОЧЬЮ ПОТ ОДОЛЕВАЕТ?

Бывает такое, что ночью вы сильно потеете? Если бывает и нередко, наш сегодняшний материал – для вас.

ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

Ночная потливость (гипергидроз) может быть реакцией организма на неблагоприятные внешние факторы, а может быть признаком серьезного заболевания. В любом случае это повод проанализировать свое состояние и, возможно, обратиться к врачу.

«ПОДУШКА ДУШНАЯ, ОДЕЯЛО КУСАЧЕЕ...»

К внешним факторам ночной потливости можно отнести неудачно подобранные постельные и/или спальные принадлежности:

- слишком теплое одеяло,
- наполнитель подушки из неудачного материала,
- махровая простынь,
- плотная пижама.

Что делать?

• Недорогих искусственных материалов в качестве наполнителя подушек и одеял лучше избегать – они практически не проводят воздух, из-за чего тело может перегреться.

• Пижамы и ночные рубашки из искусственных материалов обладают теми же свойствами, и потому это далеко не лучший выбор. Идеальный материал для ночной одежды – тонкий натуральный хлопок.

Кстати, слишком высокая температура в спальне также может стать причиной ночной потливости. Оптимальная температура для хорошего сна – 18–20 градусов, старайтесь ее придерживаться. И не забывайте про проветривание.



ТАКОЙ РАЗНЫЙ ЗАПАХ

Запах мужского пота отличается от женского. Это связано с тем, что на коже женщин и мужчин содержатся различные по видам микроорганизмы.

САМ НЕ ЛЕЧУ, ИДУ К ВРАЧУ

Если на вашем столе часто, особенно на ночь глядя, появляются жирные и жареные продукты, сдоба и сладости, ночная потливость рано или поздно даст о себе знать. Проблему решит переход к правильному питанию и отказу от ночных перекусов.

Но существуют внутренние факторы, устранить которые сложно – это внутренние болезни.

Самые, так сказать, простые – это простудные и инфекцион-

Но есть и серьезные заболевания, которые провоцируют ночную потливость:

- гипогликемия (случается при диабете первого типа),
- абсцесс легкого, эндокардит (воспаление внутренней оболочки сердца),
- туберкулез, ВИЧ, артерииты (воспалительные заболевания сосудов),
- желудочный рефлюкс (или несварение),
- некоторые онкозаболевания, в частности лимфома Ходжкина и неходжкинские лимфомы.

Именно поэтому, если исправление внешних факторов (смена постельных и спальных принадлежностей и т.д.) не приводит к желаемому результату, необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Это может быть семейный доктор или участковый терапевт, который, изучив собранный анамнез, направит вас к специалисту более узкого профиля – кардиологу, онкологу, эндокринологу и т.д.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Человеческое тело имеет от 2 до 4 миллионов потовых желез

Большинство из них расположено на ладонях, ступнях, на лбу, в области подмышек и паха.

ные заболевания, во время которых мы постоянно потеем. Излечившись, о проблеме потливости мы, как правило, забываем.

Виктория Ленская

Как часто мы, женщины, задумываемся над отношениями с мужем? Да постоянно! Помним все его любимые блюда, стараемся разделять интересы, гладим по шёрстке и говорим приятные слова. Ну а мужа? На что готовы они, чтобы мы, женщины, были счастливы? Советы мужчинам даст наш сегодняшний эксперт – певец Макс Лидов.



ТОЛЬКО ЧЕСТНОСТЬ

Я за откровенные и честные отношения с женщиной. С самого начала. Чем честнее вы их выстраиваете, тем больше доверия будет между вами.

МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ ПОДВИГИ

Нужно стараться совершать для своей женщины подвиги. Маленькие и большие. Известно, что расстояние между словом и действием у мужчины должно быть минимальное, поэтому меньше говорите, а больше делайте. Например, закажите на работу цветы или отправьте по почте открытку, приготовьте ужин и вымойте посуду.

ЧУВСТВО ЗАЩИЩЁННОСТИ

Для каждой женщины важно чувство защищенности,

7 ВЕРНЫХ СПОСОБОВ сделать счастливой свою женщину



ное пространство и дело, которое приносит ей удовольствие. Поэтому, думаю, женщина может чувствовать себя счастливее, если ее вторая половина будет с пониманием относиться к ее хобби и увлечениям.

ТЫ САМАЯ КРАСИВАЯ!

Комплименты. Куда же без них? Женщины всегда сомневаются и стесняются своей фигуры/внешности/как одеты. Нужно почаще напоминать, какая красивая и самая лучшая ваша вторая половина.

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Наверно немаловажный пункт – это уметь выслушать свою женщину. Все знают, что дамам необходимо много и по мелочам разбирать ситуацию. У мужчин на это иной взгляд, но, если чуть больше уделить этому внимание и посвятить лишние полчаса проблеме любимой, думаю, она обязательно это оценит.

знать, что за нее есть кому заступиться и решить ее проблемы. Поэтому постарайтесь почаще узнавать, нужна ли любимой какая-то помощь, и будьте готовы поддержать в трудную минуту.

НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ

Так как женщина отвечает за семейный уют, быт, она,

конечно, надеется, что не придется выкраивать деньги на покупку пылесоса в ущерб кружкам детей. «Добыть мамонта» – это наша прямая мужская обязанность.

ДА – ШВЕЙНОЙ МАШИНКЕ И МАНИКЮРУ!

Важно помнить, что у женщины должно быть лич-



Встречаю как-то сильно небритого приятеля. Спрашиваю:

- Ты бороду отпускаешь?
- Ну да. Решил таким образом сделать же не подарок на день рождения.
- Она любит бородатых мужиков?
- Наоборот, терпеть не может. В ее день рождения я побреюсь.

Дорогие женщины, совсем не возбраняется открыть газету на этой страничке и положить на прикроватную тумбочку со стороны мужа. Дорогие мужчины, если вы дочитали статью до этого момента, вспомните, что цветы получить без повода вдвойне приятнее.

Подготовила Ольга Бельская

«Кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие». Под этими словами Священного писания понимается Таинство Крещения, возрождение человека для новой духовной жизни.

КОГДА НАБИРАТЬ СВЯТУЮ ВОДУ

? Узнала у соседки, что святую воду можно набирать не только 19 января, но и накануне, 18. Правильно ли это?

Тамара Ивановна, Подмосковье

18 января проводится первое водосвящение в храме, а 19 – под открытым небом. Освящение воды в эти дни носит название великой агиасмы, то есть воды, освященной по чину великого освящения в честь праздника Богоявления. Кстати, есть еще малое освящение воды, которое проводится в обычные дни. Эта вода агиасмой не является.

КОГДА ЛУЧШЕ ОБВЕНЧАТЬСЯ

? Планируем пожениться весной в этом году. Мы с Ильей начали ходить в храм. До какого времени желательно провести свадьбу и венчание?

Ольга и Илья

У православных христиан после праздника Крещения начинается «свадебная» пора вплоть до 11 марта

КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

19 января православные христиане отмечают двенадцатый великий праздник Крещение – Богоявление Господне.

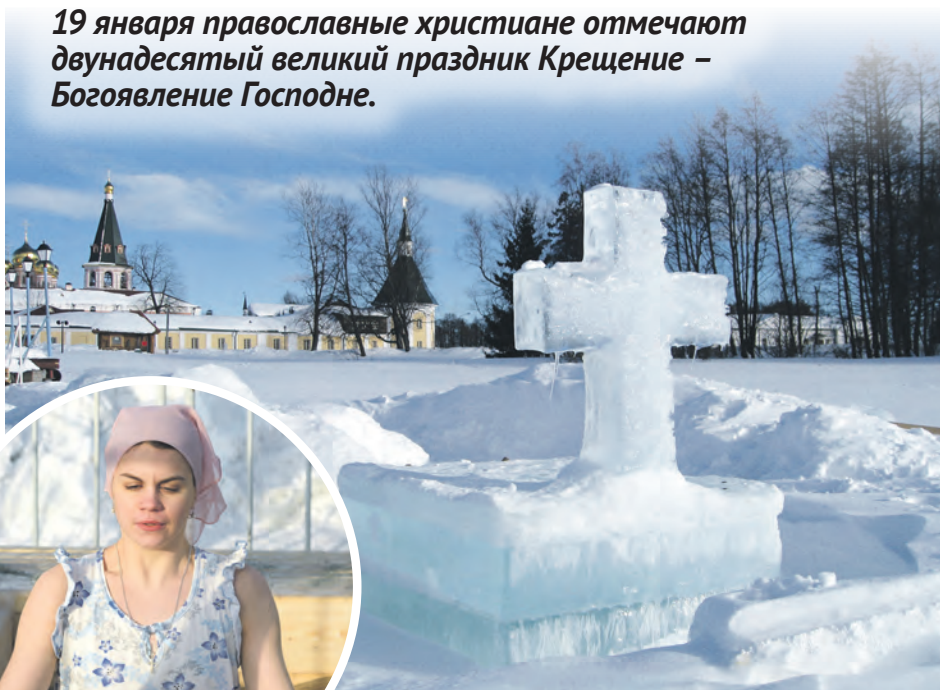


Фото: Elena Odareeva / Shutterstock.com

в 2019 году – начала Великого Поста.

В великий пост не венчают. Кстати, весной на Руси было принято венчаться после Пасхи, на праздник, который назывался в народе Красной горкой.

ЧТО ТАКОЕ «ИОРДАНЫ»

? Услышала у бабушки, что на Крещение в их деревне на реке мужики рубили «иорданы». Так называют

все проруби на Крещение? Как надо окунаться?

Наташа Н., Москва

«Иордань» – народное название купальни, вырезанной в форме креста. Такие проруби действительно вырубают во льду на Крещение. Заходить в воду следует постепенно с молитвой и верой. По православной традиции окунуться надо три раза, перекрестившись. Перед тем как окунуться в воду на Крещение, посоветуйтесь с врачом.

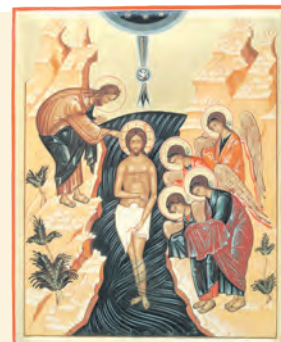


О месте крещения Иисуса Христа написано в Евангелии от Иоанна, где говорится, что Иоанн Креститель крестил и проповедовал недалеко от селения Вифания. Место крещения Иисуса Христа долгое время не могли определить, так как селений с таким названием в Палестине было несколько. И не надо забывать, что река Иордан неоднократно меняла русло. В VI веке на мозаике «Мадабская карта» место «вифавары» (место брода) Святого Иоанна, где произошло крещение,

ГДЕ МЕСТО КРЕЩЕНИЯ ИИСУСА ХРИСТА?

расположено на западном берегу Иордани. Со стороны Израиля подход к месту крещения известен как Касир аль-Яхуд.

И только по текстам паломников древности, где была упомянута греческая колонна с крестом наверху, в результате раскопок 1996 года было определено это место. Ступени из византийского монастырского комплекса в поселке Вади-эль-Харар в Иордании ведут прямо в реку. Возле последней ступеньки и было обнаружено место основания колонны.



Подготовила Светлана Иванова

Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала и поздравляет всех читателей с грядущим праздником Крещения Господня!

Фото: vkpoint, DDCora / Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Очки теперь – часть образа современного человека. Сейчас сложно найти того, кто не имеет ни единой их пары. Солнцезащитные и корректирующие, водительские и спортивные, а ещё профессиональные, косметические и декоративные – функций очков множество. Так откуда же пришёл этот модный и полезный предмет, и кому мы можем сказать за это спасибо?



Рисунок: Светлана Данилова

КОГДА И КАК ИЗОБРЕЛИ ОЧКИ

КСТАТИ



ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО ПЕНСНЕ

Немного позже моногля, в XV-м веке, было изобретено пенсне, в котором было уже две линзы, соединенных либо жесткой, либо гибкой перемычкой на носу, но по-прежнему без заушных дужек. В нем впервые появляются линзы не круглой формы – овальные, прямоугольные. Пенсне предпочитали, в частности, великий князь Константин Николаевич и А. П. Чехов.



ИТАЛЬЯНСКИЕ КОРНИ

История изобретения очков уходит корнями в Средневековье. Предполагается, что в 1292 году ученый-монах из Пизы Алессандро Спина впервые описал методику обработки горного хрусталя для улучшения зрения, но не указал, почему метод помогает. Пробел был восполнен самим Леонардо Да Винчи, который в своих рисунках показал прелом-

ление света и принцип работы линз.

АКСЕССУАРЫ АРИСТОКРАТОВ

Изначально куски хрусталя вообще не имели оправы и прикладывались к глазам по мере необходимости. Первой попыткой сделать ношение оптики удобным стало изобретение моногля в XIV веке. Это прибор, состоящий из одной линзы и фиксирующийся в глазу благодаря мышцам лица. Пик популярности моногля – XVIII-й и первая половина XIX-го века, а

среди любителей этого аксессуара – Джозеф Чемберлен и Михаил Булгаков.

ДАМСКИЙ УГОДНИК

В 1780 году английский инженер Джордж Адамс создал лорнет. Новое изобретение представляло собой пару линз в оправе с рукояткой. В 1818 году к конструкции добавился складной механизм, а затем и пружина, позволявшая складывать и раскладывать прибор подобно зонтику. Лорнет стремительно вошел в светские круги, особенно покорила женские

сердца – знатные дамы видели в нем изысканный элемент убранства. Княгиня Елизавета Фёдоровна была страстной любительницей лорнетов.

ВЕЯНИЯ ПРОГРЕССА

В 1724 году лондонский оптик Эдвард Скарлетт представляет публике очки с заушными дужками. По ту сторону Атлантики Бенджамин Франклин в 1784 году изобретает очки с бифокальными линзами, нижняя часть которых предназначалась для коррекции близорукости, а верхняя – дальнозоркости.

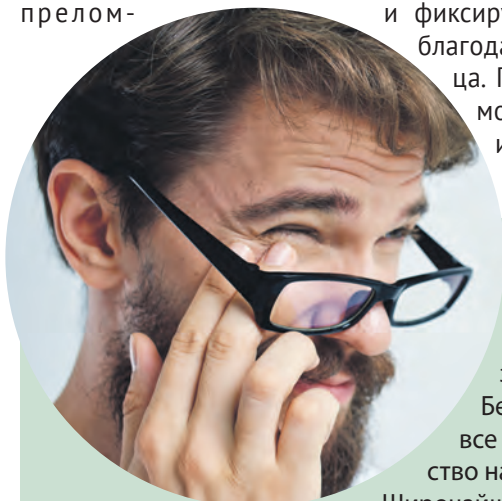
Параллельно с этим в солнечной Франции наступает рассвет использования затемненных очков. В 1798 году Наполеон Бонапарт заказывает для Египетской экспедиции 200 000 пар солнцезащитных очков, заботясь о зрении своих солдат.

ДЕТАЛИ

КОГДА ПРИДУМАЛИ ЛИНЗЫ-ХАМЕЛЕОНЫ

Бурный XX век постепенно сводит использование моноглей, пенсне и лорнетов на нет. Бегать и воевать с ними неудобно, светские балы все уже отгремели, и постиндустриальное общество начинает ценить более практичные предметы.

Широчайшее распространение получают очки со складывающимися дужками. С открытием фотохромизма в 1954 году удастся создать линзы-хамелеоны, темнеющие под действием ультрафиолета и таким образом совмещающие функции корректирующих и солнцезащитных очков.



БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ – *польза очевидна*

Когда, как не в холодные зимние деньки, наслаждаться чашкой горячего чая с печеньем или куском пирога. Но у всех, кто заботится о своем самочувствии, сразу возникает вопрос: может ли выпечка быть полезной для здоровья? Отвечаем уверенно – да, может! Более того, мучные и сладкие блюда с продуманной рецептурой совершенно неопасны для фигуры, если соблюдать меру при их употреблении.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Главное, что следует помнить – 50–100 г мучного 2–3 раза в неделю не повредит, даже если выпечка приготовлена по всем правилам, на дрожжах, масле и яйцах. Если очень хочется, то вы можете спокойно позволить себе и кусок торта с кремом – важно, чтобы кусок этот был единственным, небольшой по размеру и не чаще раза в неделю. Поверьте, переживания по поводу желанной, но недоступной еды принесут больше вреда, чем калорийная сладость.

КСТАТИ

Хорошим заменителем масла является авокадо, которое содержит мононенасыщенные жиры и другие полезные вещества, при этом не такое калорийное, как растительное или сливочное масло, и хорошо усваивается организмом.

ПОКУПАЕМ В МАГАЗИНЕ

Выбирая выпечку в магазине, следует учитывать правила выбора здоровой еды:

- Внимательно читайте состав. Если процентное соотношение веществ не указано, то по общему правилу они располагаются по мере убывания количества.
- Избегайте изделий, содержащих маргарин. К ним, в частности, относятся почти все сдобные печеня.
- Выбирая между изделием из слоеного теста и обычного, отдайте предпочтение последнему. В слоеном тесте очень много маргарина.
- Мучные изделия на кокосовом или миндальном молоке могут иметь большую калорийность в сравнении с обычными, а яркая надпись «без сахара» при внимательном изучении будет свидетельствовать о том, что сахар заменили на фруктозу, которая имеет высокий гликемический индекс и калорийность.
- Мучные и сладкие изделия, имеющие название «диетические», «экологические» и т.п., следует тщательно изучать на предмет содержания химических добавок, красителей и ароматизаторов, которыми недобросовестный производитель маскирует не самый приятный вкус.



ГОТОВИМ САМИ

Самостоятельное приготовление сладких и сдобных блюд – это самый надежный способ сделать действительно вкусный и полезный десерт. Даже если он получится высококалорийным, и его польза для фигуры будет сомнительна, по крайней мере вы точно будете знать, из чего оно сделано. Но изменить рецептуру мучных изделий так, чтобы хоть немного оздоровить блюдо без ущерба вкусу вполне реально. Попробуйте заменить традиционные продукты на альтернативные.

1. Замена муки.

Пшеничная мука высшего сорта содержит в себе мало полезного и, кроме того, может вызвать аллергическую реакцию у людей с непереносимостью глютена. Попробуйте заменить часть муки в рецепте на цельнозерновую пшеничную или вообще на муку другого злака – полбяную, гречневую, льняную, муку из топинамбура и амаранта. Такая мука имеет меньшую калорийность, богата клетчаткой и витаминами группы В.

Следует иметь в виду два обстоятельства. Во-первых, начинать замену нужно с 20–25% общего объема муки и раз за разом довести ее содержание до половины – вам потребуется время, чтобы привыкнуть к новому вку-

су. Во-вторых, цельнозерновая мука довольно тяжелая и плохо поднимается, поэтому в рецептах легкого воздушного теста ее лучше не использовать.

2. Замена сахара.

Интересно, что объем сахара в кексе, сладком пироге, булочках и печенях спокойно можно уменьшить на четверть, но чуть-чуть прибавить соли, а вкус вашей выпечки от этого станет только лучше. Не верите – проверьте, результат вас удивит. Сахар можно заменить медом, кленовым, финиковым и амарантовым сиропом, стевией – весь вопрос только в нюансах вкуса, к которым придется привыкать.

3. Замена масла.

Собственноручно приготовленное фруктовое пюре станет отличной заменой половине растительного или сливочного масла, используемого в рецепте. Идеальным заменителем является яблочное пюре, но можно использовать пюре практически из любого фрукта и даже из тыквы. Если вы будете применять пюре из спелого банана, тогда и сахар в выпечку можно не добавлять. Калории готового изделия будут в разы меньше, а вкус – нежнее.

Ольга Бельская



КЕКС И ПЕЧЕНЬЕ ПОДНИМУТ НАСТРОЕНИЕ

Здоровая выпечка – это вполне реально, совсем несложно, отнюдь не дорого и, главное, очень вкусно. В этом убедились наши дорогие читатели, которые щедро делятся своими проверенными рецептами полезных сладких и мучных блюд.

✉ ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 перезрелый банан
- 0,5 стакана овсяных хлопьев
- 150 г творога
- 100 г кокосовой стружки



Энерг. ценность на 100 г – 173 ккал

Овсяные хлопья измельчить в кофемолке до консистенции муки. Блендером смешать мякоть банана, творог и овсяную муку. Мокрыми руками сформировать небольшие шарики около 3–4 см в диаметре. Поставить на час в холодильник. Затем обвалить их в кокосовой стружке, выложить на пергамент и поставить в духовку, разогретую до 180°C, на 15 минут. Будьте осторожны – лакомство получается очень вкусным, можно не заметить и случайно съесть все!

Галина Павловна, г. Кемерово

✉ ДИЕТИЧЕСКИЙ ХЛЕБ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 ст. л. творога
- 4 ст. л. овсяных отрубей
- 2 ст. л. пшеничных отрубей
- 2 яйца
- 1 ст. л. разрыхлителя для теста
- соль по вкусу
- сахарозаменитель по вкусу
- смесь любимых сухих специй

Яйца взбить вилкой с солью и специями, добавить сахарозаменитель (стевию или другой) и разрыхлитель. Отруби измельчить в кофемолке и всыпать в яичную смесь. Добавить протертый творог и перемешать все до однородности. Чашу мультиварки смазать небольшим количеством растительного масла. Выложить равномерно тесто, включить режим «Выпечка» на 30 минут. По истечении этого времени хлеб можно перевернуть и 5 минут подрумянить его с другой стороны.

Лариса Нечаева, Орловская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 158 ккал

✉ СЫРНЫЙ ПИРОГ БЕЗ ТЕСТА

Ингредиенты на 6 порций:

- 300 г творога
- 100 г кефира 1%-ного
- 100 г твердого сыра
- 3 яйца
- 3 ст. л. манки
- 50 г любой зелени
- соль по вкусу

Сыр натереть на мелкой терке. Творог смешать с кефиром, добавить сыр и мелко нарезанную зелень. Вбить в массу яйца и положить манку, посолить и по желанию поперчить. Тщательно перемешать. Выложить сырное тесто в форму, смазанную сливочным маслом, выпекать 30 минут в духовке при 180°C. Перед подачей остудить.

Алла Курьянова, г. Санкт-Петербург



Энерг. ценность на 100 г – 182 ккал

✉ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



Энерг. ценность на 100 г – 224 ккал

Ингредиенты на 6 порций:

- 3 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»
- 1 стакан кефира 1%-ного
- 3 ст. л. меда
- 3 ст. л. изюма
- 0,5 ч. л. корицы

Изюм замочить на час в теплой воде. Овсяные хлопья залить кефиром и также оставить на час. По истечении времени смешать хлопья, изюм, мед и корицу в однородную массу. Противень застелить фольгой и выложить с помощью столовой ложки тесто небольшими порциями. Выпекать в разогретой до 200°C духовке в течение 20–25 минут.

Ксения Андронникова, г. Дзержинск

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



- 1 Через таможенную переправляли шары для боулинга, которые, как известно, полые внутри. С помощью простого опыта таможенник определил, что в одном из этих шаров спрятана контрабанда. Какой опыт он провел?
- 2 Светлана собралась пить утренний кофе с молоком. Только налила раскаленный кофе в чашку, как в дверь позвонил курьер, и ей приходится отойти. Когда ей лучше налить молоко в кофе, чтобы напиток не слишком остыл – сразу, или когда вернется?

ОТВЕТЫ

1. Через отверстие в шарике. 2. Когда вернется.

Темно-ликий при Петре Великом			"Пли!" для ракеты	Где сидит генерал?	Помета НВ на полях книги	Березки-сосенки как строй-материал						Строитель Финан-совых пирамид	Мучится в Амде от голода и жажды
Имя Пиночета	"Желтые ботинки" (певица)	Спец по отитам				Страна в Африке (столица Кигали)	Лекарство от засухи	Закуска с васаби и имбирем	Грузчик по со-седству с рикшей	Блудный попугай из мультяка		Душ для невро-тиков	
					И рыба, и город в Липецкой области	Турецкая "копейка"	Человек пове-шенной громкости	"Стой!" для лошадки	Топливо для атомомо-да				
Роковая леди	Поэт, влюб-ленный в Лауру	Судно для буксиро-вки водно-лыжников				Им постоянно требуется маникюр				В сканди-навских странах - госпожа			
			Медведь-педагог			Ноги в руки и смы-ваемся				Роман, который не читают, а крутят			
Медовый пряник для внука	Порода Белого Бима Чер-ное Ухо		Имя актрисы Чури-ковой	Главная гора Пяти-горска				Страна-остров в Океании	Токарная гвоздем надписка				
					Застенки для бунтаря	Сетка, подбра-сывающая акробата				Взрыв-чатая начинка снаряда			
Писатель по имени Жюль			Округло-лости голени	..., хорей		"Былина" о подвигах могучих викингов							
				Сродни гадюке	"... не догонят!" ("Тату")								
Бес-цельное гуляние	Секция стальной гусеницы		Лучшие люди общества										
			Корал-ловая угроза кораблям		Запряжка гуськом								
"Продо-вольствен-ная корзина" бойца	"..., вла-чащие оковы," не поют			Кристи по имени									



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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!!!**

■ 8-916-841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без птс. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. Тел.: 8-916-841-89-94

АНТИКВАРИАТ

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



КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

ГОРОСКОП НА 14 – 27 ЯНВАРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

У Овнов нет причин беспокоиться за свое здоровье. Звезды предупреждают представителей знака только об одном: не стоит повышать голос – например, слишком громко петь. Могут пострадать голосовые связки.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам если что и доставит неудобства, так это кожа рук. А дело всего лишь в переохлаждении на улице и слишком горячей воде дома. Носите перчатки и мойте руки водой комнатной температуры – и все пройдет.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют немного сократить количество мясных продуктов в рационе, и хотя бы один день в неделю сделать целиком постным. Такая разгрузка принесет организм Львов много пользы.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам звезды настоятельно рекомендуют радовать себя как можно чаще, лучше ежедневно, пусть и понемногу. Любая положительная эмоция исключительно полезна для представителей знака.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам пойдет на пользу смена деятельности, но не в глобальном смысле, а в течение дня. Пробежаться с утра, почитать днем, сходить в кино вечером – примерно так видят звезды ваш распорядок дня.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям лучше преодолеть искушение и не валяться целыми днями на диване. Ежедневные посильные физические нагрузки не только укрепят сон и иммунитет, но и обещают красивым румянцем.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы на пике активности, их здоровье вне опасности. Самое время заняться чем-нибудь полезным: отказаться от вредных привычек, начать занятия спортом или хотя бы делать утреннюю гимнастику.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Раки могут расслабиться и даже позволить себе немного лишнего – чуть-чуть недоспать, слегка переест. Необходимо только строго придерживаться прописанной схемы приема лекарств и избегать сильных аллергенов.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам звезды прописывают свежий воздух – в любом виде и в любых количествах. Будут ли это небольшие ежедневные прогулки или длительные, но нечастые выезды за город, значения не имеет: все пойдет на пользу.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы рискуют набрать за эти дни лишний вес. Звезды не настаивают на строгой диете для представителей знака, но настоятельно рекомендуют уменьшить порции. Особенно это касается ужина.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

У Козерогов может проснуться «зверский» аппетит – чувство голода будет возникать внезапно и беспричинно. Носите в кармане сушеные яблоки или курагу, пейте больше чистой воды, и аппетит уgomонится.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам, которые стали несколько рассеяны, звезды советуют завести блокнот и записывать в него планы на день или неделю. А еще лучше – скорее начинать принимать комплексные витамины, их время пришло.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



7–20 января
РАСТУЩАЯ ЛУНА

С 14 до 17 января необходимо проявлять сдержанность в межличностном общении. Чувства и эмоции будут обострены, и лучше их никому не показывать.

16, 20 и 24 января – отличные дни для визита к врачу, начала курсового приема лекарственных препаратов, физиолечения или восстанавливающей терапии.

18 и 19 января нужно быть внимательнее и осторожнее,



21 января
ПОЛНОЛУНИЕ

возможны небольшие бытовые травмы. Будет очень кстати накануне проверить домашнюю аптечку на предмет перевязочного материала.

21–23 и 26 января – хорошие дни для общения с родственниками и друзьями, для встречи с одноклассниками и



22 января – 4 февраля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

неформального общения с коллегами. Новые знакомства, завязанные в эти дни, могут перерасти в крепкую дружбу или даже романтические отношения.

25 января – лучший день для любых медицинских исследований, в том числе анализов, УЗИ, МРТ и т.д.



«Планета здоровья»

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

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

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

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.:
ДАНДИКИНА 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: reklam@kardos.ru

№ 1 (72). Дата выхода
14.01.2019
Подписано в печать 26.12.2018
Номер заказа – 3317

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 288 800 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фотоизображения
предоставлены 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 «ИД «КАРДОС».

ЯНВАРЬ – ГОДУ НАЧАЛО, а зиме – середина

Переломным месяцем по праву считается январь. День прибавляется, морозы крепчают. Зима в «экваторе», а весна уже близится...



18 января

В Крещенский сочельник разрешалась бесхитростная постная пища. Так люди готовили себя к празднику – Крещению Господнему. В ночь с 18 на 19 января ходили на реку, к иорданке, и после молебна наполняли водицей сосуды. Крещенская вода – особенная. Она чудесным образом помогала от хворей, давала бодрость. В крещенскую ночь смотрели на звезды. Усыпанное небо предвещало хороший урожай и приплод у овец, а порывистые ветры – грозное лето.

19 января

Крещение Господне – один из главных православных праздников. Это отмечали широко и весело. После утренней литургии хозяева торопились домой к праздничному столу. Перед трапезой взрослые и дети молились о благополучии семьи и дома. При совместной молитве крещенской водой было принято окроплять жилище. А еще – в этот день выпускали на волю голубей. Сразу после Крещения наступали морозы – самые сильные и суровые, предвещающие плодородный урожай.

21 января

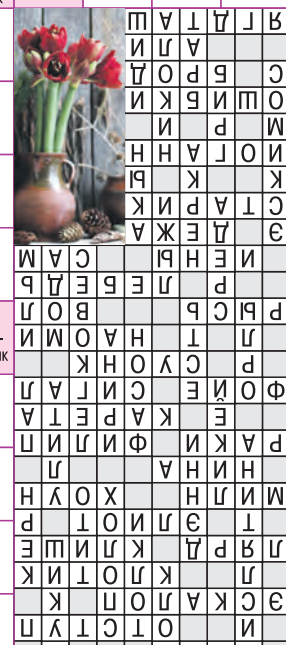
На **Емельяна Зимнего** существовала хорошая традиция – вкусно угощать кума с кумой. Считалось, что это действие сулит доброе здоровье детишкам. К обеду кумовья принесли с собой подарок – мыльце и полотенчишко для малыша. «С гуся вода, с дитятка худоба», – приговаривали родители при первом купании, используя подарочки крестных. Вечерами на Емельяна, укрывшись от метели, вся семья собиралась в доме, где рассказывали чудесные сказки и небылицы, отсюда и присказка: «Мели, Емеля, твоя неделя!». Если снега летели с юга, то лето обещало быть богатым на грозы.

25 января

Этот день издревле назывался в честь места рядом с печью, где хранились кухонные принадлежности и где хозяйки кашеварили, – **Солнышко или Бабий кут** – величали в древности в народе эти сутки. Позже 25 января стали именовать **Татьяниним днем**. Девушки, родившиеся в этот день, считались отличными хозяйками и первыми невестами на деревне. А замужние женщины в Татьянин день готовили каравай в форме солнца и обязательно делили между всеми членами семьи, чтобы год был приветливый и счастливый.



"Ахиотаж" вокруг крючка с наживкой				Матерый хищник	Пере-суды, сплетни	Северное сияние в простонародье	Что "выкусы-вают" при отказе?
Жареные ломти свиной мякоти	Вкус, набивающий оскомину	Сдвиг вправо первой строки				Иосип Броз ...	Анна в объятиях Пушкина
Топленое свиное сало	Имя актера Гловера	"Набал-дашник" махты					
		Затертый до дыр речевой штамп					
Сочинил он Винни-Пуха, да, да, да!	Гимназия, где учил Аристотель					Она "едет, когда-то будет" (поговор.)	
		Писательница Джордж ...	Актриса Голди ...				
Она отвергла товарища Саахова			Образец с подиума	И Кулчен-ко, и По-нарвская	Не слиш-ком угит-таный боксер		Выжиган-ие по-севного участка
		Актёр Жерар ...					
Хороши как закуска к пиву	Самые гербовые птицы	"Кабриолет" принцессы					
			Стивен с российским паспортом				
Зал ожидания начала спектакля	Армейское "Да, начальник!"					"Богиня" франтов	Дерево, родич вяза
Кистеухая кошка	Актриса Хилари ...		Австралийская актриса ... Уоттс				
			Зимний спортивный инвентарь	"Царевна-..." Михаила Врубеля	Бык, на котором пахать и пахать		
На Хоню в них пишут цены	Окружающая "подзащитная" Гринписа	Рыба семейства лососевых					
Сосед чукчи по ту сторону пролива			Бард, развлекающий кишлак	Он ... по себе			
	Емкость для теста в старину						
	Пожилый человек	И поганка, и боровик	Изобретатель ... Тесла				
	Имя самого знаменитого из Бахов	Лебедь для Элизы в сказке Андерсена	Ново-еврейский язык				
	Умные на них учатся						
Охотничья сумка	"Тропа" через ручей	Абу ... ибн Сина - великий Авиценна					



Позаботьтесь о красоте и здоровье!



Стильная сумка на каждый день

Вместительная кожаная сумка шоколадного цвета – актуальный аксессуар для создания стильного образа. Незаменима на каждый день. Функциональный кармашек для зонта защитит вещи от промокания.

Сумка «Шоколад»

Материал: кожа, ПВХ.
Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.



Отделение для зонта

2000р.
990р.

299р.



Природа на страже Вашего здоровья!

Крем с высокоэффективными компонентами способствует устранению усталости и тяжести в ногах, борется с сосудистыми проблемами, служит средством защиты от возрастных проблем с ногами. Объем: 75 мл. Россия.

Акулий жир и троксерутин с конским каштаном

Крем питает суставы и околосуставные ткани, способствует увеличению их гибкости и подвижности. Объем: 75 мл. Россия.

Восстанавливающий крем-бальзам для тела «СуперХаш и Акулий Хряц»

299р.

при покупке от 2 любых кремов цена за 1 **199р.**

Похудейте легко и красиво!

Это кольцо создает магнитное поле, которое может способствовать снятию стресса, поддержанию давления, снижению аппетита и, как следствие, потере лишнего веса! Материал: недраг. металл с магнитом и гальваническим покрытием. Размер универсальный. КНР.

Магнитное кольцо для похудения

399р.

Очки и лупа – два в одном!

Благодаря очкам-лупе вы сможете легко разглядеть мелкие детали, руки всегда будут свободными для работы, и не придется покупать дорогие увеличительные приборы. Изделие увеличивает предметы в 1,6 раз, имеет небольшой вес, прочные линзы и стильный внешний вид. Материал: пластик. Размер: 16x18 см. КНР.

Очки-лупа

990р.
699р.



Зонт «Солнечная фантазия»

Зонт с оригинальным орнаментом, под которым так здорово гулять под дождем, дополнит ваш образ.

Материал: металл, полиэстр. Размеры: длина в сложенном виде 23,5 см, диаметр купола 105 см. КНР.

ПОДАРОК НА ВЫБОР за любой заказ!



Подвеска «Матрона Московская»

Матрона Московская – покровительница всех верующих. Позолоченная натальная икона с серебряным изображением святой – красивый подарок, а также опора и поддержка на всем жизненном пути. Материал: серебро 925/позолота/родий. Вес: 0,75 г. Ювелирная компания «Амбер», Россия.

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!

925 серебро
Золотое покрытие
14 карат

Драгоценная цепочка

Благодаря тончайшей ювелирной работе эта цепочка станет одним из ваших самых любимых украшений! Она составит безупречный комплект с подвеской «Матрона Московская».

Материал: серебро 925, покрытие золотом 585%.
Длина цепочки: 55 см. Вес ок. 2 г.
Алмаз – Холдинг, Россия.

990р.
599р.



МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-19-202-ПЗ-СУМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Шелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 2040. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.03.2019 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-19-202-ПЗ-СУМ.