

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 19 (42)
9 – 22 октября
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

7 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ОТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

стр. 6–9

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО СПАТЬ ДНЁМ

стр. 13

ОТ ЧЕГО ВЫЛЕЧИТ КАРТОШКА

стр. 18–19

КАКИЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ОСТАНОВЯТ НАСМОРК

стр. 22

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:

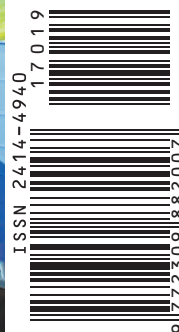


ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



shapovalphoto / Shutterstock.com

16+



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

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

фиточай урофитон
Улучшает минеральный обмен в организме, препятствует возникновению проблем с почками и мочевыводящими путями



Спрашивайте в аптеках вашего города

фиточай фитогипертон
Способствует нормализации вашего давления, улучшению сна и настроения, снижению раздражительности



Спрашивайте в аптеках вашего города

НПП «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» (499) 724-58-67 www.zn-fito.ru РЕКЛАМА

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ**

ЛЕКАРСТВО-ПАНАЦЕЯ ОТ АЛЛЕРГИИ

Хотелось бы, но, к сожалению, это пока лишь мечты. Правда, ученым из Университета Квинсленда практически вплотную удалось подойти к воплощению их в жизнь. Исследователи близки к разработке лекарства нового типа для лечения таких аллергических заболеваний, как ринит, крапивница, астма, экзема и дерматит. Ученым удалось «выключить» иммунный ответ, который вызывает аллергические реакции. Произошло это путем редактирования гена стволовых клеток крови, который регулирует память об аллергических протеинах. Отредактированный ген имплантируют больному, стволовые клетки вырабатывают новые клетки крови с памятью о нужных белках, и они уже будут обращаться к определенным иммунным клеткам, «отключая» реакцию на аллергены. Правда, до клинических испытаний еще пока далеко. Если же они пройдут успешно, в будущем одним уколом получится навсегда избавиться от аллергии. Хорошо бы!



ТОРОПИТЕСЬ ВЫИГРАТЬ!

Дорогие читатели, мы рады, что вы с нами и помогаете нам делать газету полезной и интересной. Мы в свою очередь приготовили для вас подарок – подписку на издание на полгода. Примите участие в нашей викторине и станьте обладателем приятно-го бонуса.

Целых полгода свежие новости, проверенные советы читателей и консультации докторов **БЕСПЛАТНО!** Условия и вопросы викторины на стр. 15

ИСКУССТВЕННЫЕ ЛЁГКИЕ «ИЗ РЕАКТОРА» – УЖЕ РЕАЛЬНОСТЬ

Эксперимент по выращиванию здоровой легочной ткани на сохраненной сосудистой структуре впервые увенчался успехом. Осуществить его удалось ученым из Медицинского центра Колумбийского университета. Исследователи получили функциональное легкое с перфузируемой и здоровой сосудистой системой у грызунов. Важность открытия зарубежных ученых заключается в сохранении сосудистой сети, а также других поддерживающих типов клеток, таких как фибробласты, миоциты, хондроциты и перициты. Уже понятно, что наращивание эпителиальной легочной ткани на функциональный сосудистый каркас – технически вполне выполнимая задача. Впереди самые сложные испытания, но велика вероятность, что рано или поздно победа будет за учеными, и излечение от ХОБЛ не за горами.



КОМФОРТНОЕ РЕШЕНИЕ ДЕЛИКАТНЫХ ПРОБЛЕМ!

ВЫ УСТАЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО? ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ГОВОРИТЬ О НИХ СТЫДНО И ВЫЛЕЧИТЬ НЕВОЗМОЖНО?

Вам просто не довелось побывать в Центре колоректальной патологии. Здесь сочетаются лучшие традиции отечественной медицины, инновационные технологии и многолетний опыт врачей.

Не относитесь к своему здоровью наплевательски. В Центре Колоректальной Патологии вам предложат малоинвазивное (безоперационное) лечение геморроя и помогут решить другие деликатные проблемы.

- ГЕМОРОЙ
- АНАЛЬНЫЕ ТРЕЩИНЫ
- АНАЛЬНЫЕ КОНДИЛОМЫ
- ЗАПОР
- НЕДЕРЖАНИЕ КАЛА

В ЦЕНТРЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ
- ВЕДУЩИХ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
- СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Записаться на прием к специалисту Центра Колоректальной Патологии по телефону: **+7 (495) 463-07-55** Подробности на сайте: www.k-medica.ru

Наш адрес: г. Москва, м. ВДНХ, м. Алексеевская, проспект Мира, д. 105, стр.1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

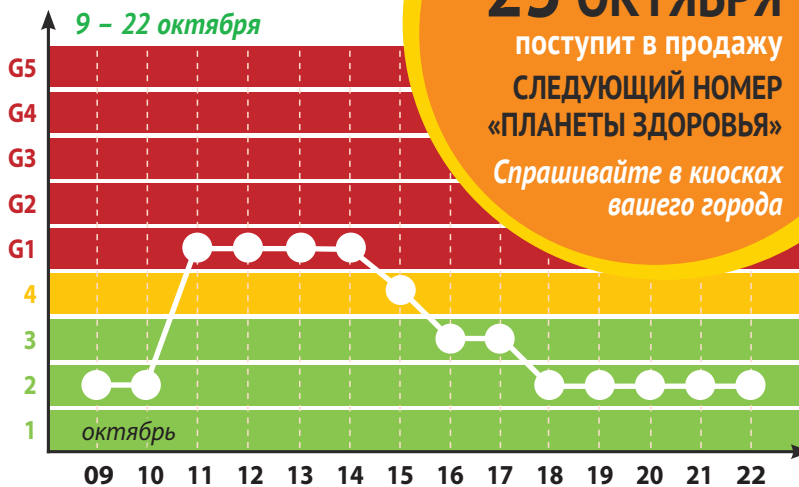
ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом,

15 октября 2017
возможны возмущения
магнитосферы Земли
11, 12, 13 и 14 октября
2017 возможна
магнитная буря
уровня G1 (слабая)

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



● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возбужденная

● Магнитная буря

гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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.

23 ОКТЯБРЯ

поступит в продажу

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР

«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ ВЕНАМ? ЛЕГКО!

И это не лукавство. Современная медицина вкупе с высококвалифицированными специалистами творит чудеса. Не верите? Судите сами: сегодня избавиться от надоевшей проблемы варикоза иногда можно даже за час!

В современной клинике «К медицина» вам предложат полный арсенал методик лечения варикозного расширения вен.

- Склерозирование вен поможет избавиться от сосудистых звездочек и «сеточек», справится с варикозно расширенными и трансформированными крупными подкожными притоками, что позволит сдержать развитие варикозной болезни.

- Минифлебэктомия показана при варикозной болезни, сопровождающейся наличием узлов, расширением вен и ограниченным венозным тромбозом. Удаление вен через малоин-

вазивный прокол позволит быстро восстановиться после операции и добиться максимально качественного косметического вида.

- Метод эндовенозной радиочастотной облитерации вен (РЧО) незаменим при варикозном расширении вен нижних конечностей средней тяжести. Основан на воздействии высокочастотных электромагнитных волн на поврежденный сосуд, в результате чего больная вена склерозируется, то есть «склеивается».

- Венэктомия (иссечение вены) показана тем пациентам, у которых заболевание перешло в тяжелую стадию.

Высококвалифицированные врачи-флебологи, современное оборудование, качественная диагностика и максимально сжатые сроки лечения в каждом конкретном случае – вот

чем располагают пациенты клиники «К медицина». И помните: ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ БОЛЕЗНЕЙ ВЕН И ВЕРНУТЬ КРАСОТУ НОГАМ ВОЗМОЖНО ИНОГДА ДАЖЕ ЗА ОДНО ПОСЕЩЕНИЕ. Не затягивайте с обращением, будьте внимательны к себе!

Уточнить стоимость предварительного обследования и лечения можно, заполнив форму «записаться на приём к флебологу» или позвонив нам по телефону: **+7 (495) 463-07-55**



г. Москва, м. ВДНХ,
м. Алексеевская, проспект Мира,
д. 105, стр.1. Сайт: k-medica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ОСТРЫЙ ЧЕСНОЧОК УБРАЛ ЛИШНИЙ ЖИРОК

У моей свекрови диабет. Долгое время она не считала нужным следить за питанием, за весом. Ну, и набрала лишку. Стали одолевать болезни. Открылась подагра. Встал вопрос о том, что нужно избавиться от лишнего жира. И получилось! Нашла свое средство.

Она заливает в термосе двумя литрами кипятка 2 целых зубчика чеснока, кусочек имбирного корня длиной 4–5 см, предварительно очистив его и порезав тонкими дольками. Настаивает 1,5 часа, затем имбирь и чеснок удаляет из настоя и выпивает его в течение дня. Пьет настой теплым по кофейной чашечке обяза-

тельно перед едой и просто так. Ежедневно готовит свежий. Этот напиток притупляет чувство голода и способствует сжиганию лишнего жира. К тому же хорошо чистит сосуды от лишнего холестерина, укрепляет иммунитет.

Ольга Пушкова,
пос. Елизаветино

Вера Александрова, визажист, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ ПОМАДА ДЕРЖАЛАСЬ ДОЛЬШЕ

После нанесения помады возьмите салфетку, поместите ее между губ и сильно прижмите. После этого можно нанести блеск для губ или еще один (очень тонкий!) слой помады – так она дольше продержится на губах.

Вера Александрова, визажист, г. Москва



Рисунок:
Светлана
Данилова

✉ КАШЕЛЬ УБОИТСЯ МЁДА ДА ГОРЧИЦЫ

От сухого кашля очень помогает медово-горчичный компресс. Такой компресс делала мне моя бабушка, а теперь и я делаю его своим детям.

Для компресса нужно по 1 столовой ложке меда, горчичного порошка и сока черной редьки. Все это понадобится хорошенько перемешать и выложить на марлю, сложенную в 2–3 слоя.

Эту марлю приложить к груди и укутать натуральной шерстью – большим шарфом или платком. Такой компресс надо держать лежа и как можно дольше, пока не остынет.

Алина Становая, г. Владимир



Фото: Nikolaeva Galina, BlackSpring, Julia Skoryk, Lionaska, vic_nick, Andriis Tkachenko, mattall / Shutterstock.com, открытые интернет-источники



искусство вкладывать деньги

РУСФИНАНС

Кредитный потребительский кооператив

ПРИНИМАЕМ
СБЕРЕЖЕНИЯ

ДО

17%

ГODOVЫХ

помогаем, сберегаем, приумножаем

www.kpk-rusfinance.ru 8 (495) 255-29-00

ул. Аргуновская, д. 3, стр. 1, м. «ВДНХ», м. «Алексеевская»

КПК «Русфинанс» член национального союза саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов «СОЮЗМИКРОФИНАНС», рег. номер 738, ОГРН 117762014840. Взнос за членство в кооперативе 100 рублей. Денежные средства принимаются на основании договора займа от 1 000 до 500 000 рублей, сроком от 6 месяцев до 2-х лет (по одному договору). РЕКЛАМА





ДОКТОР, КОТОРЫЙ лечил цветами

О ЗНАМИТОМ СОЗДАТЕЛЕ ЦВЕТОЧНЫХ ЭЛИКСИРОВ ЭДВАРДЕ БАХЕ

От гнева, суетливости, раздражительности, лени... Ещё в начале XIX века доктор Эдвард Бах создал цветочные эликсиры от всех переживаний, негативных эмоций и дурных свойств характера. И, как следствие, от многих болезней.

ЮНОСТЬ И СТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ

Эдвард Бах родился в 1886 году в Великобритании в небольшом городке Мосли. С детства он испытывал интерес к врачебному делу. И его небогатый отец-лестейщик, видя рвение своего отпрыска, изыскал средства на медицинскую науку. Отправил-таки сына постигать азы врачебного дела в Бирмингемский медицинский университет. Очень быстро способный ученик перевелся в медицинский Университет в Лондоне, а затем закончил Королевский колледж хирургии в Кембридже, получив степень

по медицине и хирургии, достиг высот в бактериологии и иммунологии.

Бах был в самом расцвете врачебной карьеры, когда судьба вынесла ему приговор – рак. В 1917 году врачи объявили, что жить молодому врачу осталось три месяца. Он не поверил прогнозам и вернулся к работе.

ДЕЛО ЖИЗНИ

Бах предположил, что многие заболевания происходят от тяжелых психических состояний, и, если вернуть человеку душевное здоровье, возможно, удастся предотвратить многие недуги. Классифицировав и описав состояния, нарушающие душевную гармонию, он приступил к созданию цветочных снадобий.

Появились Губастик – от страха и Недотрога – от раздражительности. Затем, Клематис – от рассеянности. Доктор разработал препараты от обиды, чувства вины, злобы, ревности, лени, неуверенности и апатии. Вскоре Эдвард Бах оставил свой пост в госпита-

ле Лондона, доходную частную практику и перебрался в деревню Брайтвелл-кам-Сотвелл в Оксфордшире, посвятив себя изучению целебных свойств цветов и трав. К 1936 году Бах изобрел уже тридцать восемь препаратов.

ПУТЬ ПРИРОДЫ

Благодаря одному трагическому случаю, появился тридцать девятый и последний препарат в системе «Цветы Баха». На море был шторм, и крестьяне вытащили на берег рыбака. Его тело сводило судорогами. Бах смочил умирающему губы смесью из нескольких своих эликсиров. Рыбак пришел в себя. Впоследствии Бах не раз испытывал это снадобье. Он назвал его спасительным средством. «Это путь природы, и он правильный!» – сказал как-то доктор о своих препаратах и их целебном действии.

Врач не только придумывал эликсиры, но и создавал труды, в которых растолковывал пациентам, что все беды – от их душевного здоровья. Он писал: «Вы страдаете от самих себя». Видно, доктор во многом был прав, прошло уже восемь десятков лет, а

Цветы Баха до сих пор используются для лечения и профилактики эмоциональной нестабильности.

Сам же доктор вопреки страшным прогнозам врачей прожил еще 19 лет после того, как узнал о своей страшной болезни.

ЦЕНТР БАХА

В 1936 году, через год после того, как доктор объявил о завершении работы над главным своим средством, он мирно скончался в возрасте 50 лет, оставив после себя выдающуюся систему врачевания.

Его дело продолжили коллеги Нора Викс и Виктор Баллен. Они основали центр Баха, который стал точкой, откуда его учение и его эликсиры распространились по миру.

За месяц до кончины Эдвард Бах написал коллегам: «Мы, познав радость самопожертвования, помощи братьям, получившие бриллиант такой чистоты, не имеем права отклониться от нашего пути любви и долга и должны открывать всем величие, чистоту и естественность этого бриллианта».

Софья Трубицына

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ДЕРЕВЬЕВ ПО ДОКТОРУ БАХУ



Лиственница

Помогает быть увереннее, побороть страх неудачи.



Каштан

Учит быстрее усваивать уроки, которые дает нам жизнь.



Дуб

Дает силы, чтобы не останавливаться на достигнутом.



Цветки оливы

Закаляют и придают душевные силы.



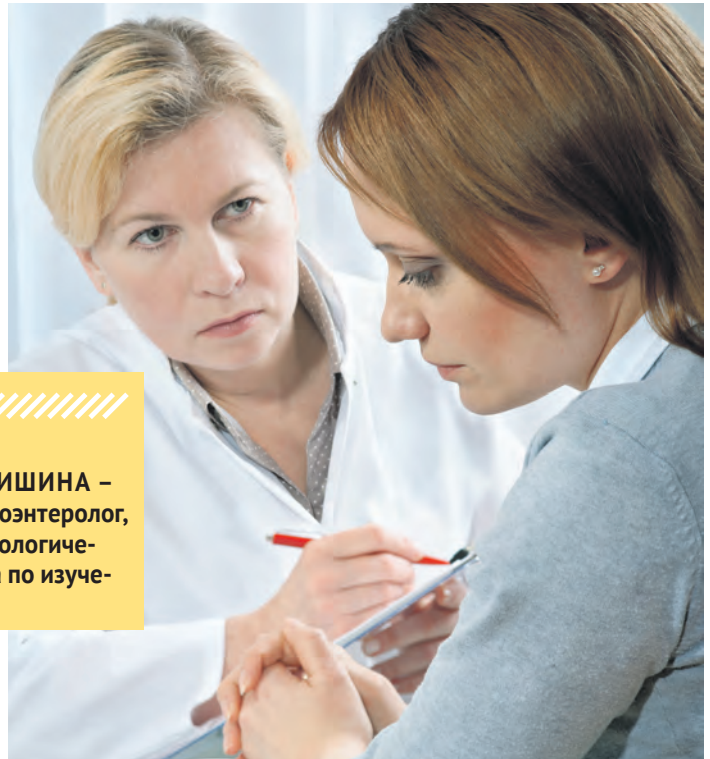
Ива

Помогает смотреть в будущее с оптимизмом.

КАК СОХРАНИТЬ СВОИ ЖЕЛУДОК,

Дежурный по здоровью – врач-гастроэнтеролог

Пожалуй, больше всего вопросов наши читатели адресуют гастроэнтерологу. Почему? Всё просто. Этот специалист и правильный рацион сможет подобрать, и с болью в эпигастрии договориться, и даже про «правильные» поцелуи расскажет. Систематизировав ваши письма, мы выделили наиболее часто задаваемые вопросы и адресовали их специалисту.



ЭКСПЕРТ



Сегодня на них отвечает **Татьяна ИЛЬЧИШИНА** – кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог, гепатолог, член Российской Гастроэнтерологической Ассоциации, Российского общества по изучению печени.

ЭНЕРГИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ

– Как правильно организовать свой дневной рацион и распределить продукты в течение дня?

Тамара Усова, г. Москва

– В наше стремительное и непредсказуемое время само понятие «дневного рациона» несколько стирается. Остается неизблемым то, что пища должна быть хорошего качества и подходить именно данному человеку.

Основной подход при рациональном питании – «энергия должна быть в нужное время». Если вы относитесь к тому большинству, которое вынуждено ежедневно рано вставать, чтобы основной световой день провести в активном труде (умственном или физическом – здесь не столь важно), то стоит придерживаться правила 70%. Это означает, что вы должны именно эту часть калорий потреблять в днев-

ное время до ужина. Оставшиеся 30% можно съесть в любое время вечера, если вы оставляете желудку хотя бы 2 часа для переваривания пищи перед сном.

А МОЖНО БЕЗ ЗАВТРАКА?

– Так ли важен завтрак, как об этом говорят? Я вот, например, по утрам есть совсем не хочу.

Игорь Белый, таксист, г. Великие Луки

– Как бы мы не рассуждали про персональный подход, вряд ли найдется гастроэнтеролог, который не будет настаивать на утреннем приеме пищи, причем оптимально в первый час-полтора после пробуждения. К сожалению, врач очень часто слышит фразу, что пациент или не успевает поесть до работы или с утра в него «ничего не лезет». Это

не может не расстраивать, ведь мы получаем большинство наших привычек питания еще в детстве, поэтому, будучи взрослыми, нам сложно осознавать, что они ошибочны. Только потому, что для вас это естественно, это не значит, что это подходит вашему организму!

Многочисленные исследования показывают, что, если вы пропустите завтрак, вы, вероятно, дополнительно съедите до 500 калорий в день. Такая весомая пищевая добавка со временем приведет к избыточному весу, а по последним данным утренний пропуск еды еще и на 27% повышает вероятность сердечного приступа или смерти от сердечных заболеваний.

Не самая лучшая перспектива для тех, кто отказывается утром уделить внимание своему желудку!

ФОРМИРУЕМ МЕНЮ

– Что лучше всего кушать на завтрак?

Екатерина Смирнова, бабушка пяти внуков, г. Москва

– Жестких правил по выбору блюд в определенное время дня для здорового человека не существует! В идеале, любой основной прием пищи должен содержать белок, сложные углеводы, здоровый жир и клетчатку, причем в тех продуктах, которые вам нравятся! К примеру, утром это может быть не только пресловутая геркулесовая каша, но и яйца с овощами, йогурт с ягодами или творог с фруктами. А вот огромного количества простых углеводов, содер-

КСТАТИ

Общая площадь поверхности тонкой кишки, если расправить каждую ее складочку, составит 250 квадратных метров.

КИШЕЧНИК И ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВЫМИ

жащихся в блинчиках, оладьях, печеньях и привычных бутербродах, стоит избегать. В эту же категорию стоит отнести и популярные сейчас мюсли и гранолу. К сожалению, там слишком много быстро усваиваемых сахаров, которые приводят к скачкообразному повышению инсулина в крови и раннему появлению чувства голода.

КАК «ПРАВИЛЬНО» ЦЕЛОВАТЬСЯ?

– *Передается ли бактерия Хеликобактер Пилори через поцелуй или плохо вымытую посуду, и можно ли подхватить этого коварного возбудителя, пообедав в общепите?*

Анна Игоревна, студентка, г. Санкт-Петербург

– Хеликобактер Пилори можно назвать одним из самых успешных микробов в истории медицины. По состоянию на сегодняшний день эта инфекция одна из наиболее распространенных в мире, так как более 50%

населения являются инфицированными. Заражаемся мы данным микробом, как правило, в детском возрасте до 10–12 лет внутри семьи. Существует несколько путей передачи инфекции, среди которых в развитых странах орально-оральный, то есть через слюну, является основным. Поэтому действительно, есть вероятность того, что маленький ребенок «получит» данный микроб от своей матери, но скорее всего не через поцелуй, а при облизывании ею упавшей соски или использовании общих столовых приборов. Во взрослом же возрасте, при уже сформированной иммунной системе и барьерных механизмах, заразиться гораздо сложнее, хотя и возможно. А вот возможность подхватить этого возбудителя в общепите хотелось бы даже не рассматривать. Так как в теории (можно ли заразиться) здесь два пути. Первый – когда в пищу или на тарелку попали кишечные бактерии (так называемый фекально-ораль-

ный путь), второй вариант – в составе блюда оказалась слюна больного человека. Согласитесь, любой из этих случаев, что называется, за гранью...

НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ

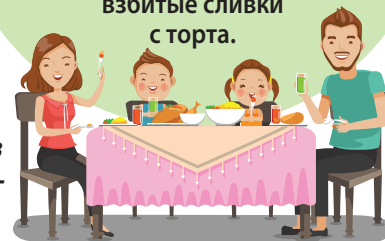
– *Раньше при подозрении на полипы в кишечнике врачи предлагали в качестве метода диагностики колоноскопию. В целом, это неприятная и болезненная для пациента процедура, многие хотят ее избежать. Какие существуют более современные методы исследования кишечника, которые могут ее заменить?*

Олег Петрович К., пос. Ижевское

– Одной из задач врача является быстрая и точная постановка диагноза, причем в современной медицине акцент делается на разработке методов, которые

ВОТ ЭТО ДА!

Нам потребуется около 72 часов, чтобы переварить праздничный ужин. Первыми переварятся углеводы, такие, как различные пироги и выпечка. Затем наступит очередь сухого пережаренного белка (жареная курица), и дольше всего займут жиры, включая соусы и взбитые сливки с торта.



обладают максимальной точностью при минимальном дискомфорте для пациента. В то же время постоянно совершенствуются и уже прочно вошедшие в арсенал врача диагностические процедуры. Поэтому на сегодняшний момент говорить, что колоноскопия – это болезненная методика, как минимум, не всегда соответствует действительности. Сейчас существует

Читайте дальше на стр. 8



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

В ПОМОЩЬ ТАБЛЕТКАМ

Недорогие растительные средства с экстрактами лекарственных трав и с содержанием Омега-3 и Омега-6:

«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» положительно влияет на функциональное состояние кровеносных сосудов и сердечно-сосудистой системы.

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

Качество продукции ООО «ФитогаLENИКА» подтверждено сертификатами соответствия.



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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это болезни ЖКТ. В следующем номере список лекарств общеукрепляющего действия и цены на них.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при заболеваниях ЖКТ

**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: УРСОДЕЗОКСИХОЛЕВАЯ КИСЛОТА – гепатопротектор, желчная кислота. Уменьшает содержание холестерина в желчи			
ГРИНТЕРОЛ	капсулы 250 мг, 100 шт.	Латвия	1270 руб.
УРДОКСА	капсулы 250 мг, 100 шт.	Россия	1228 руб.
УРСОСАН	капсулы 250 мг, 100 шт.	Чехия	1515 руб.
УРСОФАЛЬК	капсулы 250 мг, 100 шт.	Германия	1930 руб.
УРСОДЕЗ	капсулы 250 мг, 100 шт.	Россия	993 руб.
УРСОЛИВ	капсулы 250 мг, 100 шт.	Россия	999 руб.
ЭКСХОЛ	капсулы 250 мг, 100 шт.	Россия	1459 руб.

МНН: **ВИСМУТА ТРИКАЛИЯ ДИЦИТРАТ** – противоязвенное средство с бактерицидной активностью в отношении *Helicobacter pylori*. Обладает также противовоспалительным и вяжущим действием

ДЕ-НОЛ	таблетки 120 мг, 56 шт.	Нидерланды	540 руб.
НОВОБИСМОЛ	таблетки 120 мг, 56 шт.	Россия	478 руб.
УЛЬКАВИС	таблетки 120 мг, 56 шт.	Словения	356 руб.

МНН: **СМЕКТИТ ДИОКТАЭДРИЧЕСКИЙ** – адсорбирующее и противодиарейное средство природного происхождения

ДИОСМЕКТИТ	порошок 3 г, № 10	Россия	114 руб.
НЕОСМЕКТИН	порошок 3 г, № 10	Россия	142 руб.
СМЕКТА	порошок 3 г, № 10	Франция	160 руб.

МНН: **ЛОПЕРАМИД** – снижает тонус и моторику гладкой мускулатуры кишечника. Препарат замедляет перистальтику и увеличивает время прохождения кишечного содержимого

ЛОПЕРАМИД	таблетки 2 мг, 10 шт.	Россия	12 руб.
ДИАРА	капсулы 2 мг, 10 шт.	Россия	27 руб.
ИМОДИУМ	таблетки 2 мг, 10 шт.	Англия	405 руб.
ЛОПЕДИУМ	таблетки 2 мг, 10 шт.	Германия	54 руб.

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

КАК СОХРАНИТЬ

Продолжение.
Начало на стр. 6

возможность проведения данного исследования с погружением пациента в кратковременный медицинский сон, что полностью устраняет боль и психологический дискомфорт от процедуры.

К альтернативным методам осмотра кишечника можно отнести так называемую виртуальную колоноскопию. Название немного вводит в заблуждение, так как по сути это рентгенологическое исследование толстой кишки, когда в предварительно очищенный кишечник вводят бариевую клизму и с помощью специальной аппаратуры делают множество снимков. В последующем происходит их компьютерная обработка, и перед врачом на экране появляется картина кишечника «изнутри».

Еще одной новинкой в оценке состояния слизистой кишечника является капсульная эндоскопия. Видеокапсула представляет собой устройство размером около 2–2,5 см, внутри которого помещена камера, батарея и антенна. При движении капсулы по желудочно-кишечному тракту происходит постоянная съемка окружающего «мира», с передачей информации на специальный девайс, закрепленный на теле человека. Естественным путем капсула через несколько часов (максимум дней) покидает тело человека.

Но «золотым стандартом» при подозрении на полипы по-прежнему остается только стандартная колоноскопия. Только этот метод

СВОИ ЖЕЛУДОК, КИШЕЧНИК И ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВЫМИ

позволяет не только обнаружить полип, но и при необходимости сразу удалить его.

ФРУКТЫ – ЛЕКАРИ, ЕСЛИ МЫТЫЕ

– Могут ли фрукты, содержащие дубильные вещества, например, груши и яблоки, защитить организм от желудочно-кишечной инфекции?

Елена Григорьева, г. Курган

– Действительно, в ряде продуктов содержатся так называемые дубильные вещества или танины, которые благодаря своим химическим свойствам способны взаимодействовать с тяжелыми металлами, токсинами, белками и оказывать таким образом защитный и противовоспалительный эффект. Среди пищевых продуктов богаты танинами плоды черники, черемухи, ревень, хурма, темные сорта винограда, кизил и чай. А вот яблоки и груши не являются рекордсменами по содержанию данного вещества. Поэтому говорить об их уникальных защитных свойствах в лет-

не-осенний период неверно. Так как ключевой путь передачи кишечной инфекции – через загрязненную пищу, соблюдение правил личной гигиены в этом случае окажет больший протективный эффект.

БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ!

– Известно, что любые изменения в питании мгновенно отражаются на печени, в том числе и сидение на диете? Как сохранить стройность и при этом уберечь печень?

Екатерина Панина, г. Рязань

– Когда дело касается нашей внешности, обычно мы начинаем мыслить жесткими категориями – эффект должен быть полным, стойким и быстрым. Однако одной из базовых биологических функций нашего организма является способность поддерживать гомеостаз, то есть внутреннее постоянство. Поэтому природа делает все, чтобы сохранить стабильность, вот почему при резком снижении веса все силы наших клеток, на-

против, направлены на максимальном сохранении жировых резервов, и в качестве такого

КСТАТИ

Древнеримский медик Гален считал желудок одушевленным существом внутри нас, который «способен чувствовать пустоту, что стимулирует нас искать пищу».



«депо», как правило, выбирается печень.

Именно печень отвечает за метаболизм жира в организме, и, к сожалению, именно здесь жир может оказать одно из своих наиболее негативных воздействий. Заполняя печеночную ткань, жир сдавливает окружающие клетки, нарушая их полноценную работу. В медицине такое состояние называется жировая болезнь печени или стеатогепатоз.

Чем чаще используются жесткие диеты с резкими скачками веса, тем выше вероятность появления этого заболевания. Характер или вид диеты здесь не имеет значения! Важна именно скорость снижения массы тела! Вот почему, если врач советует похудеть, то, как правило, ставится цель в снижении не более 10% веса от вашего текущего в течение года! Это оптимальная скорость, позволяющая постепенно перестроиться работе всех органов и профилактировать появление жировой болезни печени.

Любовь Анина

фото: ivankob80, svtdesign / Shutterstock.com

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидки

на лечение 27%

НАМ 12 ЛЕТ!



ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)

3300 руб. – 2500 руб.

Панорамный рентген

470 руб. – 400 руб.

Съемный протез (отеч.) –

7000 руб.

Безметалловая коронка за 1 день

16000 руб – 9500 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 15.11.2017. Об условиях акции спрашивайте по телефонам

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85
 м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27
 м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лич. № 10-77-01-013323

Центр Психологии «ВИТА»

- ЛИШНИЙ ВЕС
- КУРЕНИЕ
- пристрастие К СПИРТНОМУ



С.П. Семёнов

Внимание!

для лиц пенсионного возраста сеансы по похудению являются льготными: **СКИДКА 50%**

Сеансы проводит автор концепции Сергей Петрович Семёнов

vita-ap.ru

(495) 211-40-66

У М Бауманская

ПРОБОВАЙТЕСЬ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Пишите нам, и квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один ваш вопрос.

✉ МОГУ ЛИ ПОДАРИТЬ КВАРТИРУ?

Бывший супруг подал исковое заявление на раздел имущества. В квартире, на часть которой он претендует, он зарегистрирован. Могу ли я, как хозяйка квартиры, подарить ее до судебного разбирательства или прописать там совершеннолетнего ребенка?

Евгения Дерябова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Елена БОЙЦОВА

юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

Вы можете прописать в квартире совершеннолетнего ребенка. Но это никак не повлияет на ее раздел. Если жилье приобретено в период брака, то оно является общей совместной собственностью супругов. Подарить вы ее сможете, только получив согласие супруга. Но даже если вам удастся это сделать без его согласия, то суд при разделе имущества обяжет вас выплатить мужу денежную компенсацию, равную стоимости его доли.

✉ КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К АНАЛИЗУ?

Уролог подозревает у меня аденому простаты. Дал назначение на ПСА. Как правильно подготовиться к анализу, чтобы результаты были верные?

Григорий Замов, г. Воронеж



ЭКСПЕРТ

Наталья ИГОХИНА

врач-уролог, андролог

Кровь на простатический специфический антиген (ПСА) нужно сдавать натощак до 11 часов утра. За день до этого избегать физической нагрузки, езды на велосипеде, ходьбы на длительные расстояния. За 2 дня до исследования исключить острую, жаренную, тяжелую пищу; воздерживаться от половых связей. Сдавать кровь не ранее, чем через неделю после ТРУЗИ простаты (трансректальное ультразвуковое исследование).

✉ ЗАРЯДКА ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

У меня иногда кружится голова. Пробовала пить таблетки и даже изучала разные народные снадобья от этого недуга. На форуме прочитала, что упражнения реально помогают. Подскажите, как правильно делать эти упражнения.

Ирина Потапова, г. Щацк



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

врач-терапевт высшей категории, заведующая дневным стационаром АПП

Некотрые виды головокружения, в частности, доброкачественное позиционное головокружение, хорошо поддаются лечению специальными упражнениями. Их следует повторять 2–3 раза в день в течение 3–4 месяцев и более в спокойной, безопасной обстановке, предварительно согласовав возможность их выполнения с лечащим врачом. В самом начале занятий головокружение может усилиться, однако если занятия продолжить, оно очень быстро уменьшается и постепенно исчезает.

КОМПЛЕКС №1

Для сохранения лечебного эффекта очень важно быстрое выполнение упражнения. Перед тем как выполнять упражнение быстро, несколько раз сделайте его медленно, не торопясь и стараясь запомнить порядок действий:

- сядьте на пол, вытянув ноги и смотря перед собой,
- быстро лягте на спину, и также быстро перевернитесь на левый бок, смотря перед собой,
- лежа на левом боку и смотря перед собой, перевернитесь на правый бок, а затем, также быстро, перевернитесь на спину и перейдите в положение сидя.

КОМПЛЕКС №2

В положении стоя смотрите прямо перед собой, повернитесь сначала влево (вокруг левой пятки), а затем вправо (вокруг правой пятки).

КОМПЛЕКС №3

- Сидя на стуле, быстро наклонитесь вперед, смотря в пол, и также быстро выпрямитесь, повернув голову влево,
- повторите быстрый наклон и выпрямление еще раз, но на этот раз поверните голову вправо,
- три раза быстро поверните голову влево, а затем вправо,
- снова нагнитесь, смотря в пол, и быстро выпрямитесь, держа голову прямо,
- три раза быстро кивните головой, доводя подбородок до груди.

СООБЩНИКИ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА: как связаны мигрень, инфаркт и инсульт?



РЕКЛАМА 16+

Сидячий образ жизни современного человека принято обвинять во всех грехах — и не без оснований. Например, он может стать причиной хронической головной боли. Когда в голове мучительно «стучат молоточки», хочется одного: чтобы это прекратилось. Анальгетики ненадолго приносят облегчение, но, если головная боль возвращается снова и снова, значит, она пытается сообщить о чем-то важном. Может оказаться, что «голова не виновата» — это всё шейный остеохондроз!

ТРИ ПРИЧИНЫ ВЫЛЕЧИТЬ ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ:

- Головная боль при проблемах с шеей может указывать на ухудшение кровоснабжения головного мозга. Часто при этом снижается внимание и память, возникает бессонница и нарушение работы мозговых центров.
- Шейный остеохондроз способен утяжелять течение гипертонической болезни и создавать условия для развития инсульта.

• При хроническом сдавливании позвоночного нерва рефлекторно может возникать учащение ритма сердца и нарушение питания сердечной мышцы, способное привести к инфаркту.

ДИАГНОЗ УСТАНОВЛЕН – ЧТО ДАЛЬШЕ?

Предотвратить печальные последствия шейного остеохондроза возможно. Главное, что нужно сделать, – наладить кровоток в околопозвоночных тканях. Вот почему для лечения заболеваний позвоночника и головного мозга^{1,2,3} широко применяются магнитотерапию^{4,5,6}.

МАГНИТОТЕРАПИЯ СПОСОБСТВУЕТ:

- улучшению кровотока в мелких сосудах, уменьшая боль и отек мышц;
- восстановлению тканей межпозвоночных дисков;
- нормализации артериального давления, устраняя спазм сосудов;
- повышению кровоснабжения сердечной мышцы и головного мозга.

ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ОБЕИХ ПРОБЛЕМ

При шейном остеохондрозе лечение позвоночника и мигрени можно проводить с помощью одного аппарата магнитотерапии. Медицинский аппарат ДИАМАГ (Алмаг-03) способствует вос-

¹ <http://smj.ismu.baikal.ru/index.php?page=article&id=244>

² <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1441409>

³ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2756645>

⁴ <http://medical-diss.com/medicina/kliniko-immunologicheskije-kriterii-effektivnosti-magnitolazernoy-terapii-v-lechenii-nevrologicheskikh-proyavleniy-osteohon>

⁵ <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-2/5203.pdf>

⁶ http://www.ngmu.ru/cozo/mos/eng/article/text_full.php?id=1741



Лечение шейного остеохондроза способно помочь избавиться от головной боли. Магнитотерапия дает возможность остановить прогрессирование болезни даже в запущенных случаях.

становлению нормального кровообращения, помогает наладить питание тканей позвоночника и головного мозга. Кроме того, магнитное поле действует как анальгетик. При этом затормаживается проведение болевого импульса по нерву, и боли стихают.

ДИАМАГ успешно используется в домашних условиях, поскольку его применение не требует специальных знаний или навыков. Положительное действие магнитотерапии, как правило, сохраняется в течение нескольких месяцев при курсовом лечении, что помогает свести к минимуму прием обезболивающих средств и транквилизаторов.

Так уж устроен человек, что в своей жизни постоянно сталкивается с проблемами. Однако некоторые из них, такие как мигрень и шейный остеохондроз, вполне решаемы. По крайней мере, об этом пусть у вас голова не болит!

ДИАМАГ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- снять боль в плечах и шее;
- избавиться от головных болей;
- увеличить межприступный период при мигрени и снизить длительность приступов;
- устранить головокружение, снизить риск обморока;
- помочь снижению внутричерепного давления;
- уменьшить тревожность и раздражительность;
- стабилизировать артериальное давление;
- восстановить здоровый сон.

Купите ДИАМАГ (Алмаг-03) с ВЫГОДОЙ

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
ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00
ДИАЛОГ (495) 363-22-62
МОСАПТЕКА (495) 122 22 82

ЖИВИКА 8-800-777-0303

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА:

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

• м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29

• м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1

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

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
 Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2012/13599 от 29.06.12. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТАКАЯ РАЗНАЯ БОЛЬ

Каждый из нас знает, что такое боль. Она может возникнуть резко и также быстро исчезнуть, может мучить ночами, а на утро отступить. Стоит ли игнорировать свои болевые ощущения или сразу же бежать к врачу, какие тревожные симптомы должны нас насторожить, рассказывает наш эксперт.

ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

врач-терапевт
высшей категории



ОПАСНОЕ ОТРАЖЕНИЕ

– *Марина Викторовна, от чего отражается отраженная боль?*

– Отраженная – это боль, локализация которой не совпадает с местом расположения поврежденных тканей и органов. Опасность как раз и заключается в том, что болит в одном месте, а лечить-то надо совершенно другое. Наиболее известным примером отраженной боли является сердечная, распространяющаяся на левую руку.

1 ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬ СЕБЯ БОЛЬЮ

- в верхней части груди
- в левой руке или левом плече
- в горле
- челюсти
- в брюшной полости

Ощущение сжатия в груди – признак сердечного приступа. Если при этом поднялось давление, участилось дыхание и появилась тошнота, то нужно срочно обратиться к врачу. Возможно это инфаркт.

2 ИНСУЛЬТ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ХАРАКТЕРНЫМИ ПРИЗНАКАМИ

- краткосрочной потерей зрения
- утратой способности говорить или контролировать движения тела
- временным дальтонизмом

Обратитесь немедленно за медицинской помощью, если вы испытываете

... ИЛИ ШЕСТЬ ВЕСКИХ ПРИЧИН НЕ ОТКЛАДЫВАЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

внезапную слабость или онемение лица, руки или ноги на одной стороне тела; внезапную спутанность, размытость или потерю зрения, потерю способности говорить или трудности с пониманием речи, а также внезапную резкую головную боль или внезапное головокружение, сопровождающееся неустойчивостью походки и падением.

3 ВНЕЗАПНО ВОЗНИКШАЯ СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ

- менингита
- подскокившего давления
- инсульта
- гайморита
- кровоизлияния или опухоли мозга
- аневризмы головного мозга

Срочно обратитесь к врачу, если у вас внезапная резкая головная боль; головная боль, сопровождающаяся жаром, онемением затылка, сыпью, спутанностью мышления, сердечным приступом, изменением зрения, слабостью, онемением, трудностью с речью или болью при жевании. Эти симптомы могут быть вызваны инсультом, воспалением кровеносных сосудов, менингитом, опухолью мозга, аневризмой или мозговым кровоизлиянием после травмы головы.

4 ОДЫШКА МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ПРИ

- ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких)
- хроническим бронхите



- астме
- проблемах с сердцем
- повышенной тревожности
- панической атаке
- пневмонии
- тромбе в легком
- легочном фиброзе
- легочной гипертензии

Немедленно вызывайте врача, если в спокойном состоянии вы вдруг почувствовали, что не можете вдохнуть, можно сказать, умираете без воздуха, или у вас свистящее дыхание.

СИЛЬНЫЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ МОГУТ ГОВОРИТЬ О НАЛИЧИИ

5

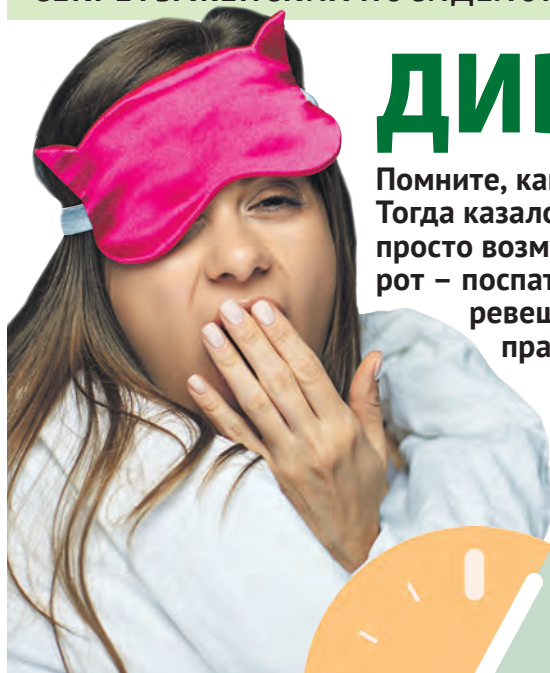
- аппендицита
- язвенной болезни
- проблемах с желчным пузырем и поджелудочной железой
- бактериальной инфекции
- гельминтозе
- вирусной инфекции
- опухоли

Я советую сразу же направиться в медицинское учреждение, если вас беспокоит сильный понос, который продолжается более чем два дня, или не очень сильный понос более недели, запор более двух недель, кровавый понос, черный или смолистого цвета стул.

6 ОТЁКИ И БОЛИ В ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦАХ МОГУТ БЫТЬ СИМПТОМАМИ

- сердечных заболеваний
- венозной болезни
- тромбоза глубоких вен
- рака
- ожирения
- малоподвижного образа жизни

Наталья Красавина



ДИВНЫЙ СОН...

**ИЛИ
ПОЧЕМУ
ПОЛЕЗНО
СПАТЬ
ДНЁМ**

Помните, как в детстве всех нас заставляли спать днём? Тогда казалось, что потратить даже час времени на сон просто возмутительно. А сейчас всё с точностью до наоборот – поспать днём мы бы и рады, но груз дневных забот перевешивает желание беззаботно понежиться в кровати. И напрасно, короткий дневной сон чрезвычайно полезен.

наваливается, и вот мы хотим трудиться снова, причем с такой же производительностью труда, которая была в начале дня.

4 Дневной сон дает нам радость, а точнее повышает уровень эндорфинов и серотонина. «Покемарив» полчаса, можно сразу понять, что гормоны счастья и радости заработали на полную катушку.

5 И не забываем про чувственное восприятие.

Дневной сон позволяет усилить остроту органов чувств и повысить творческую активность.

и ложка или шар с грохотом падали на поднос. Конечно, художник просыпался и получал большой прилив энергии и вдохновения для своих будущих картин.

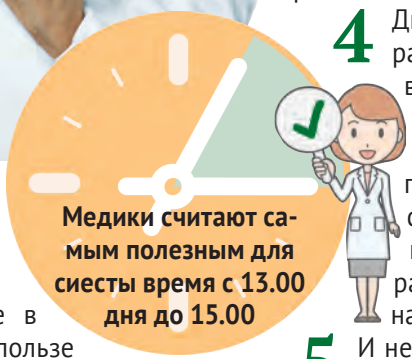
Дело в том, что в состоянии дремоты мозг человека излучает те же волны, что и при погружении в глубокую медитацию. Поэтому новые идеи или решения каких-то проблем вам гарантированы.

СПИМ ПРАВИЛЬНО

Хотите освежить голову и взбодриться – спите не больше получаса, не погружаясь в глубокий сон. Ну, а если вы решили более основательно отдохнуть, сомнологи советуют окунуться в дневной сон, который будет длиться от одного до двух часов.

Кстати, специалисты в области сна настоятельно рекомендуют не прерывать глубокий сон. Он длится 30–45 минут, и если его перебить, то вам гарантировано разбитое состояние и головные боли, а снижения работоспособности вам не миновать. Так что спите правильно!

Наталья Красавина



5 ВЕСКИХ ПРИЧИН ВЗДРЕМНУТЬ

Специалисты сна все в один голос заявляют о пользе дневного отдыха и даже его необходимости.

1 Доказано, что риск инсультов и инфарктов снижается на 37 процентов у тех, кто позволяет себе вздремнуть часочек после обеда. А те, кто спят днем хотя бы три раза в неделю, на 40% уменьшают риск сердечных заболеваний.

2 Выяснено, что если поспать в течение 45–60 минут после сильной стрессовой ситуации, то подскакившее давление опускается и приходит в норму. К тому же состояние полного расслабления и покоя во время сна снимает нервное напряжение, что помогает предотвратить стресс и избавиться от нервозности.

3 Дневной сон очень положительно влияет на мозг. Всего полчаса или час, а концентрация внимания так усиливается, что человек готов воспринимать новую ин-

УЧИМСЯ НА ПРИМЕРАХ

Термин «восстановительный сон» появился впервые благодаря Уинстону Черчиллю. Он небезосновательно полагал, что если немного поспать между обедом и ужином, восстанавливается ясность мышления.

Многие политики последовали его примеру. Так, Маргарет Тэтчер строго настрого запрещала помощникам беспокоить ее между полтретьего и полчетвертого дня, в то время, когда она отдыхала.

Конструктивно подходил к этому времяпровождению и Сальвадор Дали. Устроившись удобно в крес-

ле, он, брал в руку ложку или бильярдный шар, а на пол ставил металлический поднос. Когда он засыпал, пальцы руки разжигались,

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Немецкие ученые предложили двум группам молодых людей запомнить одинаковый объем слов. После чего одна группа приступила к постижению новых заданий, а другая погрузилась в сон. Как вы думаете, кто запомнил больший объем слов? Конечно, те, кто поспал.

формацию с двойной силой. Организм восстанавли-

Центр Защиты Вкладчиков

**ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕГ** из

• КПК • МФО • БАНКОВ
• ИНВЕСТИЦИОННЫХ
КОМПАНИЙ

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

Реклама

**СОВЕТЫ
ЧИТАТЕЛЕЙ**

● Чтобы капроновые колготки были прочнее, возьмите новую пару и обработайте лаком для волос с расстояния примерно 20 см. Буквально через 1–2 минуты, когда лак высохнет, колготки можно надевать.

*Наталья Муравьёва,
продавец, г. Рязань*

● Чтобы приучить котенка к лотку, достаточно сбрызнуть место специальной кошачьей мятой.

*Татьяна Павлова,
домохозяйка,
г. Владимир*



● Проветривайте спальню перед сном – вам будет легче просыпаться утром.

*Валерия Романова,
администратор, г. Москва*

● Чтобы зимой не тратить время на приготовление заправки для супа, натрите морковь на терке и заморозьте несколько пакетов.

*Ксения Чернышёва, педагог,
г. Новомичуринск*

● Почистить серебряные украшения можно, опустив их на 15 минут в теплую воду со столовой ложкой соды и кусочками фольги.

*Евгения Красильникова,
студентка, г. Коломна*

5 ВЕРНЫХ СПОСОБОВ

Небо всё чаще хмурится, время от времени проливая слёзы по ушедшему лету. Под ногами сыро, в душе какая-то непонятная тоска. Выходить на улицу лишней раз не хочется. Да и дома от вечной пасмурной погоды неуютно, безрадостно. Захандрили?

«Планирует ли вы?» предлагает вам 5 верных способов выгнать из своего дома незваного гостя под названием «сезонная депрессия».

**ПОЛЮБИТЕ
ОСЕНЬЮ И
ВЛЮБИТЕСЬ
В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА**

Любви все возрасты покорны, а также покорны любая погода и любое время года! Вылезает из теплой норки – выбираемся на улицу – поверьте, там много всего интересного: осень прекрасна со всеми своими капризами. Постарайтесь это принять и полюбить эту «унылую пору» и в то же время «очей очарованье». А пока будете разглядывать «в багрец и в золото одетые леса», возможно, столкнетесь с таким же ценителем природной красоты, как и вы.

ДА БУДЕТ СВЕТ!

Частая причина грусти, тоски и хандры осенью – недостаток солнечных лучей. Добавьте свет сами! Проснулись – раскройте шторы и впу-

стите свет в квартиру. Больше гуляйте. Дождь в этом не помеха: зонтик-трость в руки, яркий плащ на плечи и вперед, в бой – возвращать свету законное место в вашем настроении.

**КОММЕНТАРИЙ
СПЕЦИАЛИСТА**

**Юлия ДЕРДО, психолог,
тренер Easy Class**

Для радости вашего тела нужна энергия. Заниматься спортом, правильно питаться, высыпаться – это, безусловно, необходимо. Но осенняя хандра начинается, прежде всего, в голове – нам кажется, что все хорошее было летом. Лето заканчивается – для нас это грусть и уныние, тут и «включается» ожидание плохого.

Предлагаю брать пример с детей – осенью они идут в школу, записываются в спортивную секцию или хореографический класс. Ведь для детей, по сути, неважно, какое сейчас время года – им одинаково интересно жить и зимой, и весной, и летом, и осенью.

Вот и вы запланируйте осенью что-то увлекательное – путешествие ли это будет, или покупка новой рассады на будущий сезон – главное, чтобы для вас это представляло неподдельный интерес. И тогда вы не заметите, как прошло это время года.



СПРАВИТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ

«ЛИСТЬЯ ЖЁЛТЫЕ НАД ГОРОДОМ КРУЖАТСЯ»

Трое из пяти опрошенных на вопрос «как справиться с осенней хандрой?» отвечают: надо слушать музыку! Составьте свой осенний плейлист – пусть в него войдут песни, напоминающие о ярких моментах в жизни, «сопровождающие» ваши теплые воспоминания, будь то первосентябрьская школьная линейка, студенческие годы или семейные походы в лес за грибами и ягодами.

ВКУСНАЯ ОСЕНЬ – ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Что в самых разных ситуациях с вероятностью сто

процентов приносит нам радость? Конечно же, вкусная еда!

Осеню просто необходимо «радовать» свой организм различными вку-

сить прованское блюдо рататуй – ах, какие краски – баклажаны, перчик, помидоры и кабачки – полезней и вкуснее не придумаешь! А вам это и нужно.

А вот тем, у кого нет таких дней или нет возможности взять «за свой счет», советуем: максимально используйте выходные. Запланируйте свой маршрут: уехать за город, к шашлыкам и песням у костра, посетить с экскурсией интересный классический музей или выставку современного искусства, уехать на шоппинг вместе с подружкой или отправиться на музыкальный фестиваль или концерт любимой группы – все в ваших руках. Поверьте, вы будете с нетерпением ждать приближения уикенда и совершенно не заметите, как пролетела неделя, а с ней умчалась осенняя хандра!

Екатерина Сердечная

15
октября
1919
год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

В Москве на базе бывшей Шереметевской больницы образована Центральная больница неотложной помощи. В день пятилетия советского здравоохранения 23 июля 1923 года она была переименована в Институт скорой помощи им. Н. В. Склифосовского

ностями. Вы из числа тех, кто «ест все и не полнеет»? Тогда позвольте себе купить в бакалее тот модный йогурт из рекламы или экзотический фрукт. Любите готовить? Тогда пора осво-

5 И НАПОСЛЕДОК: ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ

Остался отпуск от лета? Замечательно – вперед его тратить! И здесь вы сами знаете, куда и на сколько.

ВНИМАНИЕ, ВИКТОРИНА!

Дорогие читатели, рады вам сообщить, что мы подготовили для вас приятный подарок – подписку на наше издание на полгода!

Все, что потребуется от вас – это позвонить по телефону редакции **8 (499) 399 36 78 18 октября 2017 года с 10.00 до 17.00** и ответить на вопросы викторины. Каждый пятый ответивший правильно получит полугодовую подписку на газету «Планета здоровья»*.

ИТАК, ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ:

- 1 Чем должен был заниматься по замыслу знаменитой писательницы Агаты Кристи ее литературный персонаж Эркюль Пуаро после завершения им детективной карьеры? (ответ можно найти в № 17 ПЗ)
- 2 Исследования какого ученого вдохновили отечественного фантаста Александра Беляева на написание романа «Голова профессора Доуэля»? (ответ можно найти в № 16 ПЗ)
- 3 Известно, что 80% серотонина – «гормона счастья» – синтезируется определенными бактериями. Но где они находятся в человеческом организме? (ответ можно найти в № 14 ПЗ)
- 4 Кто из известных художников в начале прошлого века советовал носить врачам бирюзовые, а не белые халаты, мотивируя это тем, что голубой цвет успокаивает? (ответ можно найти в № 12 ПЗ)
- 5 Какой продукт вошел в обязательное меню санаторских и больничных столовых в 1936 году с целью «поправки здоровья лиц, имеющих подорванное здоровье в результате Гражданской войны и пострадавших от произвола царского режима»? (ответ можно найти в № 10 ПЗ)

Согласно Федеральному закону «О персональных данных», участвуя в викторине, гражданин тем самым предоставляет свое согласие на сбор, хранение и обработку своих персональных данных ИД «Кардос» в целях проведения викторины и другой редакционной деятельности. Согласие дается бессрочно и может быть отозвано в письменной форме.

Итоги викторины будут подведены 19 октября 2017 года

*Победителям необходимо отправить смс сообщение по номеру **8 (499) 399 3678**, электронное письмо на адрес газеты **pz@kardos.ru** или написать письмо на адрес редакции **115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)** с данными, необходимыми для подписки: адрес (почтовый индекс, город, улица, дом, корпус или строение, квартира), ФИО (полностью), контактный телефон.

ЖУРНАЛ «ДОМАШНИЙ ПОВАР»



№7
в продаже с
30
октября



№8
в продаже с
4
декабря

Журнал выходит 1 раз в месяц

Не знаете что подарить родственникам и друзьям на Новый Год? ПОДАРИТЕ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
для любого региона РФ
на журнал «Домашний повар»
(Подписной индекс П5927)
можно на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>



- Зайдите на сайт Почта России <https://podpiska.pochta.ru>
- Наберите название журнала «Домашний повар»
- Выберите период подписки
- Наберите адрес получателя
(почтовый индекс, город, улица, дом, квартира)
- Наберите ФИО получателя
- Кликните – Перейти в корзину
- Оплатите подписку банковской картой

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Только с 05 по 15 октября
можно подписаться на журнал «Домашний повар»
ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ на 1-е полугодие 2018 года.

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ НА 10%

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

**Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ
на «Домашний повар»
на 1-е полугодие 2018 г.**

1 месяц (1 номер)

25,03 руб.*

6 месяцев (6 номеров)

150,18 руб.*

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

**Темы журнала «Домашний повар»
в 1-м полугодии 2018 года****

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

**Редакция имеет право изменить тему журнала

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

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

подписной
индекс
в каталоге
«Почта России»
П5927

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ КАЛИНУ СОБИРАЮ – ВЕСНУШКИ НАТИРАЮ

У меня всегда были веснушки, и это мне совсем не нравится. Как только я с ними не боролась, ничего не помогало. Однажды в электричке со мной ехала женщина с целым ведром ярко-красной калины, и я ее спросила, как она собирается использовать эти ягоды. «Твои веснушки можно отбелить!» – ответила мне эта женщина, рассказала, как это делать, и дала немного ягод. Дома я сразу решила использовать ее рецепт. Эффект был виден с первого раза!

Нужно взять одинаковое количество сметаны и сока калины, смешать и нанести на лицо, а через 20 минут смыть теплой водой. Я использовала свежие ягоды, но та женщина сказала, что можно и замороженные.

Оксана Панова, молодая мама, г. Люберцы



Рисунок: Светлана Данилова

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ КАК «ВЫСЕЛИТЬ» МУРАВЬЁВ



Наверняка у некоторых их дома есть мелкие муравьи, и многие жалуются, что невозможно их выгнать. Хочу рассказать о простом способе борьбы с этими надоедами. Домашние муравьи не переносят запаха аптечной ромашки! Надо просто пойти в аптеку, купить коробку душистой травы и рассыпать ее по всей кухне, особенно за плитусами и вокруг холодильника. Муравьи уйдут за три дня!

*А. П. Волохова, домохозяйка,
Рязанская обл.*

✉ ЦЕЛЕБНЫЙ «ЛИМОНАД»

Когда болит горло и высокая температура, необходимо много пить. Лучше пить полезные напитки, например, медово-лимонный. В стакане теплой воды размешаем 1 чайную ложку лимонного сока и добавим 1–2 чайных ложки меда, как вам по вкусу. Этот напиток пьем целый день, пока болит горло. На следующий день будет значительно легче.

Елена Фефелова, г. Курган

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК ЗА 5 МИНУТ

Некогда варить кашу по утрам, но выходить из дома без завтрака не хочется? Сытный завтрак заменит легкий, быстрый и очень полезный смузи: просто смешайте 150 г нежирного кефира, 1 натертое сладкое яблоко, пару капель сока лимона и щепотку корицы. Заряд бодрости и хорошее самочувствие вам обеспечены!

Марина Ермилова, г. Казань

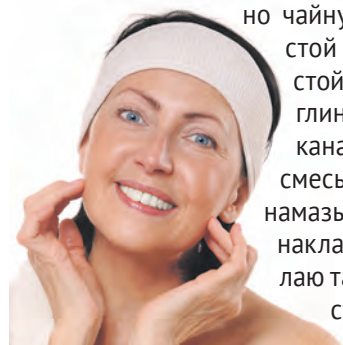


✉ ГЛИНОЙ ЗАПАСАЙСЯ – С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ ПРОЩАЙСЯ!

Мне от головной боли хорошо помогают глиняные обертывания с мятой. Я предпочитаю голубую глину, но можно и белую.

Сначала делаю настой мяты. Листики травы мелко рублю и заливаю кипятком. На стакан кипятка нужно примерно чайную ложку мяты. Когда настой остынет, процеживаю – настой готов. Дальше беру 100 грамм глины и развожу половиной стакана настоя мяты. Получится смесь, как густая сметана. Эту смесь намазываю на салфетку из хлопка и накладываю на лоб на 15 минут. Делаю так неделю, и головная боль отступает надолго.

Катя Фёдорова, г. Люберцы



✉ МАСКА ИЗ ГЕРКУЛЕСА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Многие мучаются с жирной кожей на лице и не знают, что эту проблему можно решить с помощью овсяных хлопьев «Геркулес».

Я беру «Геркулес», который не нужно долго варить. Столовую ложку «Геркулеса» заливаю крутым кипятком, примерно 2–3 столовых ложки, и жду, когда остынет. Получается кашка довольно крутая. В эту кашку, пока она еще теплая, быстро вмешиваю один яичный белок и наношу на лицо. Маску держу 20 минут, а потом смываю теплой водой. Эта маска прекрасно снимает жирный блеск, а также сужает поры, подсушивает кожу и даже слегка отбеливает.

Марина Струнина, Владимирская обл.

**ЗДОРОВЬЕ
ЗА 5 МИНУТ****ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГЛАЗ**

Хотите снять усталость, укрепить окологлазные мышцы и улучшить питание глаз – сделайте гимнастику. Гимнастику для глаз нужно делать с открытыми глазами, сняв с них косметику и удобно устроившись в кресле.



● **Круговые вращения глазами** – 10 движений по часовой стрелке и столько же против.

● **Направляем взгляд** сначала влево, потом прямо, вправо и затем в обратном порядке. Голову держим прямо и неподвижно. Повторяем 15 раз.

● **Глаза в вертикальном направлении**, голова неподвижна. Направляем взгляд сначала вверх, а затем вниз. Повторяем 15 раз.

● **Работают веки** – сожмите и тут же разожмите их. Повторяем 20 раз.

● **Моргаем быстро** и считаем до 50.

● **Двигаем глазами по диагонали**, фиксируясь в крайней точке по несколько секунд. Голова неподвижна. Повторяем 20 раз.

● **Рассматриваем точку на стекле окна** – 5 секунд, а затем смотрим вдаль, на удаленные объекты за окном – 10 секунд. Повторяем 5 раз. Стоим в метре от стекла.

9 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ

По потреблению картофеля занимает четвертое место в мире, уступив только пшенице, кукурузе и рису. Культивируют картошечку повсеместно: на равнинах и в горах, за полярным кругом и в Африке, сажают в чернозём и песок. Почитают этот овощ в 130 странах мира! За картофелем твёрдо закрепился статус короля обеденного стола и «второго хлеба».



1

**ПОЧЕМУ СТОИТ
КУШАТЬ
КАРТОФЕЛЬ**

Улучшает работу сердечной мышцы, выводит холестерин, препятствует разрушению стенок сосудов и образованию тромбов. А все благодаря содержанию кальция, ниацина, витамина С и В, калия



5

Не дает мозгу уставать и придает ему энергии, насыщая углеводами

Mg

6

Позволяет избежать избыточной концентрации кальция в почках и других тканях, благодаря содержанию магния

Помогает перевариванию пищи, благоприятно сказывается на работе кишечника благодаря клетчатке и грубым волокнам

2



3 **Полезен для кожи и волос**, потому что питает их витаминами группы В, а также калием, магнием, фосфором и цинком

7

Картофельная кожура содержит хлорогеновую кислоту, которая помогает впитывать канцерогенные вещества, присутствующие в гриле. Снижает таким образом риск возникновения злокачественных новообразований

4 **Помогает снизить боль и мышечное напряжение при ревматизме**, насыщая организм витаминами, кальцием и магнием

4

8 **Поддерживает надлежащую работу центральной нервной системы**, улучшает память и ясность ума

8

9

9 **Уменьшает симптомы подагры и артрита**, насыщая организм витаминами С и В6

Калорийность сырого картофеля.....	75–76
Калорийность вареного картофеля «в мундирах».....	77–78
Калорийность сваренного без кожуры в воде.....	80–85
Калорийность жареного картофеля.....	200–250
Калорийность картофеля, приготовленного во фритюре..	170–400
Калорийность картофельного пюре.....	87–130

РОДНОЙ КАРТОШЕЧКИ

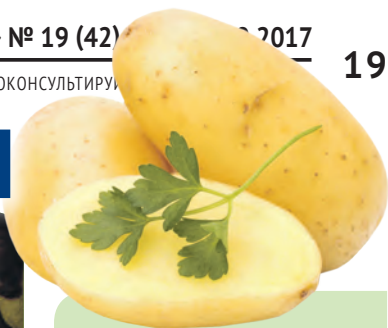
КАРТОФЕЛЬ – НЕ ВАШ ПРОДУКТ, ЕСЛИ:



- ✗ у вас повышенная кислотность желудка;
- ✗ вы страдаете сердечными заболеваниями и принимаете бета-блокаторы;
- ✗ вы диабетик, ведь картофель содержит крахмал, который в организме превращается в сахар;
- ✗ у вас ожирение, нарушение обмена веществ и есть склонность к увеличению массы тела.

ИЗ ИСТОРИИ «КОРОЛЯ СТОЛА»

В Россию картофель привез Петр I, однако сплошная «картофелизация» была отложена из-за бунтов против «плода блудниц», как называли тогда картошку крестьяне, ведь клубни размножались в темноте под землей. Без нечистой тут не обошлось, считал люд. На помощь двору пришел первый русский ученый-агроном **Андрей Тимофеевич Болотов**. Чтобы привить крестьянам любовь к картофелю, ученый ставил у грядок с преданным анафеме корнеплодом караульных, а на ночь охрана снималась. Местные мужички не упускали случая выкопать несколько клубней. Так и начали крестьяне выращивать картошку, научились ее варить и запекать. Болотов даже придумал рецепт кофейного напитка из пережженного картофельного крахмала, которым делился с крестьянами и который опубликовал в «Экономическом магазине».



КАРТОФЕЛЬ В ИСКУССТВЕ

Винсент Ван Гог написал четыре натюрморта, целиком посвященные картофелю.



Наталья Красавина

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Нельзя есть зеленый проросший картофель. Он содержит соланин – ядовитое для человека вещество, при попадании которого в организм могут возникнуть проблемы с дыханием и кровообращением, а также головная боль, мышечные спазмы и диарея.

фото: Igor Zakowski, Irma Sokolovskaya, Africa Studio / Shutterstock.com, открытые интернет-источники



Проект
Правительства
Москвы

1-3 НОЯБРЯ 2017



Все плюсы
зрелого
возраста



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ-ВЫСТАВКА
50 ПЛЮС
ВСЕ ПЛЮСЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА



- Обучающие семинары и мастер-классы
- Концертная программа с участием популярных артистов
- Ежедневная дискотека
- Товары и услуги для людей зрелого возраста
- Встречи со специалистами Правительства Москвы
- Лекции ведущих докторов, психологов, юристов



Реклама



ЭКСПОЦЕНТР МОСКВА
на Красной Пресне, м. Выставочная

➔ Вход свободный

WWW.50PLUS.RU



ЖИТЬ, НАДЕЯСЬ НА ЖЕНСКОЕ

Я с тоской посмотрела на заветренный бутерброд. Есть эту сухую куриную грудку с грустным, вялым салатом и жирным майонезом не хотелось совершенно. Бррр, меня передёрнуло. Я огляделась по сторонам в поисках соратника по несчастью. В дальнем углу бухгалтерии за своим столом нехотя ковырялась вилкой в пластиковом контейнере Аля. Нашла!

ПОКОРИТЕЛЬНИЦЫ СТОЛИЦЫ

– Алиска, погнали в столовку, что ли, сходим. Ну, есть хочется до жути, а это, – я двумя пальцами подняла свой бутерброд и брезгливо сморщила нос, – не еда.

Коллега кисло на меня посмотрела:

– Я на мели. До зарплаты еще два дня. Если сейчас в столовку, то два дня лапу сосать.

– Угощаю, – неожиданно для самой себя решила я шикануть. – Давай по салатику с котлетками, а?

Алиска радостно схватила сумочку и уже в полной боевой готовности ждала меня у двери. Я тихонечко заглянула в кошелек, чтобы не заметила коллега. Удовлетворительно кивнула. На два обеда хватит. Я не стала говорить девушке, что после сегодняшнего похода



Фото: DenVDen, sima, Peaydg / Shutterstock.com

в столовку тоже буду голодать два дня. Я очень хорошо понимала ее чаяния. Мы с ней обе «лимита». Я рванула в столицу из Хабаровска, Алиска приехала из Краснодарского края. Не было у нас обеих в Подмоскovie родителей, готовых подкинуть огурчиков с грядки и свежей картошечки. Крутились сами, как могли, покоряли, что называется, Москву. Только Алиска-то ее покоряла в двадцать два, а я в сорок.

АНШЛАГ В ЗАВОДСКОЙ СТОЛОВОЙ

– Девчонки! – в заводской столовой на нас налетел водитель шефа, Михаил. – Гуляете? – хохотнул он, глядя на

наши тарелки с куриными котлетками и салатом «Цезарь». – О, еще и кисель! – искренне восхитился он, увидев стаканы с ароматным персиковым напитком.

Я фыркнула, а Алиска вперилась в высокого, чернявого парня восторженным взглядом. Видно было, что и Мишка неравнодушен к моей юной коллеге.

– Угости двух красавиц, – тут же решила я воспользоваться ситуацией. На что Мишка безоговорочно достал кошелек и потопал к кассе.

– Зачем ты так? – упрекнула меня Алиса. – Теперь он меня в кино не пригласит. А я надеялась, между прочим.

– Пригласит, – подсел к нашему столу Алексей Борисович, начальник



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



МУЖА НАШЛА В КАПУСТЕ

Не поверите, я своего мужа в капусте нашла. Да-да. Заядлая дачница, после развода с первым мужем я с головой ушла в огородные дела. Чтобы хоть немного забыться, начала выращивать селекционные сорта овощей. Втянулась. Даже кое-что сама изобретать начала. Почти совсем на дачу жить переехала. В городе появлялась только, если дети просили с внуками посидеть. А потом снова с нетерпением летела на дачу. К своей морковке, свекле, луку.

И вот выхожу как-то утром на крыльцо, потягиваюсь, озираю хозяйским взглядом свое нехитрое угодье, а там... мужик какой-то в моей капусте засел. От неожиданности я завизжала, а он подскочил, да и сшиб большой кочан красноголового киссендрупа.

А я ж его холила и лелеяла. И тут я кинулась на вора с воплями возмущения. А он очки поправил и блокнотиком прикрылся.

«Я, – говорит, – ваш новый сосед. Увидел через забор такое роскошество и не устоял. Решил сорта сравнить. У меня-то не все семена из ваших есть. Хотел днем попросить. Не думал, что так рано меня тут «поймают».

Мужчина застенчиво улыбнулся и примирительно поднял руки. А вечером мы пили чай из самовара с сушками и медом. К следующему октябрю расписались. И теперь уже вместе «колдуем» над новыми сортами овощей. Так вот я свое счастье в капусте-то и нашла.

Рита Осипова, г. Орехово-Зуево



ПОЗДНЕЕ СЧАСТЬЕ

отдела сбыта. – Он сам мне говорил. – Алька просияла. – Ничего, если я с вами поем? – примостил он на стол поднос со своим обедом. – Столиков свободных нет, сегодня прям аншлаг в столовой.

Я хохотнула:

– До зарплаты два дня осталось – решили прокутить остатки от прошлой.

СОРВАЛИСЬ ПЛАНЫ, РАЗБИЛИСЬ МЕЧТЫ

Вечером я планировала пожарить яичницы. И... поплакать от души. Так трудно было жить одной в большом, чужом городе. Жить после развода, когда за плечами тринадцать лет брака. Жить после измены мужа, на которого надыхаться не могла. Жить на смешную зарплату... Жить, надеясь на женское позднее счастье. Словом, причин оплакать свою судьбушку было немало. Но сбыться моим «мокрым» планам было не суждено. Не знаю, как Алиску, но меня в кино в тот вечер пригласили. Алексей Борисович.

– В кино ходим. Там какой-то бестселлер показывают. А потом по парку погуляем. Осень. Красиво. И тепло еще. Чего дома-то просиживать?

Я представила себе запорошенные желто-красными кленовыми листьями дорожки парка, легкий ветерок, от которого волнуется на плечах тонкий

шифоновый шарф, теплую руку кавалера, в которой утонула моя маленькая ладошка, лавки, на которых то там, то тут целуются юные влюбленные. И так мне захотелось на эту осеннюю прогулку, держаться за руки, прижимать к груди подаренный букет цветов и глупо и счастливо улыбаться прохожим, которые смотрят на тебя так, как будто все понимают. И одобряют твой новый, только-только начавшийся роман. Словом, напридумывав себе романтики, я совсем забыла, что мой потенциальный кавалер женат.

А ведь именно этого забывать и не стоило. Но после хорошего фильма, прогулки и горячего чая в парковой кафешке, когда озябшие руки как в спасательный круг впиваются в горячие бока бумажного стакана, меня повело. Захотелось верить в счастье. Что вот оно, может сбыться то, о чем мечталось.

«Розами осыплю», «хорошую квартиру сниму», «любить буду всю жизнь». Как я, дура сорокалетняя, могла в это поверить? А вот поверила ж.

Было счастье. Два года было. Но и что закончится, я знала. Уходить было тяжело. Но я ведь с самого начала знала, что так будет. И вот новая работа, новая съемная квартира, сорок два года, и я снова готова начинать сначала. На память о романе осталась только

А вы знали, что...

ЭТО ВСЁ О СЧАСТЬЕ

- Исследования показали, что люди, сделавшие поиск счастья главной целью жизни, на деле оказываются менее счастливыми, чем те, кто этим поиском не занимается.
- В рейтинге самых счастливых стран, составленном в 2013 году, Россия заняла 68-е место. Всего в рейтинге были представлены 156 стран.
- В опросе о запахе счастья респонденты в порядке убывания назвали следующие ароматы: свежеспеченного хлеба, чистого постельного белья, свежескошенной травы, цветов, молотого кофе, воздуха после дождя, ванили, шоколада, жареной рыбы, картофеля фри и жареного бекона.

веточка засушенной хризантемы. Я сунула ее в увесистую энциклопедию и с шумом захлопнула книгу, подняв в воздух облачко пыли. Ну и пусть сорок два, пусть снова неудача. Но ведь где-то ходит оно – мое женское счастье, и я его обязательно дождусь.

Любовь, г. Москва



Присылайте нам свои истории!

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

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»

P2961

000 «ИД «КАРДОС». 16+

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Только с 05 по 15 октября

можно подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» по льготной цене на 1-е полугодие 2018 года.

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ НА 10%

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

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

1 месяц (2 номера)	42,12 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	252,78 руб.*

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

ВСЕМ ПОДПИСАВШИМСЯ

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

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



ПОДАРОК**

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

ЧТОБ НЕ ХЛЮПАТЬ, НЕ СОПЕТЬ, НУЖНО НОСИК СВОЙ ПРОГРЕТЬ

И алоэ тоже от насморка поможет

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ НАСМОРКА

Насморк преследует человека на протяжении всей его истории. Неудивительно, что в народной медицине есть великое множество средств от этой напасти.

КАПЛИ В НОС

Для того чтобы «пробить» пазухи носа, в них можно закапывать соки лекарственных растений – алоэ (по 3–5 капель 3–4 раза в день), мать-и-мачехи и каланхоэ (2–3 капли 3 раза в день), а также камфарное или ментоловое масло (2–3 капли 3 раза в день), свекольный сок (3–4 капли 3 раза в день). Очень действенной считается



смесь из чесночного или лукового сока и меда (в соотношении 1:3), которую рекомендуют закапывать по 3–4 капли несколько раз в день.

ИНГАЛЯЦИИ

Не менее популярны ингаляции, большинство из которых заключается в том, чтобы просто часто нюхать какой-либо яркий запах. Например, тертого хрена, репчатого лука или чеснока, истертых цветков и листьев душицы.

Встречаются в народной медицине и рекомендации по настоящим ингаляциям, когда необходимо вдыхать

ВНИМАНИЕ!

Выяснить, насколько глубоко в организм проникла инфекция, может только врач. Поэтому лечить хронический насморк необходимо строго под руководством врача-отоларинголога.

хать ароматные пары. Например, ингаляция из лука или чеснока делается следующим образом: мелко нарубленный (или натертый на терке) лук или чеснок выкладывается в стакан, который, в свою очередь, помещается в емкость с очень горячей водой. Сверху конструкция накрывается воронкой из плотной бумаги узким концом вверх. К нему прикладывают ноздри поочередно, стараясь вдыхать как можно больше паров. Процедура проводится 2–3 раза в день по 10 минут.

ЗАБАВНЫЙ ТЕСТ!

Если вы хотите узнать, пригнусаиваете ли Вы, то зажмите нос и скажите вслух: «Бренда, Барбара и Боб бежали быстро за бутербродом». Затем произнесите те же самые слова, не зажимая нос. Если особой разницы в произношении фраз двух фраз нет, то вы не гнусаиваете.



СОБЫТИЯ
ОКТАБРЯ



13
октября
1875
год

Родился **Максим Петрович Кончаловский** (ум. 1942), терапевт, основатель научной школы. Особое значение придавал установлению диагноза заболевания и выявлению индивидуальных особенностей организма. В 1934 году за заслуги в медицине был удостоен звания Заслуженного деятеля науки.

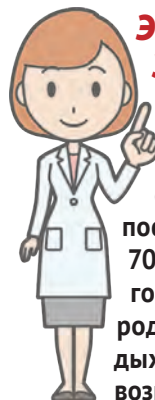
СМАЗЫВАНИЕ



Еще один достаточно популярный способ борьбы с насморком – смазывание пазух носа различными субстанциями. Чаще всего это мед (можно обмокнуть ватные палочки в мед, вставить их в ноздри и так ходить, пока нос не «пробьется»). Помогает и растертый чеснок, который помещают в ноздри таким же образом, предварительно смазав пазухи носа вазелином от возможного ожога слизистой оболочкой.

Виктория Ленская

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!



При дыхании ртом, а не носом, в организм поступает только 70% необходимого человеку кислорода. Неправильное дыхание приводит к возникновению головных болей, быстрой утомляемости и ослаблению памяти.

Иногда стоун-терапию называют массажем камнями, но на самом деле это сочетание массажа с воздействием тёплых и холодных камней. Стоун-терапия объединяет древние практики, история которых исчисляется тысячами лет, и современные исследования специалистов в области рефлексологии, физиотерапии и гидротерапии. О целебных свойствах камней знали ещё древние римляне, но родной стоун-терапии считается Восток.

ЧЁРНОЕ И БЕЛОЕ, ТОЛЬКО НЕ ГОРЕЛОЕ

В стоун-терапии используется два вида камней: черные и белые. Как правило, черные – это базальтовые камни вулканического происхождения, способные длительное время удерживать тепло. Белые – натуральный мрамор, несущий прохладу.

Иногда для массажа используется жадеит – полудрагоценный камень, который, согласно древним восточным верованиям, способен открывать энергетические центры и вы-



ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ?

ИЛИ ЧТО ТАКОЕ СТОУН-ТЕРАПИЯ

бож-
д а т ь
энергию. На востоке такой камень жадеит называют императорским.

УДАРИМ ПО ПРОСТУДЕ

Восточные лекари используют камни для избавления от мышечных и суставных болей, жировых отложений, стресса, депрессии, головных болей, бессонницы, общего переутомления организма. На востоке стоун-терапия активно используется при лечении затяжных простуд, а также болезней ЖКТ.

Восточные лекари называют следующие основные противопоказания к стоун-терапии: беременность, травмы позвоночника, диабет, тромбоз.

ПРИНЦИП ВОЗДЕЙСТВИЯ

Стоун-терапия основана на сочетании температурного воздействия камней на организм. Входят в методику и элементы рефлексотерапии.

Считается, что воздействие горячих камней расслабляет мышцы, расширяет сосуды, ускоряет обменные процессы. Кровообращение и метаболизм активизируются, восстанавливается душевное равновесие.

Холодные камни, напротив, сужают сосуды, что в

сочетании с воздействием горячих устраняет венозную застой, способствует притоку крови к проблемной зоне. В результате ткани и мышцы получают больше кислорода, их тонус повышается, клетки активизируются, а разогретая лимфа выводит токсины.

Виктория Ленская

А ЕСЛИ РЕФЛЕКСИРОВАТЬ ДОМА?

Можно ли использовать камни дома, спросит пылкий читатель. Поступайте на ваше усмотрение. Сторонники стоун-терапии считают, что для домашней процедуры подойдут как обычные морские «голыши», так и более «серьезные» камушки: янтарь, яшма, нефрит и, конечно, жадеит. Народные лекари советуют взять в ладонь небольшой круглый камень и просто перекачивать его в руках. Считается, в этом случае, воздействуя на рефлексорные точки ладони, камень поможет успокоить нервы, повысить общий тонус организма. Так ли это происходит в каждом случае – неизвестно.



Больной приходит к врачу:

– Доктор, я был у вас три месяца назад. Вы обнаружили у меня ревматизм и рекомендовали бояться сырости.
– Да, напоминаю. И с чем вы снова ко мне пожаловали?
– Доктор, дорогой, можно мне, наконец, помыться?



16 октября 1846 год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

В бостонской клинике при проведении операции прошла первая публичная демонстрация ингаляционного эфирного наркоза. Во время операции пациентке безболезненно была удалена подчелюстная опухоль.



РАСКРОЙ ДУШУ В ДОБРЕ



Добрые дела необходимы для человека. Помощь, милосердие и соучастие помогают жить в мире и ладу с собой.

ПОДАЧА МИЛОСТЫНИ ПОМОЖЕТ СПАСТИСЬ?

? *Много пишут и говорят: то милостыню надо подавать всем, то надо смотреть, кому – вдруг это мошенники. Я вот считаю, что не обедню, если всем подам, хоть по денежке. Ведь чтобы спастись, надо делать добрые дела?*

Тамара Васина, г. Москва

Безусловно, милостыня является добрым богоугодным поступком, через который мы проявляем любовь к ближнему. Святые отцы важнейшей добродетелью считали смиренномудрие. Это смирение, которое сочетается с мудростью, опытом, пониманием внутренних правил жизни человеческой души. Эта добродетель руководит развитием в человеке всех остальных добродетелей. Так, когда человек хочет сотворить милостыню, он должен постараться сделать это смиренномудренно. Нужно ко всем, конечно, относиться с любовью, но творить любовь невозможно без мудрости. Кому-то деньги могут навредить, а кого-то поддержать. Можно рассказать человеку, как важно от этой болезни духовной



и телесной излечиться. О том, что это грех, что и к врачу надо сходить, и к бабушке на исповедь надо почаще. Один послушает, другой нет. До одного с первого раза дойдет, а до другого – с десятого. Это будет очень хорошей милостыней для человека.

КАКОЙ РУКОЙ НАДО ПОДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ?

? *Прочли с сестрой в Писании слова Господа: «... пусть левая рука твоя не знает, что делает правая» (Мф.6,3). То есть милостыню при вы-*

ходе из храма надо давать только правой рукой?

Дарья К., г. Москва

Слова Господа не надо буквально понимать в этом случае. Он образно сказал, а это означает, что за подаяние мы не должны хвалить себя, не надо и хвалиться добрыми делами перед другими. А милостыню надо подавать от сердца, с участием, любовью и состраданием. А какой рукой – правой или левой – без разницы.

ЧТО ЛУЧШЕ – ПОДАТЬ ЗАПИСКУ ИЛИ ПОСТАВИТЬ СВЕЧУ?

? *Зашли в церковь поставить свечу о здравии, а бабушка там сказала, что лучше писать записку в алтарь. Что лучше?*

Нина Николаевна, г. Воскресенск

Записка в алтарь о здравии означает то, что человек поминается церковной молитвой на главной службе – Божественной Литургии. Имя поминается вселенской Церковью. А свечка – это жертва, благодарность Господу от своих трудов. Господь ни в чем не нуждается, но ждет нашу любовь. В знак своей любви мы и зажигаем свечи, так как это надо нам самим. Выбрать надо в зависимости от своих душевных потребностей и степени воцерковленности.

Светлана Иванова

ЕХАТЬ В МУРОМ ЗА ЖЕНИХАМИ И НЕВЕСТАМИ?

– Мои однокурсницы побывали в Муроме у Петра и Февронии и вскоре вышли замуж. Я тоже съездила и попросила, чтобы сосед обратил на меня внимание. Закончилось все тем, что его жена меня выставила из их дома. Почему святые мне не помогли, ведь даже традиция такая существует – ехать в Муром женщинам за мужьями, а мужчинам – за женами?

Наталья, г. Сасово

Видимо, все дело в вас самой. И в вашей ситуации. Господь не хочет, чтобы мы грешили. Он запрещает грех. И оберегает нас от него. Жена очень правильно сделала. На разрушении чужого счастья своего не построить. Есть такое золотое правило: чего не желаешь себе, не делай другим. Надо сходить на исповедь. И помните, все, что делается, делается по Божьему промыслу, делается так, как будет лучше для вас. Живите в правильности и откройте свое сердце людям. И вы обязательно встретите настоящую любовь. Берите пример с Петра и Февронии.



Памятник Петру и Февронии Муром

Где искали молодость НАШИ ПРЕДКИ?

Изобретением эликсира молодости занимались учёные с древних времен в Китае, Греции, Индии, Египте, алхимики Средневековья. И сейчас современные учёные-геронтологи ищут средство для восстановления сил и продления молодости.

КАК ПОТЕЕТЕ?

В Древнем Египте считали, что чеснок продлевает жизнь, а продолжительность существования зависит от рвотных и потогонных средств. Считается, что для увеличения продолжительности жизни древние старались принимать два раза в месяц такие средства. В рукописях отмечено, что при встрече они традиционно спрашивали: «Как потеете?»



Рисунок:
Светлана Данилова

ДЕТАЛИ

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ

На Руси молодильными считались яблоки, что нашло отражение во многих сказках. У англичан вера в сохранение здоровья тоже связана с яблоками: «В день по яблоку – врача побоку» (пословица).

От тибетских древних изысканий остался такой рецепт вечной молодости: «Ешь много трав и мало мяса. Очищай

тело от внешней и внутренней грязи, а душу от мрачных мыслей и психических ядов зла, зависти, жадности. Двое – единая суть: получай в любви радость и наслаждение. Следуй этому – и ты

СОБЫТИЯ
ОКТАБРЯ

5
октября
1904
год



Родился **Фёдор Углов** – советский и российский хирург, учёный и писатель, академик РАМН, пропагандист трезвого образа жизни. Один из самых известных долгожителей – прожил около 104 лет. Попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый долго практикующий хирург планеты.

проживешь долго, счастливо и мудро.

Археологические исследования, правда, не подтверждают сверхдолгую жизнь людей. Видовой предел продолжительности колеблется возле отметки в 130 лет.

РЕЦЕПТЫ БЕССМЕРТИЯ

В античные времена верили в средство для продления жизни – дыхание девственниц. По преданию царь Соломон, чтобы окутать себя таким дыханием, вокруг себя ночью укладывал юных дев.

А вот средневековый доктор Йохан Генри Кохаузен в своей статье не только считал верной гипотезу о том, что можно дожить до 115 лет, если систематически вдыхать ароматы молодых девушек, но и привел рецепт снадобья: 60 грамм мирры, иных ароматных трав и 400 грамм смолы надо перемешать, поджечь и вдыхать с ароматом сидящей рядом молодой девушки.

Светлана Иванова

Фото: Meilun, Morphart Creation, Egorova Olesya / Shutterstock.com и открытые интернет-источники

КСТАТИ

КАК ПРОДЛИТЬ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ

Современные ученые Женевского госпиталя предлагают такие способы продлить свою жизнь: чтение вверх тормашками, разгадывание кроссвордов и сканвордов, заучивание стихов, иностранного языка, слушание классической музыки. Хорошо ввести в рацион помидоры, хлебные корки, шоколад. Предлагают не ссориться с семьей, регулярно общаться с родственниками, обязательно жениться (доказали, что женатые мужчины живут на три года больше), завести домашнего питомца. Неплохо также избавиться от резких нарушителей тишины – чайника со свистком, будильника, громких таймеров.



СЕРДЕЧНЫЕ РИТМЫ ВЫРАВНИВАЮТСЯ?

По последним исследованиям «сильные биологические импульсы» молодой дамы активизируют жизнь возрастного мужчины. Опытным путем установлено, что за полгода совместной жизни, даже если просто спать под одним одеялом (без секса), сердечный ритм у партнеров выравнивается. В эксперименте участвовали 50-летние мужчины и 25-летние женщины. Сердце у мужчины этого возраста бьется с частотой 84 удара в минуту, а у женщины в 25 лет – 70. Сердечный ритм выровнялся и через полгода стал равным 76 ударам в минуту.

ЧТОБ РАБОТЫ НЕ БОЯТЬСЯ, нужно правильно питаться!

Каждому из нас знакомо состояние вялости, когда ничего не хочется делать, а есть желание только валяться целый день в постели. Между тем, работу никто не отменял, но в таком состоянии вряд ли она будет продуктивна. Как же повысить свою работоспособность? Изменить меню!

КАК ПОЕШЬ, ТАК И ПОРАБОТАЕШЬ

Как известно, мы – это то, что мы едим. Поэтому главное, что необходимо сделать при пониженном жизненном тонусе – это пересмотреть собственное ежедневное меню. Для того чтобы всегда быть в рабочей форме, нашему организму необходимы определенные вещества, без которых он просто не в состоянии нормально функционировать. Мы расскажем подробнее, что это за вещества, и какие продукты их содержат.

БЕЛОК – ЭТО РАЗ

Белок – это основа нашей жизнедеятельности. Белок необходим для строительства клеток и хорошей работы мозга, выработки адреналина и дофамина, стимулирующих быструю реакцию, ускоряющих процесс мышления и выработку энергии. Поэтому в ежедневном рационе работающего человека обязательно должен быть белок животного или растительного происхождения: мясо, рыба, бобовые.



УГЛЕВОДЫ – ЭТО ДВА

Сахар стимулирует работу мозга, но в чистом виде (или в виде сладостей) быстро сгорает, оставляя «на память» жировые отложения. Поэтому лучше выбирать так называемые длинные углеводы, которые, расщепляясь постепенно, обеспечивают мозг природными сахарами в течение длительного времени. Лучше всех с этой задачей справляется крахмал, содержащийся в картофеле, горохе, орехах, рисе, черном хлебе, фасоли.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА – ЭТО ТРИ

Нормальную работоспособность невозможно обеспечить без витаминов, минералов и других биологически активных веществ. Нервная система не справится с нагрузкой без витаминов PP и группы B, которые содержатся в рыбе, крупах, дрожжах, яйцах, молочных продуктах, картофеле.

Жирные кислоты помогают мозгу быстрее воспринимать и обрабатывать информацию. Много жирных кислот содержится в морской рыбе, авокадо и орехах. Кстати, орехи, сухофрукты и семечки прекрасно снимают утомляемость при длительных умственных нагрузках.

Виктория Ленская

ОСОБО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Морепродукты – кальмары, крабы, креветки, мидии и т.д. – улучшают кровоснабжение мозга и потому способствуют концентрации внимания.



Для хорошей памяти и быстрого запоминания



полезны морковь, имбирь и тмин.



Для поддержки зрения хороши черника и каротин, содержащийся в желтых и оранжевых овощах.



Быстро снять стресс помогут клубника (в холодный сезон – замороженная) и бананы, а также небольшой кусочек горького шоколада.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ОДУВАНЧИК...ПЕЙ И НЕ БОЛЕЙ!

Обычный одуванчик, который все считают сорняком, очень полезен. Из одуванчика можно даже сделать варенье и мед. Но особенно полезен этот «сорняк» как лекарственное растение. Свекровь научила меня лечить вздутие живота с помощью его корня. Вот и у меня уже внуки, и свекрови давно нет на свете, а я все помню ее рецепт и вам очень советую. Для лечения вздутия живота нужен настой, который можно сделать из одного корня одуванчика, залив его стаканом кипятка.

Корень надо хорошо вымыть и мелко нарезать. Настой должен стоять сутки в тепле. Потом его пьют по ¼ стакана 5 раз в день.

А.М. Михайлова, счастливая бабушка, Московская обл.





КУШАЙ РЫБУ И ФАСОЛЬ:

**плюс активность,
минус боль!**

Вы, дорогие читатели, присылаете нам множество рецептов. Но сейчас, когда осень вступила в свои права, одолевает сонливость и работоспособность снижена, готовить данный материал было особенно приятно. А готовить блюда, представленные в материале, и вовсе здорово. Спасибо вам за изобретательность и щедрость!



Фото: Jeanette Dietl, Famfo, Bartosz Luczak, margouillat photo, Satory, Picaboom, Chistoprudnaya / Shutterstock.com

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной)
- 300 г помидор
- 1 пучок зелени
- 2 ст. л. кунжутных семечек
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 58 ккал



Фасоль нарезать кусочками 3–4 см, положить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности (3–4 минуты) и откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, сложить в салатницу, добавить фасоль, посолить, поперчить, перемешать. Зелень мелко нарубить. Смешать лимонный сок с оливковым маслом и зеленью, заправить салат и посыпать его кунжутными семечками.

Мария Сумбулова, домохозяйка, г. Орёл

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 300 г красной чечевицы
- 150 г бекона
- 1 луковица
- 40 мл сливок 10%
- соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 88 ккал



Чечевицу залить 3 стаканами воды, варить 15 минут. Лук нарезать мелкими кубиками, бекон – соломкой. Обжарить бекон до вытопления жира, добавить лук, обжарить его до золотистого цвета. Добавить бекон с луком к чечевице, перемешать, посолить, варить еще 5 минут, после чего влить сливки и снять суп с огня. Перед подачей дать супу настояться 10–15 минут.

Ирина Николаева, г. Великие Луки

ТУШЁНАЯ ГОВЯДИНА

Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 4 персоны:

- 500 г говядины
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 моркови
- 1 стебель сельдерея
- 2 ст. л. томатной пасты
- молотый черный перец, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 105 ккал



Мясо нарезать крупными кубиками, лук – полукольцами, морковь и сельдерей – мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить. Мясо положить в мультиварку и обжарить в режиме «жарка» при открытой крышке. Добавить к мясу все овощи и томатную пасту, разведенную 300 мл горячей воды, посолить, поперчить. Закрывать крышку и готовить мясо в режиме «тушение» 2 часа.

Любовь Тимохина, многодетная мама, г. Псков

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МИНТАЕМ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 1,4 кг картофеля
- 500 г филе минтая
- 1 луковица
- 120 мл сливок 10%
- 3 ст. л. сметаны 15%
- растительное масло
- молотый черный перец, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 104 ккал

Картофель почистить, отварить, размять в пюре со сливками. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, вмешать в пюре. Рыбу посолить, поперчить, нарезать произвольно, обжарить в небольшом количестве растительного масла, слегка остудить и разобрать на небольшие кусочки. Выложить половину пюре в форму для запекания, разложить на нем рыбу, сверху выложить остальное пюре. Верх будущей запеканки покрыть сметаной. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30–40 минут (до золотистого цвета).

Лидия Петровна К., пенсионерка, г. Москва

**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»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 4 ОТЛИЧИЯ



ИЗОБРЕТЕНИЕ СИБАРИТОВ



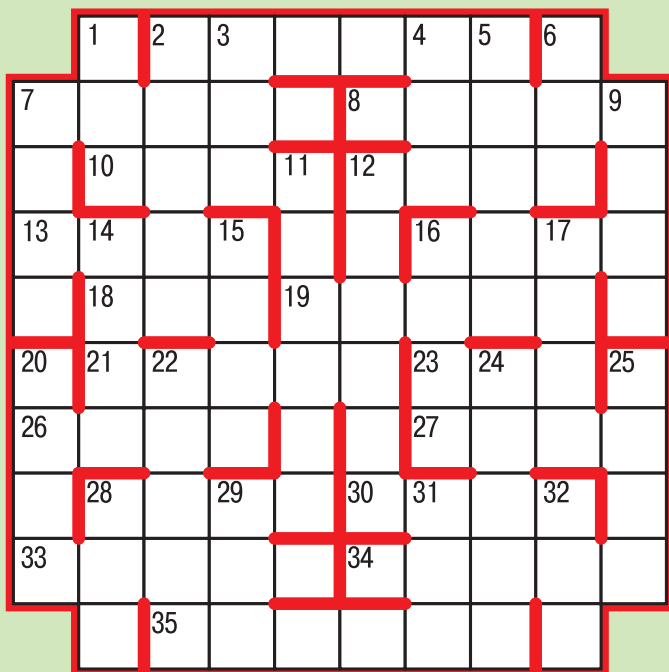
Одной из самых богатых колоний древней Греции, по свидетельству Геродота, был город Сибарис, жители которого потонули в лени, наслаждениях и роскоши. Однако и им удалось сделать полезное на все времена изобретение. Что же это?

ОТВЕТЫ

«Книга о четырехугольнике» по имени
-архон чиргад ан чиронжонгов пшадд
-оел пигов проил эчннэжәнеп п эчәпнәл
онншпш оячлош – веве вканынә: хәрәдд
энашс он эштрәд в һипит һип
-тпи, ячлшсәк кәстәл һип, хәстәм хячәрә
в һипи он һипит, вьдә әлшс он ячшәв
-ред: «вильдир 4 отлйче» нәдрәдә

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



ОТВЕТЫ

По горизонтали: 2. «Абулдас». 7. Вадор. 8. Назвоз. 10. Алла. 12. Осип. 13. Тус. 16. Стя. 18. Эра. 19. Техас. 21. Норж. 23. Осм. 26. Инна. 27. Дёрн. 28. Поэт. 30. Нуда. 33. Чурка. 34. Мшара. 35. Есенин. По вертикали: 1. Архист. 2. Адлер. 3. Дюа. 4. АЭС. 5. Света. 6. Кон. 7. Вето. 9. Зевс. 11. Архист. 12. Онекун. 14. Уйд. 15. Сера. 16. Сход. 17. Истр. 20. Линч. 22. Оноре. 24. Седан. 25. Енка. 28. Пун. 29. Экс. 31. Уш. 32. Арк.

По горизонтали: 2. Фирма, рисующая три полосы на кроссовках. 7. Его молотье большого ума не надо. 8. Промысел, не дающий таксисту умереть с голоду. 10. Имя певицы, много лет назад спевшей про то, как «папа купил автомобиль». 12. «Оруженосец» Хлестакова с «хриплым» именем. 13. Берестяной короб, обзаведшийся крышкой. 16. Киноактер ... Мартин. 18. Разменная монета Дании и Норвегии. Первоначально единица веса скандинавских стран, равная 1/8 марки (скандинавская марка = 218,3 г). 19. Американский штат, носящий прозвище Штат Одинокой Звезды. 21. Опознанный Гамлетом по черепу. 23. Ветер, дующий на запад. 26. Ульянова, сыгравшая Хоботову. 27. Слой земли, оплетенный корешками. 28. «Я ..., зовусь я Цветик, от меня вам всем приветик» (стихотворение из сказки о приключениях Незнайки и его друзей). 30. Докучливый собеседник. 33. «Болванистый» кусок бревна. 34. Торфяное болото в Сибири. 35. Поэт, который «не жалел, не звал, не плакал».

По вертикали: 1. Цыганка из «Марицы». 2. Здесь приземляются самолеты с желающими отдохнуть в Сочи. 3. «Там лес и ... видений полны». 4. Харчевня для железных коней. 5. Фрейлины, «оцепившие» королеву. 6. Выпускник полицейской академии. 7. Президентский запрет на законопроект. 9. Олимпиец, что метал не копья, а громы и молнии. 11. Работник театральных подмостков. 12. Добрый дядя, приютивший сиротку. 14. В сезоне 1979/80 года в возрасте 19 лет ... Гретцки стал самым молодым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон. 15. Спичечная или ушная. 16. «Симпозиум» крестьян в старину. 17. Дунай для Орфея. 20. Его имя носит незаконный суд. 22. Имя «папы» Евгении Гранде. 24. Кузов классического «жигуля». 25. Танец летка-... - раззудись коленка. 28. Орган земли, которым считает себя задавака. 29. «Бывшая» приставка. 31. Купив подарок от души, имеешь право подергать именинника за ... 32. Добавка, превращающая тригонометрическую функцию в обратную.

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР:
задание и решение

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



Логические загадки



- Из гнезда вылетели три птенца. Какова вероятность того, что спустя 20 секунд они окажутся в одной плоскости?
- Чем заканчивается лето и начинается осень?
- У нее миллионы ребер и только два хребта. О чем речь?

- Где вода стоит столбом?
- Мастеру принесли 7 цепочек, в каждой из которых было по 5 звеньев, и попросили соединить цепочки в одну большую. Мастер подумал-подумал и быстро сделал эту работу, причем разъединить и соединить ему пришлось всего пять звеньев. Как же он это сделал?

ОТВЕТЫ

1. Если прилетят птенцы, то вероятность того, что они окажутся в одной плоскости равна 1/3. В статистике это называется «парадокс Монти Халла».

2. Лето заканчивается осенью, а осень начинается зимой.

3. У нее миллионы ребер и только два хребта. О чем речь? Это позвоночник.

4. Где вода стоит столбом? В стакане.

5. Мастеру принесли 7 цепочек, в каждой из которых было по 5 звеньев, и попросили соединить цепочки в одну большую. Мастер подумал-подумал и быстро сделал эту работу, причем разъединить и соединить ему пришлось всего пять звеньев. Как же он это сделал? Он разорвал по одному звеню в каждой из цепочек, соединил их в одну большую цепочку и получил одну большую цепочку.

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

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

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

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

- **8-963-921-08-38** Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Дмитрий, Нина Петровна
- **8-985-778-79-69** Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.

■ **8-495-728-79-66** Наркологическая помощь 24 часа. Запой, алкоголизм, наркомания. Психиатрия, психотерапия. БЫСТРО, АНОНИМНО, КВАЛИФИЦИРОВАННО, КАЧЕСТВЕННО, НЕДОРОГО! Круглосуточно! Предьявителю объяснения скидки! WWW.DOCTOR-KASHIN.RU Лиц№ ЛО-77-01-0012220. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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!!!

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 9 – 22 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам необходимо опасаться возможной простуды – теплее одеваться, избегать сквозняков и большого скопления людей. Звезды настоятельно советуют представителям знака не общаться с уже заболевшими людьми.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

У некоторых Близнецов вследствие употребления слишком обильной и жирной пищи могут возникнуть проблемы с ЖКТ. Звезды рекомендуют представителям знака низкокалорийную диету и регулярные разгрузочные дни.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы, особенно сильная половина представителей знака, могут испытывать трудности со сном. Львам лучше временно отказаться от кофе, а чай заменить травяными отварами. Просмотр телевизора – заменить на прогулки.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы рискуют перегрузить свою печень, что чревато большими неприятностями. Звезды советуют представителям знака исключить из рациона спиртное, а также жирное и копченое мясо. Полезен в этом случае зеленый чай.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Некоторые Стрельцы, особенно представительницы прекрасного пола, возможно пожалуются на головокружения и общую вялость. Скорее всего, это будет связано с сезонной сменой погоды.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеев может беспокоить остеохондроз, который проявляется головными болями и другими неприятными недугами. Звезды рекомендуют пройти курс массажа и вести более активный образ жизни.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут ощутить неприятные последствия слишком активной физической работы – лому в суставах, боль в мышцах. Возможно, представителям знака стоит больше отдыхать и сбалансировать физическую нагрузку.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам можно не опасаться за состояние своего здоровья – звезды не видят в ближайшем будущем никаких проблем. Однако это не повод бросаться во все тяжкие. Здоровый образ жизни – прямой путь к долголетию и счастью.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют больше пить чистой воды. Это позволит избежать возможных проблем с почками. Также хорошо ограничить употребление острой, жирной и жареной пищи.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам следует обратить особое внимание на свою сердечно-сосудистую систему. Лучше хотя бы на время отказаться от богатой холестерином пищи и употреблять больше продуктов, стимулирующих кроветворение.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

У Козерогов все хорошо, они полны сил и здоровья. Самое время заняться своей внешностью, тем более, что ближайшие две недели – отличное время для посещения салона красоты, спа-процедур и домашнего ухода.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

У рыб все сложится удачно и благополучно. Отличное время закрепить успех – больше внимания обращайтесь на режим дня. Возможны проблемы с кожей, которые, скорее всего, будут связаны с неправильным питанием.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



6–18 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

В начале месяца, на убывающей Луне желательно прислушиваться к критике со стороны. Особенно если это касается общения с лечащим врачом – его рекомендаций необходимо придерживаться неукоснительно. Малейшая самостоятельность, необдуманное самолечение в это время могут обернуться ощутимым ущербом для вашего здоровья. Вообще, в это время очень желательно учиты-



19 октября
НОВОЛУНИЕ

вать мнение специалистов по любым возможным вопросам, а вот следование советам профанов может серьезно навредить.
13 октября – отличный день для начала значимых для вас дел, дальних поездок, плановых операций. Результат будет очень удачным и окажет положительно влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

15 октября – сложный день. Могут случаться недопонимания



20 октября – 3 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

и даже конфликты. Старайтесь быть максимально внимательными и осторожными в общении, особенно с незнакомыми или малознакомыми людьми.

Новолуние, которое случится 19 октября, и три последующих дня – хорошее время для избавления от накопившейся негативной энергии, расставания с вредными привычками, и взятия курса на активный и здоровый образ жизни.

«Планета здоровья».

Prensa.ru

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

Учредитель, редакция и издатель: © 000 «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 19 (42), Дата выхода 09.10.2017.
Подписано в печать 03.10.2017.
Номер заказа – 2510

Время подписания в печать по графику – 01.00 фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., 100. Тираж 206 700 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

Титул правителей арабских княжеств			Квартира, жильё (кримин. жаргон)	"Хвост грехов" буддиста	Газ, основа нашатырного спирта	Неполная сила музыкального звука
"Ликер" из целебных трав	Обработка металла давлением	В романсе гроздьёе так душисты!				
					Прозвище подданных Трампа	Согласие по-военному
Кругляш с годовыми кольцами	Любитель быстрой езды	Предки Шарля Азнавура				
			Критский царь, отец Ариадны			
Когда всё плохо - дело ...	Король, что меч из камня вынул					Ненаглядная для Петrarки
			Ньютоновское имя	Птичья грудь		
Хватил через однока!			Встреча с психоаналитиком	Тет-а-тет в постели	Пес-душитель диких сор-родичей	Полный оборот минутной стрелки
			Ушастый тюлень			
Финальный ... чемпионата мира	Мордва - это мокша и ...	Семи-свечник иудаизма				
			Глобус, сжатый в книжку			
Коктейль "Кровавая ..."	Ему осина послужила эшафотом				И полу-гай, и обезьяна	Шужерный выкрик
Хорошо откормленная рожа	Невольник в темнице	Липучка. Постареет - янтарем станет				
			Домик, вопящий о бедности	Укрепление с пуле-метом		
Футболисты из Вечного города	Великая пирамида Гизы - его	Лечебные "слезы" гор				
Завышенный показатель гипертоника			"Лице-мер" в римском пантеоне	Упражнение на брусках		
	Девяти-граммовая свиновая "дура"					
	Роль Куравлева при Штирлице	Топливо в родных пенатах кулика	"Воронка" вулкана и Луны			
	"Резина" на перчатке хирургу	Раскрывают, если дождик		Музыка, описанная знаками		
	Кисло-водский эликсир					
	Портрет по щелчку	Негативное в ответ				
Чулки Бекхэма						

Улыбайтесь шире, смейтесь чаще – жить станет проще, жить станет слаще!

Продолжаем улыбаться, хихикать и хохотать вместе. В преддверии зимних холодов весьма актуально – и лёгкие натренируем, и иммунитет укрепим, и настроение поднимем. Смеяться, закаляться и правильно питаться – вот, что нужно, чтоб болезней не бояться!

Заботливый муж

Мужчина заходит к стоматологу в кабинет.

– Доктор, давайте все сделаем быстро, без всяких там наркозов. Выдергиваете зуб и все!

– Если бы все пациенты были так же спокойны, как вы! Ну, что ж, давайте начнем.

Мужчина, выглядывая из кабинета:

– Дорогая, заходи и покажи доктору свой зуб.

Карина Измайлова, домохозяйка, г. Калуга

Мамочка, помоги!

Звонит молодая жена домой и жалуется маме на мужа:

– Мама, этот неблагодарный опять не хочет кушать гречку!

– Доченька, так ты расскажи, как ты старалась, когда ее варила!

– ВАРИЛА? Так ее варить надо?!

Анна Павловна, пенсионерка, Тульская обл.

Ответственный пациент

На приеме у врача.

– Ну вот. Сегодня ваш кашель нравится мне гораздо больше.

– Еще бы! Я всю ночь тренировался.

Любовь Гирина, г. Рязань

Пытливый детский ум

Сын спрашивает у мамы:

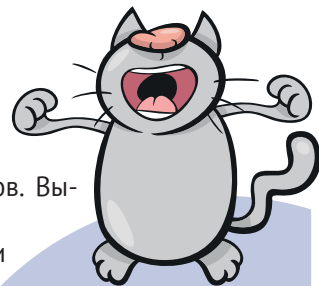
– Мама, а почему у папы так мало волос?

– Потому что он много думает.

– А почему у тебя так много волос?

– Сиди давай и ешь кашу.

Светлана Орлова, Ленинградская обл.



Страшная тайна


На 5 курсе дело было.

Медицинский ВУЗ, кафедра инфекционных болезней, первая лекция. Входит убежденный сединами профессор.

– Сейчас, – говорит он, – я расскажу вам нашу главную тайну. – Мы, открыв тетради, затаив дыхание, ручки наготове, ждем. – Готовы? Так вот. Манту можно мочить!!!

Олег Кулаков, г. Раменское



				Крылатый символ рода	Скупой ... беднее нищего (посл.)	Демон в свите Диониса	Вертикальный "тоннель" для лифта		Вермут родом из Италии	Перета-совка собственности	Дачник, собирающий урожай яблок
Пишущий "не той" рукой	Источник силы схимника	Горы в Куршевеле	Колотушка по рядам и рякам				Разводной у сантехника	Тоска, уныние	Конструктор, чьи кубики - с пазами		
Они протирают глаза	"Зелье" от похмелья					Покатая поверхность	Сбор кнутом в стадо		Обеспечение мужа рогами	Лицо нон грата для калашного ряда	"Буква" партитуры
			Фашистские пыточные застенки						Оздоровительный контрастный ...	Первая фирма, выпускавшая такси	
Разноголосица на школьной перемене	Попытка опрокинуть власть	Вещество для взрывника	Бой-баба в полку Чапаева			Наука ведения боя	Поэт-партизан Денис ...				
"Сам с ... голова с горшок"	Блестит на голове вместо волос			Город встречи Ромео и Джульеты	"Мозоль" на языке сплетницы				Сезон, щедрый на загар		
		Игра, где стремятся в дамки	Кружевная оборка, украшающая юбку					Плитка из какао-бобов и какао-масла			
	"Трезубец", воткнувший в стог	Польский мастер мазурок и полонезов				Плебей с замашками аристократа	Роды по вине козла				
			Сторож на цепи	... лет - это 36525 дней							
	"Басы" далекой грозы	Дикая роза - кладезь витаминов									
	Перчатки сварщика	Его лист на флаге Канады			Глаз времен десниц и лобзаний						
			Травмопункт на передовой								

Фот. Ingrid Balabanova / Shutterstock.com

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU

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

Как уберечь себя от обмана - первые действия

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

Рекомендуем:

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

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

Рекомендуем:

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

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

РГС ЖИЗНЬ



Страховая программа «МАРС»

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

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