

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 24 (47)
18 декабря
2017 –
14 января
2018

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

**12 СПОСОБОВ
ПОМОЛОДЕТЬ
ОТ КИТАЙСКИХ МУДРЕЦОВ**
стр. 12–13

**КАЛЕНДАРЬ на 2018 год
ПРАВОСЛАВНЫХ
ПРАЗДНИКОВ И ПОСТОВ**
стр. 24–25

**ЧЕМ ПОЛЕЗЕН
МАНДАРИН**
стр. 22–23

**КАК БОЯРЕ
ВЫБИРАЛИ ЖЁН
ДЛЯ ЦАРЕЙ**
стр. 19

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:
СКАНВОРДЫ, СУДОКУ,
КРОССВОРДЫ,
ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ**
стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



**ДЕД МОРОЗ
О СЕКРЕТАХ ДОЛГОЛЕТИЯ,
БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ** стр. 7–9

16+

Anna_G / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

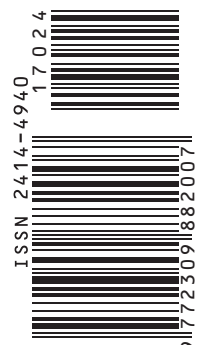
✉ Письмо в номер КАК Я СТАЛА ЛУНОЛИКОЙ

Свекровь всю жизнь в Краснодарском крае прожила. Характер у нее – скажем так, волевой и темпераментный. А личиком гладкая, сияющая, как ангелочек, до самых преклонных лет такая. Но она считает, что все дело в сыром

подсолнечном масле, которым Краснодарский край так богат. Она научила меня делать масляное «умывание», которое меня просто спасает в холодное время года, а к Новому году я уже красавица! Нужно взять 2 чайных ложки сырого масла холодного отжима – подсолнечное, оливковое, льняное. Обильно нанести на лицо, а сверху

сделать компресс из полотенца, намоченного в горячей воде и отжатого. Подержать его полминуты, затем тщательно протереть им лицо и не умываться. Такую процедуру повторять 2–3 раза в неделю, и скоро вы себя не узнаете – лицо будет сиять, морщин и пигментных пятен станет меньше.

Полина Струхаева, г. Новороссийск



СУХОСТЬ КОЖИ?

ВАША КОЖА СТРАДАЕТ:

Зуд и шелушение,
Раздражение
Микротрещины



Решение - Радевит®
Актив!

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

ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

АККУРАТНЕЕ С АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ МЫЛОМ

Ученые из Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН провели серию исследований, благодаря которым стало известно, что триклозан (противомикробное соединение) наносит вред не только бактериям, но и частично млекопитающим.

Триклозан широко используют в производстве антибактериального мыла и зубной пасты, начиная с 60-х годов прошлого века. Ранее считалось, что у этого органического соединения избирательное действие – убивает бактерии и безвредно для человека. Но со временем, по мере накопления данных, стало ясно, что триклозан некоторым образом воздействует и на клетки млекопитающих, вызывая их гибель из-за разрушения митохондрий – клеток, вырабатывающих энергию. Эффект был протестирован на митохондриях, выделенных из клеток печени крыс. Исследователи выяснили, что молекулы триклозана взаимодействуют с внутренней мембраной митохондрий и буквально

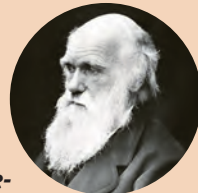
«делают в ней дырки, или поры». Поэтому злоупотреблять антибактериальными средствами на основе триклозана медики не советуют. Ученые из Института теоретической и экспериментальной биофизики намерены продолжить работу в этом направлении.



27
декабря
1831
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

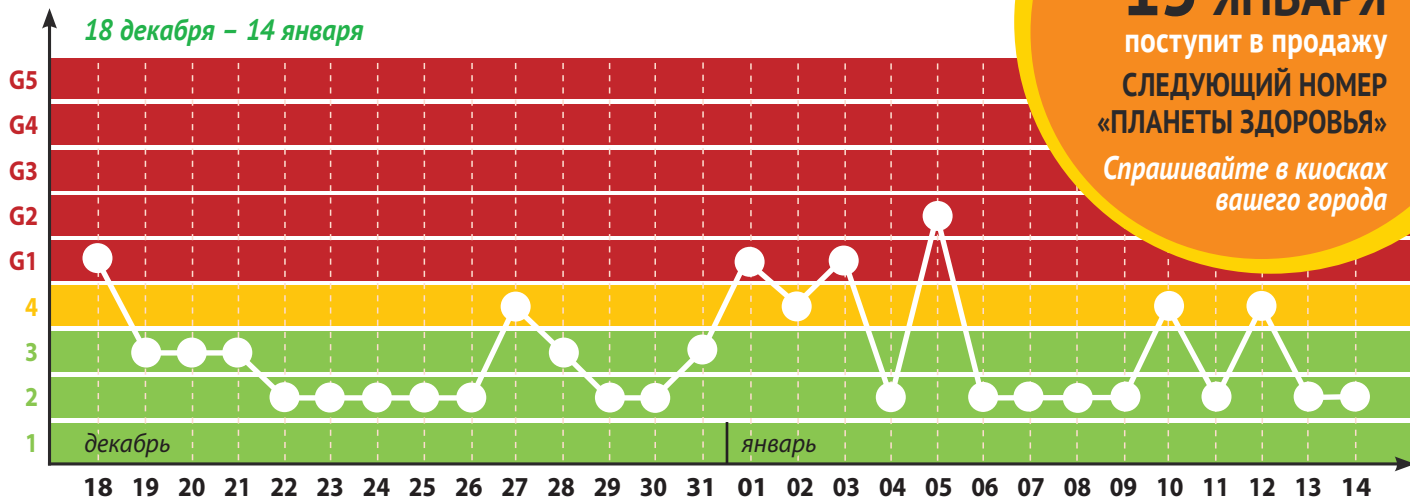
Чарльз Дарвин взошел на борт корабля королевского флота Англии «Бигль», чтобы совершить кругосветное путешествие, в ходе которого будет



сформулирована теория эволюции. Где бы он ни бывал, везде видел свидетельства того, что все твари на земле созданы не в неизменном виде, а прошли долгий путь эволюции. Начиная с 1838 года, в течение 20 лет он работал над своей теорией эволюции и опубликовал в 1859 году свой труд под названием «Происхождение видов путем естественного отбора». До сих пор в мире нет единого мнения о том, что теория Дарвина верна. Многие пытались оспорить ее, однако все попытки потерпели фиаско, теория живет до сих пор и преподается в школах как основная теория происхождения человека и мира.



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



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

27 декабря 2017,
 2, 10 и 12 января 2018
 возможны возмущения
 магнитосферы Земли
 18 декабря 2017,
 1 и 3 января 2018
 возможна магнитная
 буря уровня G1 (слабая)
 5 января 2018 возможна
 магнитная буря уровня
 G2 (средняя)

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

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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



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.

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ фиточай «Гепатофитон»

Фиточай «ГЕПАТОФИТОН» способствует улучшению функционального состояния печени и мочевыводящих путей



Спрашивайте фиточай «ГЕПАТОФИТОН» в аптеках вашего города

8 (499) 724-58-67 НПП «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

Св-во о гос. регистрации №RU.77.99.88.003.E.011554.12.14 от 02.12.2014. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

4

января

1985 год

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

В одной из клиник северного Лондона родилась девочка, впервые в мире выношенная суррогатной матерью.



Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ из

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

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

Реклама



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ВРЕМЯ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ И БЛАГОДАРИТЬ

Каждый год в преддверии новогодних праздников я пребываю в волнении. Обдумываю, какие вкусные блюда приготовить, какими подарками порадовать своих домочадцев, чем развлечь любимых гостей. Ведь даже то, о чем мы будем говорить в новогоднюю ночь, совсем немаловажно, хочется, чтобы праздник всем запомнился и в сердце оставил добрый след. В прошлом году подруга предложила провести интересную игру «Списки», которая нашей семье очень понравилась. Заключается она в том, что каждый член семьи в канун новогодней ночи подводит итоги за прошедший год, пишет список значимых событий, что больше всего понравилось, запомнилось в уходящем году. Также в списки включаются имена людей, которые сыграли важную роль в вашей жизни, книги, которые повлияли на вас, и т.д. «Знакомство года», «открытие года», «начинание года», «книга года»... Пунктов в списке может быть сколько угодно много. В новогоднюю ночь за семейным столом все читают свои списки, обсуждают события жизни семьи, делятся друг с другом сокровенным. Такая игра помогает всем членам семьи стать ближе, узнать вдруг друга лучше, поблагодарить всех, родных, близких и весь мир за все, что случилось в жизни за год. Ведь даже если что-то не удалось и не сбылось, это не прошло бесследно, а подведение итогов дает нам понимание того, что все, в конечном итоге, было к лучшему.

Светланова Г. Н., г. Суздаль



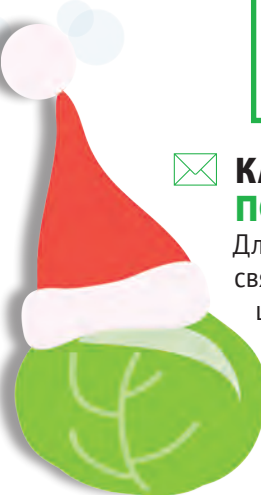
✉ А Я ПЬЮ ЧАЙ-ЧРЕЗВЫЧАЙ

Дорогая редакция, разрешите поздравить всех с наступающими праздниками и поделиться своими советами употребления чая. Многие не умеют его правильно заваривать да не знают, как его пить с пользой для здоровья. Моя жена, например, чай крутым кипятком раньше заваривала, а ведь этого делать категорически нельзя. Оптимальная температура воды для чая – 80 градусов. Зеленый чай от повторного заваривания становится только лучше и отдает еще больше полезных веществ, а черный чай нужно пить в течение 30–40 минут после заваривания. Нельзя хранить заварку целую ночь и пить на следующее утро, это большая ошибка! Ни вкуса, ни пользы в таком чае нет, какими бы вареньями и медами вы его не сдабривали. А вкус зеленого чая от сахара и вовсе портится совершенно, лучше его пить всегда несладким. Пейте чай правильно! Бодрости вам и здоровья!

*Игнат Вениаминович Сторожев,
пенсионер, г. Тобольск*



КАПУСТНЫЙ СОК ЖЕЛУДКУ ПОМОГ



Для русского человека праздники всегда связаны с неумеренностью в еде. Что душой кривить, ну любим мы покушать. И вся моя семья любит, особенно мужская ее половина. Да и готовить я привыкла, честно сказать, вкусно и сытно, поэтому и приходится устраивать и себе, и своим домашним, разгрузочные дни, чистить утомленный от вкусных и сытых застолий организм. Помогает сок свежей капусты. Мне еще в детстве бабушка открыла секрет, что капустный сок и от запоров помогает, и при язве, и для печени с селезенкой хорош. Принимать 1/2 стакана 2–3 раза в день за час до еды в теплом виде. Пару дней такой чистки, и желудочно-кишечный тракт как новенький! Попробуйте!

Зинаида Коровкина, бухгалтер, г. Златоуст

Лариса Рыжова

Простые правила

Настольная книга для тех, кто хочет быть здоровым и активным, не затрачивая больших усилий



Книга о ЗОЖ, из которой вы узнаете, как стать активным и здоровым, не затрачивая больших усилий!

Заказ по телефону:
+7 (499) 322-38-31
(Александр Михайлович)

www.30pravil.ru

ИП Честнейшин А.М. ОГРНИП: 307770000100390. Реклама. 12+



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ОТВАР ФИАЛКИ ПИТЬ – КРАПИВНИЦУ ЛЕЧИТЬ

Соседка моя – аллергик со стажем. Дружим мы уже много лет, а потому знаю, что кроме меня и помочь ей некому. Если что, всегда звонит мне, а я уж тут как тут. С готовым отваром снабжаю от крапивницы. Именно эта напасть мучает мою подруженьку много лет. Любит сладкое, нет-нет, да и сорвется. А ведь нельзя.

У меня всегда на такой случай припасен сбор из фиалки трехцветной, листьев грецкого ореха и корней лопуха большого. Беру по столовой ложке сухого сырья, смешиваю, отделяю две столовых ложки и заливаю их стаканом крутого кипятка. Настаиваю в эмалированной посудине, укутав фланелькой до полного охлаждения. Процеживаю. Пою подружку по ¼ стакана 3–4 раза в день.

Несколько дней, и крапивница проходит. Остается только конфеты от сладкоежки спрятать.



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

ЁЛКА КРАСАВИЦА И С ПРОСТУДОЙ СПРАВИТСЯ

У моего мужа очень слабый иммунитет. Только промочит ноги или переохладится – сваливается с простудой. Так случилось и в прошлом году, аккурат перед праздниками. Отправился в лесхоз за елкой – уже подошло время ставить в дом зеленую красавицу – «подцепил» насморк и кашель. Тут я и вспомнила рецепт своей свекрови – заварила

супругу полезный хвойный напиток. Из еловых веточек, заваренных крутым кипятком, получился замечательный витаминный чай, а с лимоном и медом – потогонный напиток. К бою курянтов поставила мужа на ноги. Спасибо елке!

Маргарита
Нестерова,

домохозяйка, г. Люберцы



Марина Осипова,
г. Южно-
уральск

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Чтобы праздничный стол выглядел изысканно, нарядно и аккуратно всю ночь, а не первые десять минут застолья, лучше отдать предпочтение пестрой скатерти темных тонов, а белоснежную оставить для других случаев. Красная, темно-зеленая, синяя скатерть из натуральной ткани – наилучшим образом подойдут для новогодней ночи. Позаботьтесь о том, чтобы иметь под рукой запасной вариант, чтобы испачканную скатерть в «аварийном» случае можно было быстро сменить.

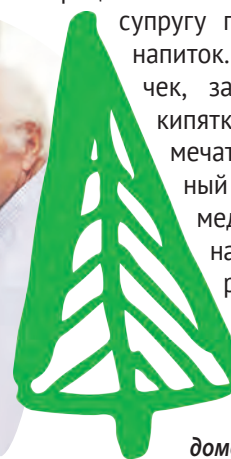


Фото: Iakov Filimonov, Daria, zabavina, Monkey Business Images / Shutterstock.com

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (495) 295-04-04

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

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

«... Снова сон, пленительный и сладкий...» И. Бунин

При создании рецептуры «Триосон» были отобраны ингредиенты с современными научными доказательствами: Зверобой, Боярышник, Хмель.

Комплекс этих растений оказывает мягкое успокаивающее действие, способствует нормализации сна.

Зверобой – один из самых высоко ценимых растений во все времена. Новый взлёт к славе зверобой совершил, когда в результате исследований выяснилось, что он обладает не только успокаивающим действием, но и нормализует сон.

Действие Зверобоя усиливают Хмель и Боярышник.



Спрашивайте
в аптеках вашего города

Информация по телефонам:

8 (499) 164-16-55,
8 (495) 965-30-06

(с 10:00 до 18:00) www.parapharm.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Художественный руководитель «Театра Луны», актёр, режиссёр, «Усатый нянь» всяя Руси Сергей Проханов готовится отметить юбилей. Наш корреспондент встретился с ним, чтобы расспросить о прошлом, настоящем и будущем.

НЯНЯ – МЭТР

– Сергей Борисович, картина «Усатый нянь» стала вашей визитной карточкой. После ее выхода на экраны зритель стал ждать следующей встречи с ее главным героем. И вот спустя много лет вы задумали снять продолжение под названием «Усатый нянь – next». Проект продвигается?

– Сценарий к фильму я написал еще 7 лет назад, когда возникла такая идея. Но поскольку денег для воплощения проекта не нашлось, идею пришлось задвинуть в долгий ящик. А недавно встретился со своим товарищем, и он снова заговорил о том, что надо бы к этой теме вернуться. Хотя некоторые считают, что не нужно повторять «старые» фильмы.

– Себе роль в новой картине отводите?

– Молодого «усатого няня» сыграет актер нового поколения, а я сыграю «няню», ставшего мэтром.

«МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ ЖЕНЩИНА»

– Театр так вас «забрал», что всю свою жизнь подчинили ему. В феврале «Театру Луны» исполнится 25 лет. Что важное поняли за это время?



Поздравление с Новым годом от Сергея Проханова

Настоящее счастье – это когда ты чувствуешь себя на своем месте, знаешь, что и как ты делаешь. А главное – для чего. Так вот пусть у всех будет это настоящее счастье. Хочется всем пожелать душевного спокойствия и умиротворения в Новом году. Здоровья и позитивного общения с приятными людьми. Всех с Новым годом!

– Что жизнь, как и профессия, не бесконечны. Что существует начало, кульминация и период, так сказать, на выходе, когда хочется немного уйти в сторону, заняться чем-то другим. Это

раньше хотелось какого-то авангарда, чтобы все вокруг сверкало, падало, горело. А сейчас хочется ближе подобраться к душе, заглянуть в ее дальние закоулки. И тема моих писательских исканий меняется. Сейчас, например, к юбилею театра репетирую спектакль «Матри-Архат». Тема актуальная: нынешние женщины начинают искать себя в новом качестве – избираются в президенты, депутаты, занимаются футболом, боксом, качают мышцы. Я написал эту пьесу в жанре реалистической фантастики, переселив людей в параллельный мир...

– И как продержаться на вдохновении, скажем, весь репетиционный период?

– Задача не из легких. Потому что вдохновение – это совершенно особое со-

гурочки выступила актриса Ольга Кузьмина. На тот момент она была моим вдохновителем. Если этого нет, нужно искать вдохновение в темах. Если кто-то вам скажет, что вдохновения не существует, то оно этому человеку просто недоступно.

БЕГ, ЗАРЯДКА И СПОРТЗАЛ

– Вы художественный руководитель театра, режиссер, сценарист, артист... Все, чем бы ни занимались, делаете азартно, увлеченно, затратно для здоровья. Чтобы нести такую ношу, нужно быть физически крепким. Как поддерживаете себя, чтобы сил хватало на все?

– По утрам делаю часовую зарядку. Регулярно хожу в бассейн, благо, что он близко от дома. По дорожке бегаю, спортзал посещаю. Но «моторчик» все равно дает знать о себе... К сожалению, мы не умеем заставить себя не переживать, не волноваться. Например, за дальнейшую жизнь театра, который хочется сохранить. Пока строил его, пока выбивал дополнительные метры, боролся за то, чтобы он был, не заметил, как подошел возраст, как тебя начали потихонечку подвигать... Можно поддерживать физическое здоровье, но куда сложнее сохранять душевное равновесие. Душа – субстанция подвижная.

Наталья Анохина



Полезные советы и секреты от Дедушки Мороза

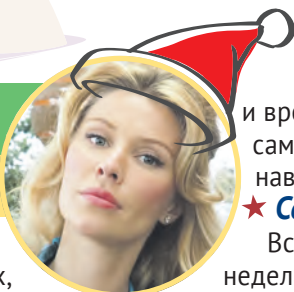
Как сохранить молодость, бодрость и здоровье на долгие годы

Кто лучше Деда Мороза умеет договориться с ветром, укротить мороз и усмирить гололедицу? Пожалуй, и лучшего эксперта по полезным зимним привычкам не найти. Вот к нему и обратимся с насущными вопросами. Долгожитель он знатный, секретов знает немало. Да и то сказать, в помощниках у него эксперты отличные. Дедушка Мороз попросил их поделиться здоровыми советами и ответить на наши вопросы.

КАК ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ?

Помощница Деда Мороза:

Дарья ПОГОДИНА,
актриса



– Хочу дать несколько советов, проверенных, что называется, на себе. Они помогут провести выходные с пользой и для души, и для здоровья.

★ Здоровье не купишь!

Мы то, что мы едим, поэтому питайтесь правильно и пейте достаточное количество чистой воды. Она способствует правильному пищеварению и выведению из организма ненужного. Многих проблем со здоровьем можно было бы избежать при правильном питевом режиме. То же самое касается

и вредных привычек: Новый год – самое время попрощаться с ними навсегда.

★ Сон – лучшее лекарство.

Все то, что вы «не доспали» за неделю, можно наверстать в новогодние каникулы. И не слушайте тех, кто подшучивает над вами. Если бы такая возможность была, взрослые люди с большим удовольствием дремали после обеденного перерыва на работе. Кстати, в Японии это в порядке вещей и полностью приветствуется.

★ Движение – это жизнь!

Занимайтесь тем, что вам понастоящему нравится: спорт, фитнес, танцы, йога. Выберите то, что вам подходит. Гуляйте по выходным на свежем

воздухе, катайтесь на лыжах. Ходите на каток. Будьте всегда в движении.

★ Любите себя!

В выходные самое время заняться своей внешностью – сделать новую прическу или просто иначе уложить волосы в салоне красоты, записаться к косметологу, пойти в фитнес-клуб (30–40 минут на беговой дорожке или велосипеде, и от пирожных, которые вы съели, условно, во вторник, не останется и следа). Сходите на массаж. Встретьтесь с подругами, прогуляйтесь в парке, а заодно обсудите последние эпизоды любимых сериалов.

Делайте все то, что приносит вам удовольствие!

Читайте дальше на стр. 8

Foto: GOLFX, yavi, SimpleB, Nature Art / Shutterstock.com

БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(495)642-38-84

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ
ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю
скидки

на лечение
27%

НАМ
12 ЛЕТ!

на протезирование
11%



Компьютерная
томография зубов 3D

3500 руб. – 2500 руб.

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.

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.01.2018. Об условиях акции спрашивайте по телефону

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

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И СЕКРЕТЫ ОТ ДЕДУШКИ МОРОЗА

Продолжение. Начало на стр. 7

Помощница Деда Мороза:

Анна АЛЬБРЕХТ,
модель



– Прежде чем сесть за стол, хорошо бы принять контрастный душ, да-да, и зимой тоже. А главное, не набрасываться сразу на еду, натощак очень полезно выпить стакан воды. Минут через 20 после этого можно приступать к утренней трапезе, которая, как известно, является самым важным приемом пищи.

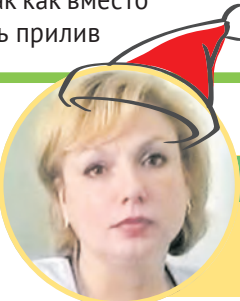
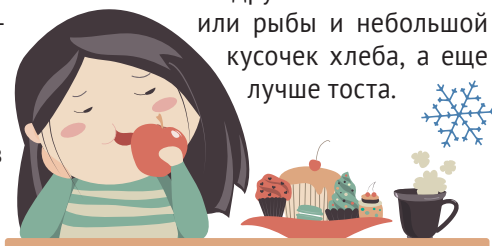
Какое бы меню вы для себя не выбрали, не забывайте, что есть слишком много, впрямь, не нужно, так как вместо того, чтобы почувствовать прилив

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВТРАКАТЬ, чтобы быть бодрым, здоровым и красивым?

энергии и сил, вы ощутите лень и вялость. Для каждого человека правильный завтрак выглядит по-разному. Для того, кому предстоят физические нагрузки, завтрак должен содержать углеводы и белки, это может быть хлеб из муки грубого помола и куриная грудка, а чтобы было вкуснее, добавьте лист салата и нежирную заправку, желательно на основе натурального йогурта, а не майонеза. Разумеется, многие любят на завтрак кашу, на молоке или воде, это очень полезно, так как в большинстве круп содержатся медленные углеводы, именно они способствуют правильному

обмену веществ. Для работы мозга, а именно для его насыщения глюкозой, в кашу можно добавить мед.

Если вы на диете и ставите перед собой задачу похудеть, ваш утренний кофе должен быть без сахара и молока, впрочем, как и чай. Хорошо подходит для завтрака отварное яйцо с зеленью, ломтик другой постного мяса или рыбы и небольшой кусочек хлеба, а еще лучше тоста.



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ

Помощница Деда Мороза:

Марина НИКУЛИНА,
главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию

– Дорогие читатели, вот и подходит к концу еще один год. Впереди праздничные дни: пляда выходных, встречи с близкими и друзьями, прогулки, застолья и море позитивно-го общения. Хочу пожелать вам в новом году здоровья, больше радостных мгновений, исполнения самых заветных желаний. А чтобы праздники не были омрачены недомоганием, пополните домашнюю аптечку необходимыми лекарствами. Обзор препаратов мы давали в течение года, и в следующем, 2018-м, я буду и дальше помогать вам ориентироваться в названиях лекарств и их аналогов. Будьте здоровы!

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: КСИЛОМЕТАЗОЛИН – местное сосудосуживающее средство от насморка			
КСИЛОМЕТАЗОЛИН	спрей 0,1%, 10 мл	Россия	65 руб.
ГАЛАЗОЛИН	капли в нос 0,1%, 10 мл	Польша	44 руб.
ГРИППОСТАД РИНО	капли для взрослых 0,1%, 10 мл	Германия	91 руб.
ДЛЯНОС	спрей 0,1%, 10 мл	Швейцария	110 руб.
КСИЛЕН	капли в нос 0,1%, 10 мл	Россия	32 руб.
КСИМЕЛИН	капли назальные 0,1% 10 мл	Япония	85 руб.
ОТРИВИН	спрей назальный 0,1%, 10 мл	Швейцария	172 руб.
РИНОМАРИС	спрей назальный 0,1 мг, 10 мл	Хорватия	131 руб.
РИНОРУС	капли 0,1%, 10 мл	Россия	26 руб.
РИНОСТОП	капли назальные 0,1%, 10 мл	Россия	35 руб.
ТИЗИН КСИЛО	спрей назальный 0,1%, 10 мл	Франция	120 руб.

МНН: **ПАНКРЕАТИН** – пищеварительное ферментное средство, улучшает переваривание пищи

МЕЗИМ-ФОРТЕ	таблетки 10000 ЕД, 20 шт.	Германия	185 руб.
КРЕОН	капсулы 10000 МЕ, 150 мг, 20 шт.	Германия	281 руб.
МИКРАЗИМ	капсулы 10000 ЕД, 20 шт.	Россия	242 руб.
ЭРМИТАЛЬ	капсулы 10 тыс. ЕД, 20 шт.	Германия	182 руб.

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



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И СЕКРЕТЫ ОТ ДЕДУШКИ МОРОЗА

Помощница Деда Мороза:

Кира АГЕЕВА,
ассистент кафедры инфекционных болезней с курсом инфектологии РГМУ им. Академика И.П. Павлова, врач-терапевт приемного отделения ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко»

ЗИМНЯЯ ПАМЯТКА «СЕРДЕЧНИКАМ»

Помощница Деда Мороза:

Марина ШЛЫКОВА,
врач-терапевт высшей категории

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ОБ ОРВИ

– Можно ли простудиться при переохлаждении?
– Простудиться – обиходное понятие. Переохлаждение – это стресс для организма, который ослабляет иммунитет. А при слабом иммунитете организм может тяжелее перенести те инфекции, которые мог бы перенести легче, если бы имел нормальный иммунитет.

– Насморк – это всегда простуда?

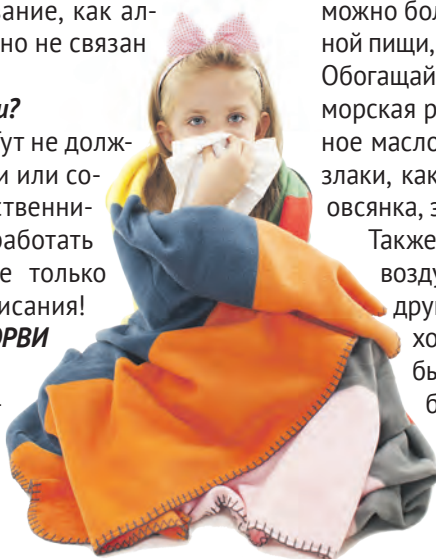
– Все нет. Есть такое заболевание, как аллергический ринит, и он совершенно не связан с ОРВИ.

– Когда применять антибиотики?

– Только по назначению врача. Тут не должно быть никакой самодеятельности или советов подруг, интернета или родственников. Хотите выздороветь и не заработать никаких осложнений – слушайте только врача и соблюдайте все его предписания!

– Когда болеющий гриппом или ОРВИ перестает быть заразным?

– После исчезновения всех катаральных симптомов (насморк, кашель, боли в горле) при ОРВИ выздоравливающий человек не заразен.



– Главное – снизить физические и эмоциональные нагрузки. Ведь зимой, из-за перемены погоды и холода, у многих повышается давление, что провоцирует обострение сердечно-сосудистых заболеваний, повышая риск инсультов и инфарктов. По тем же самым причинам давление может понизиться, что также не самым лучшим образом скажется на состоянии вашего здоровья. Чтобы эта погодная переменчивость не влияла на вас, нужно вести здоровый образ жизни, правильно питаться, отказаться от вредных привычек и как можно больше двигаться. Откажитесь от жирной и калорийной пищи, постоянных перекусов с чаем и кофе и сладостями. Обогащайте свой рацион продуктами полезными для сердца: морская рыба, грейпфрут и яблоко, авокадо и оливки, льняное масло, чеснок, продукты, содержащие цельнозерновые злаки, какао-бобы, ягоды и грибы, бобы и красная фасоль, овсянка, зеленые листовые овощи, орехи и семечки тыквы.

Также стоит побольше времени проводить на свежем воздухе, но не стоит злоупотреблять уборкой снега и другими физическим нагрузками. Ежедневно гуляйте хотя бы 40–60 минут, несмотря на мороз. И не забывайте про теплую одежду и обувь. Они должны быть удобными и комфортными.

Советую проветривать как можно чаще то помещение, в котором вы находитесь. Ведь постоянный дефицит кислорода неблагоприятно сказывается на состоянии сердца и сосудов.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

РЕЦЕПТ ПРОСТОЙ УХОДА ЗА КОСОЙ

Работаю в детском саду. К новогодним елкам у нас, воспитателей, начитается напряженный график работы – один пишет сценарий, другой шьет костюмы, ну а я, обладая от природы светло-русыми волосами, по традиции, репетирую роль Снегурочки. Детки всегда в восторге от нашего праздника, особенно – от новогодних персонажей. И стихи рассказывают, и хоровод водят, и Деда Мороза за бороду дергают – а вдруг фальшивая? Но если Дедушке новую бороду можно приобрести, то мне, Снегурочке, не так-то просто найти косу – она-то у меня своя, настоящая!

После таких детских «проверок» мои волосы стали слабыми и ломкими. Коллега по работе посоветовала яично-медовую маску. Два желтка, столовая ложка меда, четверть стакана йогурта или сметаны. Как следует размешать, нанести на волосы, укутать голову теплым полотенцем. Через полчаса хорошо вымыть голову. Желтки и йогурт отлично питают и смягчают волосы, а мед и масло насыщают их полезными свойствами. К предстоящим новогодним праздникам Снегурочка «получится» что надо! Спасибо коллеге за ценный совет!

Кристина Пименова, воспитатель, г. Балашиха



ВЫСЛАЕМ ПО ПОЧТЕ

НОВЕЙШИЕ СОРТА

РОЗ, ЛИЛИЙ, ФЛОКСОВ, ХРИЗАНТЕМ, МНОГОЛЕТНИКОВ, РЕМОНТАНТНУЮ МАЛИНУ, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Конверт для каталога шлите по адресу:
142664 МО, Орехово-Зуевский р-н,
п/о Кабаново, дер. Емельяново, д. 48

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ

ПИТОМНИК
www.agro-pitomnik.ru

ИП «Атаманчук С.А.» ИНН 771665136078 ОГРН 316774600052422





ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ В 2018 ГОДУ!

ПОВЫШАЕМ

ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА -

залог его правильного развития и роста. Она является индикатором нормальной работы внутренних органов, отсутствия токсического или раздражающего воздействия факторов внешней среды. В подростковом возрасте проблемы с кожей ухудшают самочувствие, оставляют рубцы на коже, нарушают психическое состояние ребенка. Дискомфорт, покраснение, шелушение и другие проблемы с кожей могут быть связаны с нарушением процессов ороговения устьев волосяных фолликулов, повышением вязкости секрета сальных желез, воздействием факторов внешней среды. **С большинством этих проблем поможет справиться комплекс наружных средств «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА», созданных «Инфарма 2000».** Действенность их связана с составом (витамины А, Е, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, аминокислоты) и с тщательно подобранным pH, особой технологией приготовления крема, создающей эмульсию, напоминающую водно-жировую эмульсию кожи здорового ребенка, не препятствующую испарению влаги и кожному дыханию. Инструкция, прилагаемая к «КРЕМУ ДЕТСКОМУ ИНФАРМА» поможет выявить причину проблем с детской кожей. Косметическое средство. Состав запатентован. Патент №2102973



**90
руб.**

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ. ОБОСТРЕНИЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА.

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны **нарушением диеты во время праздников**, воздействием хлорированной воды, холода, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «**ГЛУТАМОЛ**» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «**ГЛУТАМОЛ**» **свободен от гормонов, может применяться длительно.** Пириционат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



**180
руб.**

РЕКЛАМА

ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ



OLEY

**В АССОРТИМЕНТЕ ИЗ ТКАНИ POLARTEC: КУРТКИ • БРЮКИ • ЖИЛЕТЫ
• ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ • ТЕРМОБЕЛЬЕ • НОСКИ • ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ**

По индивидуальным меркам

По стоимости стандартной одежды

Интернет-магазин:
www.oley.ru

ВСЕ АССОРТИМЕНТ В МАГАЗИНЕ «ВАЛЛАР-РЫБОЛОВ»

Казанский вокзал ТЦ «Казанский», Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8-499-703-01-67

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00, ул. Перерва, 39, ст. м. Братиславская, тел. +7-(499)-707-11-55; +7-(917)-578-15-79

Магазин «Рыболов на Птичке», пн-пт с 09.00 до 19.00, сб-вс с 08.00 до 18.00, 14 км МКАД (территория рынка Садовод), тел. +7-(499)-707-11-33; +7-(919)-764-35-41

Магазин «Рыболов на Птичке», пн-пт с 09.00 до 19.00, сб-вс с 08.00 до 18.00, 14 км МКАД (территория рынка Садовод), тел. +7-(499)-707-11-88; +7-(916)-268-77-13

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00, ул. Перерва, 39, ст. м. Братиславская, тел. +7-(499)-707-11-55; +7-(917)-578-15-79

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00, 16 км МКАД, г. Дзержинский, ул. Энергетиков д.16 с.1, тел. +7-(499)-707-11-15; +7-(926)-783-33-14

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00, ул. Ярцевская, д. 34, к. 1, м. Молодёжная, тел. +7-(499)-707-11-89; +7-(495)-005-32-25; +7-(925)-389-59-60

Торговый дом «Рыбачье с нами», Панкратьевский пер., 2, м. Сухаревская, тел. 8-495-234-31-84

Торговый дом «Рыбачье с нами», Марксистская ул. д. 9, м. Пролетарская, м. Таганская, тел. 8-495-670-10-70

Индивидуальные и оптовые заказы:

(499) 341-18-82

Приглашаем к сотрудничеству
магазины и оптовиков.



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ.

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа



поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Своевременное применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.



80 руб.

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Сохранить его бывает не просто. В холодную погоду проблемы напоминают о себе. Опираясь на проверенные временем рецепты,



НПП «Инфарма» разработал крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



90 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 (495) 729-49-55

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний.

ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.

СОПР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г., СОПР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г., СОПР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г., СОПР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г., СОПР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г., СОПР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г., СОПР № RU.77.01.34.001.E.002217.06.14, СОПР № RU.77.01.34.001.E.002215.06.14, СОПР № RU.77.01.34.001.E.002216.06.14

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. С такими изменениями трудно носить открытую обувь. Зачастую даже носки снять сложно. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи. Для больных диабетом сохранить здоровые ногти и кожу стоп жизненно необходимо. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от «запущенных» изменений ногтей вынуждали



людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить изменённые участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при сахарном диабете.**



90 руб.

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ.

В холодную погоду суставам и мышцам приходится особенно тяжело. Перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» **значительно повышает его активность**, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необ-



ходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



90 руб.

КАК ПРАВИЛЬНО**...УВЛАЖНИТЬ ВОЗДУХ ДОМА**

О том, что воздух в жилом помещении, особенно в период отопительного сезона, нуждается в дополнительном увлажнении, знают, наверное, все. Особенно это важно, если в доме есть аллергики, маленькие дети и пожилые люди. Если же кто-то в доме болеет, вопрос о правильном микроклимате встает особенно остро.

Итак, человек чувствует себя комфортно, если показатели влажности в помещении составляют от 40 до 60%. Измерить их можно с помощью гигрометра, а можно просто ответить на три вопроса:

- В вашем доме часто болеют ОРВИ?
- Часто обостряются болезни верхних дыхательных путей?
- У членов семьи, которые носят контактные линзы, возникает симптом «сухого глаза»?

Если на все эти вопросы вы ответили «да», воздух в доме пора увлажнять.

1 Регулярно проветривайте помещение. Не меньше трех раз в день по 10 минут.

2 Регулярно делайте влажную уборку. После стирки сушите белье в помещении. Время от времени опрыскивайте водой из пульверизатора шторы и занавески на окнах.

3 В холодное время поставьте тазик с водой под батарею. На радиатор повесьте бинт (или марлю), конец которого опустите в таз. Чем шире бинт, тем выше влажность.

4 Разведите комнатные растения. Они будут благотворно влиять на микроклимат.

Таким образом, есть много простых способов справиться с сухостью воздуха в помещении без покупки дорогостоящего электрического увлажнителя.



12 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ КИТАЙСКИХ

К восточной медицине мы относимся по-разному. Но факт остается фактом: китайские мудрецы доживали до 100 и более лет. И разве этот факт не доказывает эффективность народных китайских методов лечения и профилактики заболеваний? Существуют техники для тренировки любой части тела. Ни одна из этих техник не требует особых усилий, а большинство из них и вовсе не являются упражнением.

ПРАВИЛО 1. ЧАЩЕ РАСЧЁСЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ

Не торопясь, согнутыми пальцами рук, начиная со лба к затылку и дальше вниз. «Расчесывание» (желательно сделать около 100 движений в утреннее время!) *стимулирует и массирует энергетические точки головы, снимает боль, улучшает зрение, снижает кровяное давление.*

ПРАВИЛО 2. ЧАЩЕ РАСТИРАЙТЕ ЛИЦО ТЁПЛЫМИ ЛАДОНЬМИ

Для начала потрите ладони друг об друга, пока не станут горячими. Растирание рук стимулирует двенадцать энергетических каналов и оказывает воздействие на все тело. Разогретыми руками мягко растирайте кожу лица вверх ко лбу, затем в стороны, переходя на щеки (30 раз).

Освежает голову, снижает кровяное давление, сокращает морщины.

ПРАВИЛО 3. ЧАЩЕ ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Медленно поворачивайте глазные яблоки слева направо (14 раз), потом справа налево (14 раз). Плотно закройте глаза и резко их откройте.

Улучшает зрение, благотворно действует на печень.

ПРАВИЛО 4. ЧАЩЕ КЛАЦАЙТЕ ЗУБАМИ

Клацните коренными зубами и всей челюстью (24 раза), затем – только передними зубами (24 раза).

Укрепляет зубы и их эмаль.

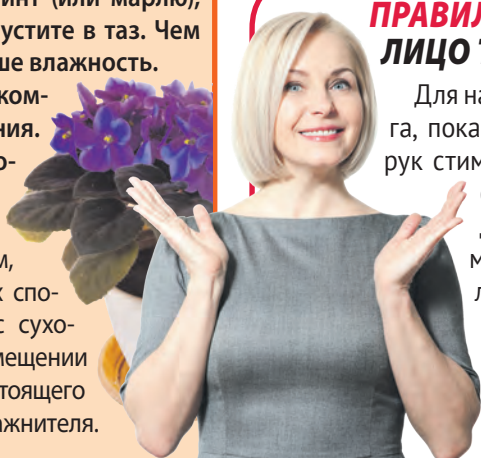
ПРАВИЛО 5. ЧАЩЕ ПРОСТУКИВАЙТЕ УШИ

Закройте уши ладонями, соединив кончики пальцев на затылке. Постучите средними пальцами каждой руки по голове (12 раз). Затем, прижимая указательный палец к среднему, пощелкайте им по затылку (12 раз).

Помогает при головокружении, снимает усталость, улучшает слух и память.

ПРАВИЛО 6. ЧАЩЕ ПОДНИМАЙТЕ ЯЗЫК К НЁБУ

Поднимая язык к нёбу, вы соединяете управляющий и функциональный энергетические каналы в единый контур и даете возможность жизненной энергии двигаться по Микрокосмической Орбите вашего организма.



МОЛОДОСТИ МУДРЕЦОВ

**...ИЛИ ЛЮБИ
СВОЙ ОРГАНИЗМ,
ЧТОБЫ ЖИТЬ
ДОЛГО**

ПРАВИЛО 7. ЧАЩЕ ПРОГЛАТЫВАЙТЕ СЛЮНУ

Когда вы поднимаете язык и облизываете верхнее небо, во рту постепенно накапливается слюна. Раздуйте щеки, прополощите ротовую полость слюной (36 раз), а потом проглотите ее с булькающим звуком.

Способствует пищеварению, улучшая работу желудка и кишечника.

ПРАВИЛО 8. ЧАЩЕ МАССИРУЙТЕ ЖИВОТ

Разотрите ладони, поместите их на пупок (мужчины левую руку поверх правой, а женщины – наоборот). Растирайте живот расширяющимися круговыми движениями по часовой стрелке (36 кругов), потом в обратную сторону, уменьшая постепенно радиус (36 кругов).

Улучшает перистальтику кишечника, способствует дыханию, предотвращает застой пищи, предупреждает и вылечивает желудочно-кишечные расстройства.

ПРАВИЛО 9. ЧАЩЕ ТРЯСИТЕ КОНЕЧНОСТЯМИ

1. Проснувшись утром, не вставая с постели, поднимите руки и ноги вверх и слегка потрясите ими. Это поможет проснуться и придаст бодрости.

2. Вытяните руки вперед, сожмите кулаки и, сгибаясь в пояснице, поворачивайте плечи слева направо, как будто крутите руль (24 раза), потом справа налево (24 раза).

3. Сядьте на стул, подложив под себя руки. Поднимите левую ногу, выпрямите – носок обращен вверх. Когда нога будет почти прямая, слегка дерните ее вперед, резко разгибая в колене. То же с правой ногой (5 раз).

Помогает растянуть конечности и суставы, предупреждает и лечит заболевания суставов и укрепляет ноги.

ПРАВИЛО 10. ЧАЩЕ ПОХЛОПЫВАЙТЕ СЕБЯ ПО ГРУДИ

Похлопывание – любимая восточная техника для выведения токсинов из кожи, мышц, тканей, кровеносных сосудов и органов.

Разогрейте ладони растиранием. Правой ладонью простучите грудь над левым легким, продолжайте, двигаясь вверх-вниз (15–20 сек). Хлопайте настолько сильно, насколько это вам комфортно. Женщинам не следует хлопать себя по молочной железе, только вокруг.

ПРАВИЛО 11. ЧАЩЕ РАСТИРАЙТЕ ПОДОШВЫ НОГ

Помойте ноги, согрейте ладони, начинайте медленными круговыми движениями массировать подошвы от пальцев к пяткам (50–100 кругов).

Укрепляет почки, согревает ноги, улучшает связь между сердцем и почками, успокаивает печень и улучшает зрение.

ПРАВИЛО 12. ЧАЩЕ РАСТИРАЙТЕ КОЖУ

Разогрев ладони, поглаживайте и растирайте кожу тела от макушки головы к лицу, к плечам, затем левую руку, потом правую, грудь, живот, поясницу с боков и, наконец, ноги (левую и правую).

Улучшает циркуляцию крови и жизненной энергии и улучшает состояние кожи.

Светлана Сидорчук

НОВОГОДНИЕ СОВЕТЫ

ВЕСЕЛЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

В новый год за семейным столом собирается разновозрастная компания. Как сделать так, чтобы было весело и интересно и взрослым, и детям?



**СЕРГЕЙ
ГУБАНОВ**
актер, парфюмер,
многодетный отец

Когда в следующий раз будете смотреть детский фильм, поймайте себя на мысли, что он интересен и вам – взрослым, ведь создан с учетом зрителей всех возрастов. Шутка для ребенка, шутка для взрослого. Так должно быть и с праздничной программой. В новый год детям можно позволить лечь спать чуть позже, и до их отбоя придумайте им развлечение. Во-первых, вместе украшайте квартиру, пусть они помогут готовить новогодние блюда, украшать их. Сделайте детское меню из продуктов и напитков. Пусть дети примут участие в праздничной программе: устройте свой голубой огонек, где малыши смогут спеть, станцевать, прочитать стишок. А еще можно объединиться с соседями, у которых есть дети, чтобы малышам было веселее. И кого-то попросить переодеться Дедом Морозом. А все взрослые развлечения, блюда и напитки оставьте на то время, когда дети уже будут спать.

Поздравление читателей «Планеты здоровья» с Новым годом

Тепла, гармонии, отличного настроения и счастья. Верьте в свои силы, ставьте перед собой высокие цели – и все получится. Пусть в будущем году осуществится все, что вы задумали. Пусть покорятся все вершины!

НОВЫЙ ГОД НАСТАЁТ И СЮРПРИЗЫ НАМ НЕСЁТ

Приближается Новый Год – праздник, который с детства ассоциируется у нас с радостью, «новым» счастьем и волшебством. Этот день принято проводить в кругу семьи и дарить близким свою любовь и тепло. Мы хотим предложить вам несколько идей уютных, добрых и в то же время полезных подарков, которые вы сможете преподнести своим самым любимым, самым дорогим и близким.

ПОЛЕЗНЫЕ ГАДЖЕТЫ

Например, **световой будильник**, который обеспечивает максимально комфортное, приятное пробуждение без стресса и испорченных нервов. Будильник постепенно увеличивает яркость лампы. Этот свет влияет на человеческий организм таким образом, что выработка гормона сна прекращается, – и просыпаться становится проще и легче.

Блендер для изготовления смузи. Кто не любит вкусных и полезных фруктовых завтраков? Блендер позволит буквально за пару минут приготовить витаминный заряд на весь день!

Большую популярность набирают **электронные книги.** Электронных библиотек великое множество, кроме того, электронная книга позволит создать свою собственную внутри маленького электронного устройства.

Их по стоимости оценят люди в возрасте 40+ – энергичные, открытые для всего нового, а также заботящиеся о своем здоровье.

ОБЗОР ПОЛЕЗНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ

Для людей уважаемого возраста подарки должны быть теплыми и сердечными.

ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Например, **электроодеяло.** Завернуться в теплый плед, заварить горячий чай, смотреть любимый фильм

или читать захватывающую книжку, пока за окном воеет метель и бушует вьюга – что может быть приятнее?

Но зима – все-таки не повод сидеть на месте! **Шагомер** покажет количество потраченных калорий, по шагам измерит пройденное расстояние, кто знает, может, за день вы прошагали целый марафон? Шагомер может быть одной из функций на электронных часах, может – отдельным устройством, крепящимся на пояс или на руку, а может и вовсе – приложением на телефон.

Термос. Люди в возрасте скрупулезно следят за своим здоровьем, а потому термос для заваривания трав и отваров станет прекрасным подарком для людей практичных и цельных.

Чудесных подарков, сказочного настроения и самого незабываемого, волшебного Нового Года! С Наступающим!



АНЕТТА ОРЛОВА
психолог

Поздравление читателей «Планеты здоровья» с Новым годом!

Счастья, гармонии. Здоровья хочу пожелать каждому из вас. Желаю найти себя, свой путь и свое предназначение в этой жизни. Рядом пусть будут самые верные, любящие люди. Ну и конечно, накануне нового года мы все особенно верим в лучшее, поэтому я желаю, чтобы все ваши мечты осуществлялись, и жизнь складывалась именно так, как вы мечтаете. С Новым годом!

Мария Давыдова



ПОЧЕМУ БЕССОННИЦА БЬЕТ В СЕРДЦЕ?



РЕКЛАМА 16+

Бессонница приводит к заболеваниям сердца и не только. Ученые предостерегают: бессонница – прямой риск развития **сердечной недостаточности**. Причем возрастает он вместе с количеством симптомов и возможных проявлений нездорового сна. Так, регулярные проблемы с засыпанием повышают опасность развития болезни на 27-66 %, а добавленные к ним частые просыпания среди ночи и низкое качество сна – еще в 2-5 раз*.

Традиционно причинами бессонницы считают хронические стрессы. У тех, кто испытывает их регулярно, надпочечники активно вырабатывают гормоны стресса, а он в свою очередь повышает артериальное давление, приводит к учащению сердцебиения. Эти факторы связаны с сердечной недостаточностью. Причем сама бессонница, как отмечают специалисты, становится стрессом для организма. Раздражительность, психическая неустойчивость, ухудшение памяти – вот ее верные спутники.

Всего одна бессонная ночь **снижает умственную работоспособность** на 10%. Каждая из последующих – еще на 25%. Гормоны стресса провоцируют **депрессию**†. Все это усугубляется бешеными ритмами современной жизни, желанием все успеть в короткие сроки. Борьба за место под солнцем оставляет человеку все меньше времени на сон. В результате бессонницей сегодня страдает каждый третий.

Выход всегда есть. Самое распространенное средство в борьбе с бессонницей – это снотворные. Но их прием влечет за собой немало побочных эффектов. Снотворные наркотического типа (барбитураты) угнетающе воздействуют на всю центральную нервную систему человека. Другие (бензодиазепины) вызывают зависимость. Они предназначены для кратковременного решения проблем со сном, но не для постоянного лечения. Возможная альтернатива – магнитотерапия, она применяется даже в тех случаях, когда другие методы

лечения противопоказаны. Аппарат «ДИАМАГ» – новинка для лечения переменным низкочастотным, низкоинтенсивным магнитным полем. Его использование не вызывает привыкания. ДИАМАГ может стать незаменимым помощником при **бессоннице, мигрени, ишемической атаке, хронической ишемии головного мозга, последствиях перенесенного нарушения мозгового кровообращения, остеохондрозе шейного отдела позвоночника, хроническом иридоциклите и даже болезни Паркинсона**. Весь секрет – в особом воздействии магнитных полей именно на нервную систему! При определенных параметрах они могут успокаивать и гармонизировать или, наоборот, активизировать работу мозга. ДИАМАГ положительно влияет на кровоток, позволяя улучшить кровоснабжение, питание мозга, повысить устойчивость к недостатку кислорода, что способствует восстановлению его нормальной работы.

Простота в использовании. Чтобы использовать ДИАМАГ, совсем не обязательно куда-то ехать и даже выходить из дома. Достаточно получить рекомендацию и затем самостоятельно проводить лечение. ДИАМАГ (АЛМАГ-03) принадлежит к серии аппаратов, доступных для применения в домашних условиях. Продукция марки ЕЛАМЕД пользуется спросом не только в России, но и за рубежом**. Поставки осуществляются в Европу и Америку. ДИАМАГ – новинка, предназначенная для лечения заболеваний головного мозга. Аппарат состоит из блока управления и излучателя «оголовье» – двух гибких излучающих линеек с индукторами. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову, установить нужную программу и нажать кнопку «пуск». Время процедуры 15-20 минут, которые можно провести с пользой и интересом: почитать книгу, заняться вышиванием, посмотреть телевизор. Следить за временем не нужно – ДИАМАГ отключится автоматически.

* Из открытых источников.

** TUV Nord, report No 3518 4640.

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.zdravcity.ru или
**под заказ в ближайшей
 к ВАМ аптеке!**



КОМПАНИЯ
ЕЛАМЕД

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. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



УШИБЫ, РАСТЯЖЕНИЯ, ПЕРЕЛОМЫ...

Как не «сломаться» перед обстоятельствами?

РЕКЛАМА 16+



Правда ли, что подвижные люди счастливее остальных? Это совершенно справедливо! Ведь движения борются со стрессами, дарят здоровье и отличное настроение и держат в тонусе. Да, активный образ жизни – это интересно, полезно и здорово. Но у спорта и активной жизни есть и обратная сторона...

Предотвратить злополучный вариант событий не всегда в нашей власти, а вот значительно приблизить возвращение в настоящую, полную ярких событий жизнь, сегодня вполне реально.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО УСКОРИТЬ РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОСЛЕ ТРАВМ?

Все неприятности травматического характера объединяет одно: боль и двигательные ограничения вплоть до обездвиженности пострадавшего. Причём такое состояние может длиться месяцами.

Что происходит с организмом? В нём затормаживаются все важные процессы. Кровь перестаёт течь с нормальной скоростью и полноценно снабжать органы питанием и кислородом. Продукты распада выводятся еле-еле и отравляют и без того ослабленный организм. В таких условиях, конечно, выздоровление будет идти медленно, а вероятность мышечной атрофии, опасных осложнений и даже инвалидности – расти.

Значит, чтобы ускорить выздоровление, первым делом необходимо в рамках лечебного комплекса наладить качественный кровоток, создав тем самым условия к восстановлению.

Но как быть, если пациенту с травмой противопоказано энергично двигаться, «разгонять» кровь? Например, чтобы не навредить срастанию костей. Получается настоящий замкнутый круг: чтобы вылечиться, нужно двигаться, а двигаться нельзя – вот в чём проблема.

НАУЧНЫЙ ПРОГРЕСС НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ

Реальную возможность повысить скорость и качество крови, тем самым существенно сократить сроки реабилитации после травм и повреждений разной степени тяжести дал человечеству научный прогресс. А конкретно –

БЛАГОДАРЯ СПОСОБНОСТИ УЛУЧШАТЬ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ИММУНИТЕТ

АЛМАГ-01 ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- уменьшить чувствительность нервных окончаний и быстро купировать боль;
- подавить воспалительные явления;
- улучшить питание костно-мышечной ткани и обеспечить быструю эвакуацию продуктов жизнедеятельности и вредных веществ;
- понизить свёртываемость крови и ускорить рассасывание гематом, скопившейся крови и жидкости;
- повысить проницаемость капилляров и устранить отёчность;
- существенно активизировать регенерацию мышечных тканей, ускорить образование костной ткани и повысить рост прочности соединительной ткани даже у пожилых;
- вернуть двигательную и амортизирующую функции сустава;
- сократить время иммобилизации конечностей и уменьшить мышечную атрофию, ускоренно восстановить мышечную силу, преодолеть закреощённые гипсом суставы;
- улучшить подвижность в соседних суставах, что очень важно при ослаблении общей активности;
- избежать осложнений или успешно их побороть;
- быстрее восстановить трудоспособность и вернуться к привычным занятиям.

НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ!

Травмы – вот издержки физической активности, способные не только выключить человека из действительности, но и разом перечеркнуть все достижения, любимые привычки или даже навсегда изменить жизнь – не в лучшую сторону. Динамичные люди застрахованы от всевозможных повреждений – начиная с «популярных» ушибов, вывихов и растяжений, и заканчивая внутренними травмами суставов и переломами костей.

**Лыжи, коньки, велосипед, АЛМАГ –
вот набор для человека, ценящего своё здоровье!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01, надёжный, компактный, действенный. Этот аппарат – достижение российских учёных и чрезвычайно важное звено восстановительного лечения. Уже более 15 лет его выпускает компания ЕЛАМЕД, которая считается одним из лидеров среди производителей медтехники. АЛМАГом оснащены ведущие клиники и лучшие санатории, сотни тысяч людей по всему миру уже используют аппарат для лечения распространённых заболеваний и травм.

АЛМАГ-01 представляет собой гибкое соединение четырёх катушек-индукторов. Как показала практика, его параметры оптимальны, а конструкция анатомически оправдана для лечения многих заболеваний. А посттравматическое восстановление – одна из главных специализаций АЛМАГа.

Как действует АЛМАГ? Кровь, содержащее клетки, суставная жидкость являются проводниками электричества, поэтому при контакте с магнитным импульсным полем в них возникает ток и интенсивно работает на ускорение текучести крови и обмена веществ – первостепенных факторов выздоровления.

АЛМАГ – ЧТОБЫ ДВИЖЕНИЯ БЫЛИ В РАДОСТИ!

Бывает так, что любитель занятий спортом, увлечшись, тренируется уже не для удовольствия, а до седьмого пота. Перегрузки вызы-

вают утомление, мышечные и суставные боли, которые причиняют сильный дискомфорт.

АЛМАГ-01 ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ УПОРНЫХ ТРЕНИРОВОК И ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ:

- снять мышечную усталость, боль и позвоночное напряжение;
- резко уменьшить выраженность специфических повреждений;
- быстро восстановить физические силы.

Кроме того, у тех, кто много занимается некоторыми видами спорта (например, катается на велосипеде), имеются «профессиональные» заболевания: остеохондроз – из-за своеобразной осанки, радикулит – из-за частых переохлаждений. Тут тоже на помощь придёт АЛМАГ.

ПРИ ПАТОЛОГИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА АЛМАГ СПОСОБСТВУЕТ:

- успешной ликвидации боли, благодаря снижению чувствительности нервных окончаний;
- устранению воспалительных явлений;
- улучшению питания межпозвоночных дисков, хрящей и сдавленных нервных корешков;
- активизации обменных процессов (усиленному питанию тканей и суставов, оттоку продуктов распада);
- устранению скованности, облегчению общего самочувствия;
- увеличению сроков ремиссии, снижению риска обострений.

**АЛМАГ-01 – аппарат
для ускорения реабилитации
после травм и улучшения
качества жизни.**



5 причин выбрать АЛМАГ:

- 1 АЛМАГ – аппарат с высоким коэффициентом надёжности.** Он апробировался в клиниках и демонстрировал впечатляющие результаты, что подтверждено заключениями специалистов. Производится аппарат по безопасным бессвинцовым технологиям. Кроме того, ежегодно АЛМАГ подвергается аудиту немецких экспертов на соответствие международным стандартам качества и с блеском выдерживает проверку.
- 2 Аппарат способен помочь восстановить социальную активность и работоспособность в рекордные сроки.** А благодаря выраженному обезболивающему эффекту АЛМАГ может снизить количество анальгетиков, что призвано уберечь слизистую желудка, почки и печень.
- 3 Магнитное поле проникает сквозь гипс!** Оно показано, когда другие виды физиотерапии неприменимы или запрещены, абсолютно сочетается с лекарствами, массажем, ЛФК и содействует усилению их действия. Металлические конструкции, совмещающие костные отломки, не являются противопоказанием для АЛМАГа.
- 4 АЛМАГом удобно лечиться дома,** что даёт возможность снизить риск повторной травмы и обойтись без затрат на медицинские услуги по реабилитации. Аппарат обладает внушительным спектром показаний и работает на улучшение здоровья практически всех членов семьи.
- 5 АЛМАГ способствует заметному улучшению самочувствия,** обеспечивая пострадавшему отсутствие боли, крепкий сон, и олимпийское спокойствие.

АЛМАГ-01 по цене старого года!

В АПТЕКАХ :

- 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
А-МЕГА (495) 795-44-77
СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ!
АПТЕКА ИФК 8 (495) 937 32 20

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ И ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНАХ:

- ОРТЕКА** 8-800-33-33-112
 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

НА САЙТЕ:

**с доставкой в ближайшую
к ВАМ аптеку 36.6 и ГОРЗДРАВ!**

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 2007/00136. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





СКОЛЬКО СТОИТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОРВИ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА?

страшила ещё и угроза увольнения. Ведь уйти на больничный, едва приступив к должностным обязанностям, по сути, означало потерять работу. И эта проблема тревожила не меня одну. На собрании родительского комитета одна родительница предложила купить на группу несколько тепловых приборов ФЕЯ для профилактики и прогревания носа и горла у детей при первых симптомах простуды. Решение поддержали единогласно, деньги на покупку приборов ФЕЯ собрали мгновенно и отправились в магазин медтехники. Там укрепили нас в решении, объяснив принцип действия ФЕИ: вирусы гибнут при температуре 40–42° С. И как раз такие температурные режимы заложены в приборе, что является аналогом естественной реакции организма.

ФЕЯ – НИКАКОГО ВОЛШЕБСТВА. ЧИСТАЯ ФИЗИКА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!

Так наши дети оказались под защитой настоящей «феи» – устройства УТЛ-01 ФЕЯ. Мальчишки и девочки с интересом встретили новинку – наши мудрые воспитатели преподнесли её как часть игры. Лечить детей оказалось просто: малыши с удовольствием подставляли носики,

ФЕЯ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ✓ предотвратить ОРВИ в период эпидемий или сократить сроки течения заболевания;
- ✓ снять воспаление, наладить обменные процессы.
- ✓ повысить местный иммунитет;
- ✓ затормозить развитие патогенной микрофлоры;
- ✓ восстановить носовое дыхание и обоняние, ускорить заживление слизистой;
- ✓ повысить качество антибактериального лечения.

соблюдая очередь. Ну, а кто поначалу боялся – вместе с воспитателем и няней «тренировались на кошках» – грели носы-пуговицы куклам и плюшевым мишкам.

Через две недели все группы детского сада переняли инициативу нашего родительского комитета и грели воспитанникам носы весь период, когда высок был риск заражения. Теперь мы знаем, как благодаря маленькой «волшебнице» пережить сезон эпидемий без карантина.

Сейчас в наш любимый детский сад ходит моя племянница. На днях её мама рассказала, что у них в саду есть ФЕЯ, которую приобрели вскладчину, чтобы защищать детей от простуд и ангины. Так что до сих пор наше начинание живо. И кстати, почти все родители, в том числе и мы, купили ФЕЮ домой. Осенью и зимой наша домашняя ФЕЯ частенько в ходу: и взрослым и детям – всем пригодилась.

*Асташкова Наталья,
г. Москва*

ФЕЯ (УТЛ-01) – ПРИБОР ДЛЯ РЕГУЛИРУЕМОГО МЕСТНОГО ПРОГРЕВАНИЯ НОСОВЫХ ПАЗУХ И ГОРТАНИ. ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ В БОЛЬНИЦАХ И ДОМА ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ✓ Насморк;
- ✓ Гайморит (риносинусит, фронтит),
- ✓ Ангина (тонзиллит).

Несколько лет назад, когда мой ребенок был ещё в младшей группе, я столкнулась с проблемой. Как обычно в разгар осени в детских садах городавозникла угроза массового заболевания. Мы, родители, боялись, что хрупкий детский иммунитет не защитит ребят от вирусов, а как тяжело, когда малыши болеют, объяснять не надо. И очень пугали осложнения.

Я только-только вышла на работу после декретного отпуска. И, кроме болезни дочки,

ПРЕИМУЩЕСТВА ФЕИ:

- ✓ минимум противопоказаний, разрешён к применению детям от 1 года;
- ✓ приемлемая цена;
- ✓ высокий терапевтический эффект;
- ✓ компактность, лёгкость;
- ✓ простота в эксплуатации.

СПЕШИТЕ КУПИТЬ устройство ФЕЯ (УТЛ-01) по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В АПТЕКАХ МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

• 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

**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 2011/11015. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Иван Грозный считал, что ему с жёнами не везло. Так или иначе, но история нам рассказывает, что царь ходил «ко венцу» целых 7 раз.

Рисунок: Светлана Данилова

ИЗ ДВУХ ТЫСЯЧ ОТБИРАЛИ ДЮЖИНУ

Согласно ряду источников, невест для Ивана Грозного искали по всей Руси. Из двух тысяч «умниц и красавиц» отбирали дюжину, а уже из нее государь выбирал себе одну единственную. Сваты, повивальные бабки и прочие «доверенные лица» устраивали настоящие «кастинги» для девушек. Невеста должна была быть знатного рода, красивая и целомудренная, а также обладать «цветущим здравием».

РОСТА – ВЫСОКОГО

Какой должна быть царица? Ну конечно, под стать царю: высокой и статной. Именно обладательницы высокого роста могли претендовать на роль жены государя. И это вполне оправданно: высокий рост всегда считался пока-

зателем здоровья и породы. Однако исторические факты говорят о том, что далеко не все жены Ивана Грозного были высокими.

ТЕЛА – ДОБРОГО

Параметры средневековой красоты были весьма далеки от стандартов «90–60–90». Тут, скорее, подходила поговорка «хорошего должно быть много». Красивой и подходящей считалась только девушка с пышными формами, причем, чем пышнее, тем лучше. Будущая царица должна была быть «в теле», ведь именно пышнотелость и дородность говорила о репродуктивном здоровье женщины. Некоторые невесты шли на хитрость: надевали не один, а несколько сарафанов, чтобы казаться более полными. Но сватов, которые участвовали в отборе невест, было нелегко провести. Они подкрадывались

СУЖЕНАЯ ДЛЯ ЦАРЯ ...или как выбирали жён для царских особ

и щипали девицу за бока. Если девица никак не реагировала, становилось понятно, что она «укутана». Ее сразу провозглашали «кутафьей» («кутафья» (устар.) – «неуклюже, безобразно одетая женщина»), и она с позором покидала «отборочный тур».

С КОСОЙ УПРУГОЙ

По русской традиции волосы непременно должны были быть длинными. Известно, что на Руси девушка до замужества всегда носила одну косу, и уже во время свадебного обряда ее «расплетали и окручивали», делали женскую прическу из двух кос, обвитых вокруг головы. В общем, у будущей жены царя обязательно была коса, и не просто до пояса, а «коса длинная, триаршинная». А что? И глаз радуется, и есть, за что потаскать...

С ЗУБАМИ «САХАРНЫМИ»

Если вы думаете, что у будущей царицы должны были быть зубки «аки жемчуг», то вы глубоко заблуждаетесь. Белоснежная улыбка никак не являлась показателем «пригодности» для вступления в брак с царем. Зубы у девицы должны были быть

КСТАТИ

О СЕКРЕТЕ ЛЮБВИ

Историки придерживаются мнения, что понастоящему любил царь только одну свою, первую жену, Анастасию Романову Захарьеву-Юрьеву, которая родила ему 6 детей, и брак с которой продлился более 12 лет. Говорят, что секрет их счастливой семейной жизни был заключен в скромности и мудрости царицы, любви к мужу и умении находить к нему подход.



темными! Поскольку в жены царю выбирали из тех, кто побогаче, вот и судили по зубам: если они темные, значит, ест сахар, а если ест сахар, значит, семья живет богато. Ведь только у зажиточных бояр в доме могли быть дефицитные в те времена сахар и сладости.

СО СТУПНЁЙ МАЛОЙ

Потенциальная жена должна была подходить мужу по величине стопы. Длина стопы ни в коем случае не должна была быть больше, чем у государя. Считалось, что у того нога больше, кто в доме хозяин. Можно ли было по размеру обуви судить о здоровье девушки, не знаем. В любом случае, если девушка пришла на смотрины на своих ногах, была «не босая, не хромая», она уже получала шанс быть выбранной.

Елена Власова

22
декабря

1744
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Даниил Самойлович (ум. 1805) – основатель эпидемиологии в Российской империи. В 1770–1771 годах добровольно принял участие в борьбе с эпидемией чумы в Москве, был членом противочумной комиссии и заведующим чумными госпиталями. Первым доказал возможность противочумной прививки. В 1784–1799 годах руководил борьбой против чумы в Кременчуге, Елисаветграде, Одессе и в Крыму. За свои достижения Самойлович был избран членом Парижской, Марсельской, Тулузской, Дижонской, Мангеймской, Туринской, Падуанской и других (всего 13-ти) хирургических академий, а также Российской медицинской коллегии.



СМЕЯЛИСЬ,

чивалась одна и та же мысль: «Почему не сказал раньше? Ведь наверняка знал уже давно».

★ МУЖЧИНЫ – ЭТО БОЛЬШИЕ ДЕТИ

– Да ладно тебе, уехал и уехал, – махнула рукой подруга на мои чаяния. – На Новый год хватай Максимку, и приходите к нам, пацаны будут рады. Больше народу – веселее праздник. Я конкурсы придумаю. Подарки под елку положим. А первого на каток пойдем, пиццу закажем, какао сварим.

– Идиллия, – хохотнула я. – Даже слегка завидую, у меня ни разу не было семейного нового года. То я в роддоме, то муж в командировке, то мама в больнице, то сама с гриппом. Теперь, вот, обучение это Валькино.

– Ну, Валентин у тебя мужик перспективный. Надо, значит, надо. Он же не только для себя, все для вас с Максом. Да и ты пашешь как вол. Не в кубышку же откладываешь, все в семью. Ты, кстати, что Валентину к Новому году купила?

– Сертификат на курс массажа, – улыбнулась я, представляя, как удивится муж. – Сам сроду не пойдет, а так не отвертится. Ему при его хондрозе давно пора до массажиста дойти. А Максику конструктор огромный, о котором он уже полгода мечтает. Несколько дней с Валькой выбирали. Сам, как ребенок, радовался, – улыбнулась я, вспомнив восторг мужа.

– Ну, а что ты хочешь? Мужчины – это большие дети, – захихикала Наташа, поддержав мое настроение.

НЕ НАКРУЧИВАЙ СЕБЯ

В канун Нового года мне было неспокойно. Мы с Максом собирались в гости к Наташе, упаковывали подарки, пекли пряники и строгали салаты. Мой четырехлетний мужчина помогал мне изо всех сил.

– Мам, а папа приедет на праздник? – спросил у меня сыночек.

– Ох, Максимка, – вздохнула я. – Нет, не приедет. Будем ждать его звон-

Я старательно смывала с лица Москву. Вместе с тушью и помадой в раковину стекала усталость и тревоги дня. Столицу я любила нежной любовью, но рабочие командировки выматывали. А тем более перед Новым годом. Хотелось остановить-ся, рассмотреть красоту города: ёлки, огни, гирлянды...

Я УЕЗЖАЮ

– Любань, устала? – муж вошел в ванную тихо, я не услышала, как.

– Есть немного, – вымученно улыбнулась я. – А ты чего так поздно не спишь?

Муж замаялся, ответил не сразу.

– Да понимаешь... Меня отправляют на обучение. Отказаться никак. Я пробовал, – глянул он на меня честными глазами.

– Надолго? – равнодушно поинтересовалась я. Сил на эмоции просто не осталось.

– На месяц.

Я округлила глаза от изумления.

– Как – на месяц? До Нового года же всего три недели осталось! – тряхнула головой, пытаюсь отогнать нехорошие мысли и предчувствия. – Это ты поэтому не спал? Ждал, чтобы сказать? Когда едешь?

– Да вот сегодня в ночь и еду.

Устало поинтересовавшись у мужа, собрал ли он чемодан и купил ли билет, я ушла спать. Сил не осталось ни на что. В мозг лишь, как гвоздь, ввин-

«Люблю тебя...»

Мы продолжаем публиковать стихи о любви, присланные на конкурс нашими читателями.

Мы вместе

Любовь к тебе пришла не вдруг,
Не сразу, не по вдохновенью.
Как вдруг к незрячему прозренью,
Чрез сотни чувств и сто разлук.

В твой мир я ворвалась небрежно,
В сугроб печали закопав,
Гуашью сны размалевав,
Твои я кудри глазу нежно.

Ты полюбил меня, а я
Теперь дарю тебе беспечность.
Мы боль и страх кидаем в вечность,
И не болит душа моя.

Софья Максимова, г. Углич



Присылайте нам свои стихи и голосуйте за понравившиеся вам работы по телефону редакции 8 (499) 399 36 78, по электронной почте pz@kardos.ru или пишите на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»). Итоги конкурса будут подведены 26 марта 2018 года в №6 «Планеты здоровья». Победители получат подарочные книги рецептов.



РАДОВАЛИСЬ И ВЕРИЛИ В ЧУДО

ка. По скайпу пообщаемся, если получится. Зато летом мы сможем поехать на море. Ты рад? – я пощекотала сына, и мы весело расхохотались.

Конечно, я не сказала малышу, что уже пару дней не могу дозвониться до его папы. Телефон оказался просто выключен, а рабочий номер не отвечал. На душе было беспокойно. В голову лезли мысли об авариях, любовницах, другой семье, преступниках и всяческих страшных злоключениях.

– Не накручивай ты себя, – увещевала меня четырьмя часами позже Наташка, накрывая на стол и поглядывая на часы. – Вот ведь, отправила мужа за майонезом, а его все нет и нет. Вот скажи мне, Любань, можно за ведерком майонеза час сорок ходить?

Мы переглянулись с подружкой и захихикали.

– Мужья, они такие, – резюмировала я.

К полуночи мы с Наташкой, напрыгавшись с детьми и накрыв на стол, без сил сидели на диване и тревожно переглядывались. Валька не позвонил, Николай так и не принес майонез... да и сам не пришел.

– Думаешь, пора в полицию звонить? – осторожно спросила Наташка.

– Не знаю, – растерянно пожалала плечами.

Я ПОПРОСИЛ У ДЕДА МОРОЗА...



Ровно до боя курантов мы решали, что делать, а с последним ударом раздался стук в дверь. Всей разношерстной детско-мамской толпой мы ринулись в коридор.

На пороге стоял счастливый, улыбающийся Николай. Не успела Наташа начать свою отповедь, как Коля выпалил:

– Люба, в окно посмотри.

Я кинулась в зал и распахнула шторы. Под окнами стоял Валька и махал мне руками, за спиной его красовалась новенькая машина с огромным подарочным бантом на крыше.

– Еле пригнали, пробки везде, – улышалась я сзади довольный Колин голос.

– А майонез-то ты купил? – тихо поинтересовалась у него Наташа.

Колька посмотрел на нее несчастным, затравленным взглядом.

– Забыл.

Впервые за последние пять лет я встречала Новый год в семье, дома. Ну, пусть у друзей, но мы были все вместе. Смеялись, радовались, верили в чудо и были счастливы. А ночью, когда мы легли спать, Валька тихонечко шепнул мне на ушко:

– А знаешь, что я попросил у деда Мороза? Дочку. Как думаешь, исполнится мое желание в новом году?

Любовь Самсонкина, г. Ярославль

НОВИНКА!

Дорогие читатели!

Представляем специальный выпуск к журналу «Домашний повар»
КУХНИ НАРОДОВ МИРА



В журнале «Армянская кухня» мы расскажем:

- ☞ что такое армянская кухня и в чем ее особенности;
- ☞ какие специи и приправы используются в армянской кухне;
- ☞ о секретах приготовления самых вкусных блюд армянской кухни;
- ☞ праздничные блюда;
- ☞ как в домашних условиях приготовить восхитительные сладости – халву, пахлаву и т.д.;
- ☞ почему в армянской кухне лаваш – всему голова, и как его готовить.

На страницах журнала вы найдете:

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- рекомендации по снижению калорийности;
- полезные советы.

В ПРОДАЖЕ С 22 ЯНВАРЯ

**ЗВЕЗДА
НА СВЯЗИ****КАК БЫСТРО
ПОМИРИТЬСЯ
ПОСЛЕ ССОРЫ?**

Ссора с любимым человеком случается, наверное, в жизни у каждого. Есть ли способ помириться, который действует безотказно? Как решиться попросить прощения, особенно если чувствуешь себя правым?

Отвечает эксперт **МАРИЯ ГЕВОРГЯН** – оперная певица.



– Я не очень люблю давать универсальные советы.

Нет никаких «безотказных» способов, у каждого человека и в каждой паре это индивидуально. А вот умение попросить прощения – да, весьма ценно. Признать свою неправоту еще сложнее, этому можно научиться с опытом. Даже если вы чувствуете, что вы были правы, посмотрите на это глазами своей половины. Ведь у любой истории и ссоры есть две версии, и обе правдивые, просто у каждого из нас правда своя. Я однозначно за то, чтобы мириться как можно быстрее, не отсиживаться по углам и не ходить молча целый день. Мы сейчас не говорим о серьезных конфликтах, а именно о мелких ссорах, без которых, увы, не обойтись. Достаточно сказать человеку «прости, я была не права», чтобы его настроение улучшилось, и, главное, не возвращаться опять к тому вопросу, из-за которого произошла ссора.

АРОМАТНЫЙ МАНДАРИН

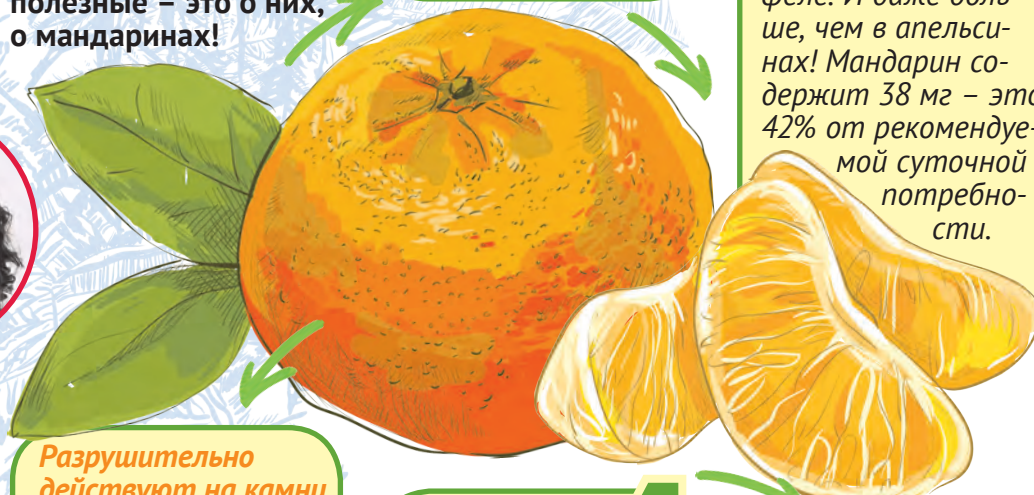
Представить Новый год без цитрусовых просто невозможно! А особенно без мандаринов, ведь эти ярко-оранжевые ароматные плоды дарят настроение и наполняют нас бодростью и энергией. Красивые, вкусные и полезные – это о них, о мандаринах!

**О ПОЛЬЗЕ ТРАДИЦИОННОГО
НОВОГОДНЕГО ФРУКТА****38 Ккал**

Энергетическая ценность мандарина – 38 ккал на 100 грамм.

**Укрепляют
иммунитет**

Витамина С в мандаринах больше, чем в яблоках и картофеле. И даже больше, чем в апельсинах! Мандарин содержит 38 мг – это 42% от рекомендуемой суточной потребности.

**Разрушительно
действуют на камни
в желчном пузыре**

Сок мандарина добавляют к смеси соков при сокотерапии в комплексном лечении желчекаменной болезни.

**Борются
с микробами!**

Сок фрукта обладает антимикробным и антисептическим действием, поскольку содержит фитонциды. Разведенный водой, его используют для полоскания горла при ангине, при воспалительных заболеваниях слизистой рта и глотки.

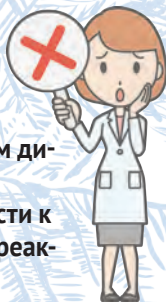
**Улучшают обмен
веществ**

В кожуре и мякоти мандарина содержится синефрин, который разрушительно действует на жировую ткань и ускоряет метаболизм.

ЭТО ВАЖНО!

Когда мандарины употребляют не рекомендуется:

- ✗ при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ✗ при колите и панкреатите;
- ✗ при сахарном диабете;
- ✗ при склонности к аллергическим реакциям.

**Полезны при
дисбактериозе**

В них много органических кислот, которые приводят в норму микрофлору кишечника.

**Помогают
выглядеть свежо
и молодо!**

Сок мандарина полезно употреблять как внутрь, так и наружно: он тонизирует кожу, а также избавляет организм от отеков.



В ПРАЗДНИКИ НЕЗАМЕНИМ!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Словом «мандарин» называли представителей высшего сословия в феодальном Китае. Предполагают, что это название перекочевало на цитрусовый плод именно за его отменные, превосходные вкусовые качества, достойные знатных особ.



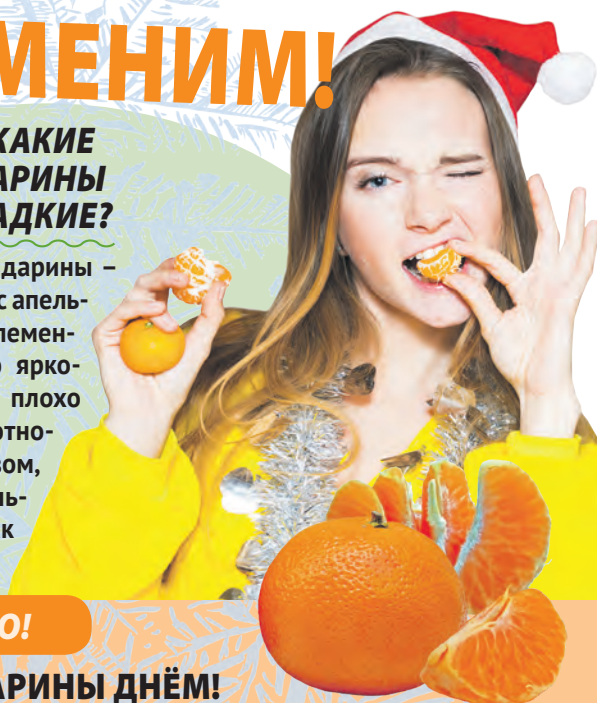
Елена Васина

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

В Древнем Китае мандарины считались символом благополучия, поэтому на Новый год было принято дарить их близким и друзьям.

КАКИЕ МАНДАРИНЫ САМЫЕ СЛАДКИЕ?

Самые сладкие мандарины – это гибриды мандарина с апельсином, так называемые клементины. Они имеют плотную ярко-оранжевую кожуру, которая плохо чистится. Кроме того, они относительно мелкие. Одним словом, они похожи на маленький апельсин. Привозят клементины, как правило, из Алжира и Марокко.



ЭТО ЛЮБОПЫТНО!

ЕШЬТЕ МАНДАРИНЫ ДНЁМ!

Мандарины можно есть хоть каждый день. Но непременно днем, а не утром и вечером. И вот почему! Из-за большого содержания органических кислот мандарины утром будут раздражать стенки желудка и могут вызвать обострение заболеваний ЖКТ. А съеденные вечером, мандарины могут привести к набору лишнего веса, так как содержат много сахаров и достаточно калорийны.

Фото: Executioner, Natvas, nelen / Shutterstock.com



* Рекомендуемая цена

Розничная цена **24 рубля***



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Журнал «Домашний повар»

Темы журнала в 1-м полугодии 2018 года**

Февраль	Постные рецепты	в продаже с 19.02.18
Март	Пасхальный стол	в продаже с 19.03.18
Апрель	Котлеты, кебабы, тефтели, зразы	в продаже с 16.04.18
Май	Летние рецепты	в продаже с 14.05.18
Июнь	Ягоды	в продаже с 09.06.18

** Редакция имеет право изменить тему журнала

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

Журнал выходит 1 раз в месяц.

ООО «ИД «КАРДОС». 12+ Реклама

№ 8. В продаже с 4 декабря! № 1. В продаже с 15 января!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

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

1 месяц (1 номер)	27,81 руб.***
5 месяцев (5 номеров)	139,05 руб.***

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

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

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ЯНВАРЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

6 января – навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник). 7 января – Рождество Господа и Спаса нашего Иисуса Христа. 14 января – Обрезание Господне. 15 января – прп. Серафима Саровского. 18 января – навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). 19 января – Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. 20 января – Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. 25 января – мч. Татианы.

ФЕВРАЛЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28				

1 февраля – день интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла (2009). 4 февраля – Собор новомучеников и исповедников Церкви Русской. 6 февраля – блж. Ксении Петербургской. 10 февраля – Вселенская родительская суббота (мясопустная). 12 февраля – Собор трех святителей (Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста). 12–18 февраля – Масленица. 15 февраля – Сретение Господне. 18 февраля – Прощеное воскресенье. 19 февраля – начало Великого поста. 22 февраля – свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. 25 февраля – иконы Божией Матери «Иверская».

МАЙ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

2 мая – блж. Матроны Московской. 6 мая – вмч. Георгия Победоносца. 9 мая – поминовение успешных воинов. 17 мая – Вознесение Господне. 18 мая – иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша». 21 мая – апостола и евангелиста Иоанна Богослова. 22 мая – свт. Николая, архиеп. Мир Ликийских, чудотворца. 24 мая – равноапостольных Кирилла и Мефодия, учителей Словенских. 26 мая – Троицкая родительская суббота. 27 мая – день Святой Троицы, Пятидесятница. 28 мая – день Святого Духа.

ИЮНЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

1 июня – блгв. вел. кн. Димитрия Донского. 3 июня – иконы Божией Матери «Владимирская», заговение на Петров (Апостольский) пост. 4 июня – 11 июня – Петров (Апостольский) пост. 6 июня – блж. Ксении Петербургской. 7 июня – третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. 14 июня – прав. Иоанна Крестителадского. 28 июня – свт. Ионы, митрополита Московского и всея Руси.

СЕНТЯБРЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

1 сентября – иконы Божией Матери «Донская». 8 сентября – иконы Божией Матери «Владимирская». 11 сентября – Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. 12 сентября – блгв. кн. Александра Невского. 14 сентября – начало индикта, церковное новолетие. 21 сентября – Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. 27 сентября – Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня. 30 сентября – мщч. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

ОКТАБРЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

6 октября – зачатие честного, славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. 8 октября – прп. Сергия Радонежского. 9 октября – преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова, свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. 14 октября – Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. 18 октября – собор 12 святителей Московских. 24 октября – собор преподобных Оптинских старцев. 26 октября – иконы Божией Матери «Иверская».

О церковном календаре. В богослужебной практике Русская Православная Церковь пользуется юлианским календарем (старый стиль). Для удобства же пользования церковным календарем даты старого стиля пересчитываются на новый стиль, то есть принятый с 1918 года в гражданской жизни и в быту григорианский календарь. Разница между старым и новым стилем в XXI столетии составляет 13 дней. Праздничные дни приводятся по новому стилю.

НА 2018 ГОД



МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 марта – смчм. Ергогена, патриарха Московского и всея Руси. 3 марта – суббота второй седмицы Великого Поста, день поминовения усопших. 8 марта – блж. Матроны Московской. 10 марта – суббота третьей седмицы Великого Поста, день поминовения усопших. 17 марта – суббота четвертой седмицы Великого Поста, день поминовения усопших. 15 марта – иконы Божией Матери «Державная». 22 марта – 40 мучеников Севастийских. 27 марта – иконы Божией Матери «Федоровская». 31 марта – Лазарева суббота.

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1 апреля – Вход Господень в Иерусалим, Вербное воскресенье. 7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы, конец Великого поста, Великая суббота, свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. 8 апреля – Светлое Христово Воскресение, Пасха. 10 апреля – иконы Божией Матери «Иверская». 15 апреля – Антипасха, Красная гора. 17 апреля – Радоница, день поминовения усопших. 18 апреля – свт. Иова, патриарха Московского и всея Руси.

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 июля – иконы Божией Матери «Боголюбская». 6 июля – иконы Божией Матери «Владимирская». 7 июля – Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. 8 июля – блг. кнн. Петра и Февронии Муромских. 12 июля – славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла. 18 июля – прп. Сергия Радонежского. 21 июля – иконы Божией Матери «Казанская». 24 июля – равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во Св. Крещении Елены. 28 июля – равноап. вел. кн. Владимира, во Св. Крещении Василия.

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 августа – прп. Серафима Саровского. 2 августа – пророка Илии. 5 августа – иконы Божией Матери «Почаевская». 9 августа – вмч. и целителя Пантелеимона. 10 августа – иконы Божией Матери «Смоленская». 14 августа – Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня (Медовый Спас). 14–27 августа – Успенский пост. 19 августа – Преображение Господне (Яблочный Спас). 28 августа – Успение Пресвятой Богородицы. 29 августа – перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа Господа Иисуса Христа (Ореховый Спас), иконы Божией Матери «Федоровская».

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3 ноября – Димитриевская родительская суббота. 4 ноября – иконы Божией Матери «Казанская». 10 ноября – вмч. Параскевы Пятницы. 18 ноября – свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. 21 ноября – Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. 26 ноября – свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского. 27 ноября – заговенье на Рождественский (Филиппов) пост. 28 ноября – начало Рождественского (Филиппова) поста.

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2 декабря – свт. Филарета, митр. Московского. 4 декабря – Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. 6 декабря – блгв. вел. кн. Александра Невского. 7 декабря – вмч. Екатерины. 9 декабря – вмч. Георгия Победоносца. 10 декабря – иконы Божией Матери «Знамение». 13 декабря – апостола Андрея Первозванного. 18 декабря – прп. Саввы Освященного. 19 декабря – свт. Николая, архиеп. Мир Ликийских, чудотворца.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Дванадцатые и великие праздники
- Дни особого поминовения усопших
- Постные дни
- Многодневные посты

8

8 апреля
Светлое Христово
Воскресение. Пасха.



В НОВЫЙ ГОД БЕЗ ХЛОПОТ!

Новогодние застолья – испытание для нашего желудка, а иногда и для здоровья всего организма в целом. Чего только хлебосольные хозяйки не поставят на стол: тут вам и селедочка под шубой, и тазик оливье, мясо по-французски, курица запечённая и котлетки, всевозможные нарезки и разносолы. Ну, и какой стол без картошки и торта!

А полезно ли это всё для здоровья?



ЭКСПЕРТ

Как избежать приступа панкреатита и очередей за спасительными таблетками, рассказывает врач невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.

4 ВАЖНЫХ ПРАВИЛА

– Светлана Викторовна, какие опасности для нашего здоровья таит новогодняя ночь?

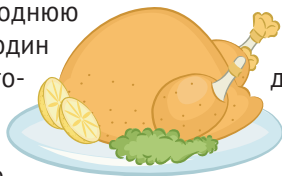
– Мало того, что в эту ночь мы употребляем разнородную пищу, так и ее количество просто огромно. Если мы навалим себе в желудок полтора килограмма еды, то ни о каком полезном переваривании и энергетических приливах не может быть и речи. Это большая нагрузка для организма, да еще может быть и отравление, как пищей, так и алкоголем.

– Как же этого избежать и уменьшить риски?

– Хотелось бы напомнить, что сейчас идет пост, который предполагает, что новогодний стол должен быть скромным, но русскому человеку трудно представить этот праздник без сытного застолья. Поэтому напомним вам самые обычные правила новогоднего стола.

1 Минимум блюд. Лишняя пища не приведет ни к чему хорошему, это только объедание в ночь и передание на следующий день, большие затраты и необоснованные залежи в холодильнике.

2 Следует понимать, что в среднем человек за новогоднюю ночь может осилить один килограмм блюд. Готовить больше шести килограмм нет смысла. Поэтому напоминаю второе правило, объем блюда должен быть с ладошку, то есть положи себе столько салата, сколько у тебя примерно поместится в ладони.



3 Третье – нельзя садиться за стол голодному. А ведь как обычно получается: женщина готовит еду с самого утра, сама не ест и другим не дает. Ну, а потом объедаемся на неделю вперед.

4 Четвертое правило, начинать застолье стоит, как поздний ужин – в 8–9 часов, а не в 10–11 вечера. Желудку ведь не докажешь, что сейчас праздник, у него свой режим работы.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ САЛАТАМ

– А что касается самого стола, здесь есть какие-нибудь правила?

– Рекомендуются больше легких блюд, в основном, это салаты. Я советую делать такие же, какие вы готовите каждый день. Только салат должен заправляться не как обычно, когда мы его в миске замешиваем с майонезом. Ведь таким образом теряется вкус вообще всего блюда. Готовьте салаты, не заправляя их. Это очень красиво, и к тому же есть возможность разнообразить соусы.

Также и всеми любимую «Селедку под шубой» и тот же самый «Оливье» можно сделать очень оригинально. Берется большое блюдо и отдельно, горками, размещаются все ингредиенты, и каждый гость сам себе кладет столько, сколько нужно. Во-первых, это очень красиво. Во-вторых, не надо никакого промазывания майонезом, так получается клеклая пища, к тому же очень тяжело сориентироваться с правилом ладони. Вы положили себе ложечку, а получи-

лось полкило! Помните, что калораж такого блюда приравнен к халве, представляете, сколько мы уже нахватаем, пока попробуем хозяйскую селедку.

ГОРЯЧЕЕ И СЛАДОСТИ

– Если с салатами все понятно, то, как быть с горячим?

– Горячее – наш конек. Предполагается, что его должно быть много. Из горячих блюд хотелось бы, чтобы на столе было что-нибудь запеченное. Либо говядина, которую можно зафаршировать и порционно раздать, либо индейка, что тоже очень вкусно и малокалорийно. В качестве гарнира хороши запеченные в духовке овощи – перец, баклажаны и картошка, которые размещаем на отдельном блюде, порционно, на листьях салата, перемеживая пучками зелени.

– А как же сладости?

– Сначала мы выставляем на стол легкие закуски, затем – горячее... После этого стол обновляется, и перед нами сладости. Торт можно заменить фруктами или порционными пирожными. Запомните, что по усвояемости лучше песочное тонкое тесто, чем бисквит с жирным кремом. Если уж выбирать, то Наполеон не самый лучший торт в конце новогодней ночи, лучше уж песочная корзиночка с желевыми фруктами и тонкой прослойкой сметанного крема. Ну, а если хозяйка дома печет сама, то это просто замечательно. Главное, помнить, что переедать нет резона, ведь впереди Новый год. С наступающим!

Наталья Киселева



Фото: Yuganov Konstantin, Lorelyn Medina, Nature Art / Shutterstock.com



БЛЮДА ПРЕКРАСНЫЕ, для желудка не опасные

В который раз вы, наши читатели, проявили изобретательность и тонкий вкус. И вуаля, ваши полезные и сытные блюда для праздничного стола одобрены нашим экспертом по правильному питанию. Готовить – одно удовольствие!

ИНДЕЙКА В КЕФИРЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 0,5 кг филе индейки
- 0,5 ст. кефира
- 100 г твердого сыра
- 3 небольших томата
- 2 головки репчатого лука
- соль, перец черный
- салат и зелень

Филе промыть, обсушить и разрезать поперек волокон. Посолить и поперчить. Погрузить филе в кефир, переложить кольцами лука и оставить мариноваться на полтора часа, если хотите приготовить в этот же день. Если в ваших планах сделать это блюдо завтра или вы любите более острую пищу, то отправляйте индейку в холодильник на ночь. Затем выложить филе на фольгу, сверху положить порезанные кружками помидоры, зелень. Отправить в духовку для запекания на 30-35 минут. За несколько минут до готовности посыпать сыром. Запекать еще минут пять. Выключенную духовку оставить полуоткрытой на 2-3 минуты, чтобы мясо не потеряло вкус и не высохло. Подготовить блюдо, на которое выложить листья зеленого салата, переложить листья салата зеленью. На салат и зелень выложить нарезанное порционно мясо.

Дина Бабушкина, г. Самара



Энерг. ценность на 100 г – 122 ккал



«ОЛИВЬЕ» НА НОВЫЙ ЛАД

Ингредиенты на 2 персоны:

- 150 г картофеля
- 50 г отварной моркови
- 100 г отварной куриной грудки или говядины
- 50 г консервированной кукурузы
- 50 г свежих огурцов
- 1 отварное яйцо
- соль, перец по вкусу
- лук, зелень по вкусу

Вместо малополезной колбасы используем на выбор: отварное куриное филе или отварную говядину. Вместо консервированного горошка – кукурузу. Соленый огурец заменяем на свежий. Он уменьшит солевую нагрузку на организм. Картофель можно и вовсе убрать из состава компонентов или положить его поменьше. В таком случае просто больше добавьте отварных яиц. Вкус будет еще нежнее! Овощи – картофель и морковь – можно запечь в фольге, так сохранится весь калий, полезный для сердца. Раскладываем горки каждого ингредиента на большом блюде, а рядом ставим майонез домашнего приготовления или йогуртный соус.

Наталья Антипова, г. Орск



Энерг. ценность на 100 г – 156 ккал

ПЕЧЕНый БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 штуки болгарского перца
- пучок петрушки
- половинка лимона
- 1-2 зубчика чеснока
- 2-3 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу

Перцы вымыть. В чашу мультиварки налить масло, выложить перцы. Выставить режим «Выпечка». 30 минут выпекать на одной стороне, перевернуть и 30 минут выпекать на другой. Оставить в чаше с закрытой крышкой остывать (после этого кожица легко снимется). Затем перец вынуть, очистить от шкурки и семян, и порезать на полоски. В миске смешать измельченный чеснок, петрушку, заправить соком лимона. Переложить готовые перцы в заправку. Печеный болгарский перец в мультиварке готов.

Ольга Игоревна Моисеева, г. Москва



Энерг. ценность на 100 г – 81 ккал

ЙОГУРТНЫЙ СОУС

Ингредиенты на 2 персоны:

- 200 г натурального йогурта
- 1 долька чеснока
- 60-70 мл оливкового масла
- небольшой пучок зелени на выбор

В йогурт потереть дольку чеснока. Добавить в смесь оливковое масло и мелкопорезанную зелень. Полученную смесь взбить миксером или вилкой.

Полина О., пенсионерка, г. Рязань

Энерг. ценность на 100 г – 250 ккал



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»)



Судоку

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



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

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

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

ПРИМЕР: ЗАДАНИЕ И РЕШЕНИЕ

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

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

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

■ 8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66

В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО: Статуэтки, вазы, подсвечники из фарфора, чугуна, кости, бронзы (с дефектом). Сервизы. Настенные тарелки. Янтарь. Старый Китай. Серебро. Значки, награды. Иконы. Картины. Самовары. Открытки, грамоты, документы. Выезд. Оплата сразу. Галина, Сергей

■ 8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05

Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, марки, кость, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, игрушки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД Дмитрий, Ирина

■ 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.

ЗДОРОВЬЕ

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

РАЗНОЕ

■ 8-918-437-74-75 Лекарственные травы и сборы почтой: (Морозник, болиголов, орех черный и др.) Карбулян Юлия, травница

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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



КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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



ЧТОБ КРАСОТКОЮ ПРОСЛЫТЬ, НУЖНО

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Лунный календарь считается праотцом всех календарей планеты. Наши предки, наблюдая за движениями Луны, не только сверяли по ней время, но и подмечали влияние планеты на те или иные сферы жизни. Объяснение этому найдено – Луна влияет на движение жидкостей. И речь не только о морях и океанах, но и о человеческом организме. Немудрено, что до сих пор женщины всего мира в стремлении к красоте и здоровью не безразличны и к советам Лунны.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Раке

Отличный день для масок, питающих и шевелюру, и кожу. В особенности хороши они на основе натуральных ингредиентов. Старайтесь избегать переутомления и беречь суставы.

8 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Весах

В эти лунные сутки хорошо обрезать ногти и подстригаться. Волосы станут послушнее, а ноготки крепче. Для лучшей работы поджелудочной не забывайте вводить в меню белок.

15 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Козероге

Для любителей короткой стрижки – отличный день. Можно поухаживать за ноготками и ладонями. Хороший день для покупки помады и кремов.

22 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Овне

Хороши сегодня отбеливающие масочки. Как магазинные, так и приготовленные собственноручно. Для лучшей работы почек хорошо ввести в рацион клюкву и бруснику.

29 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Раке

День хорошо посвятить позитивному общению. Можно пригласить в гости подруг. Улыбка и прекрасное настроение сделают свое дело – вы будете выглядеть неотразимо.

ВТОРНИК

2 ЯНВАРЯ

Луна в Раке, полнолуние

Денек аккурат для ухода за кожей вокруг глаз. Картофельная или чайная маски – то, что нужно. Следите за сигналами печени. Не стоит ее перегружать жирами и углеводами.

9 ЯНВАРЯ

Луна в Скорпионе, последняя четверть

День хорош для яичных масок. А увлажнить кожу поможет витамин Е. Хороши вместо чая отвары на основе ромашки, иссопа, чабреца. Для пользы легких стоит больше гулять.

16 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Козероге

Сегодня во всех видах хороша морская соль. Для ванн, полоскания горла и промывания носа, в меню и масках для кожи. Неплохое время для прохождения диспансеризации.

23 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Овне

Если хотите усилить интуицию, стерегитесь именно сегодня. Хорош день и для баньки. Для тех, у кого есть противопоказания, сойдет и ванна с водой комфортной температуры.

30 ЯНВАРЯ

Растущая Луна во Льве

Немного шоколада и кофе сегодня не повредят. Не забывайте только контролировать уровень сахара в крови. Отличный день для ухода за глазами, выбора линз и очков.

СРЕДА

3 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна во Льве

Сбегите от семьи в парикмахерскую. И отдохнете, и стрижку поправите, а попутно расслабитесь, болтая с мастером. Это день, когда в фаворе легкое общение и легкая пища.

10 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Скорпионе

Сегодня стоит уделить внимание спине, в особенности пояснице. Хорошим подспорьем тут станут аппликаторы. Побалуйте питательным касторовым маслом брови и реснички.

17 ЯНВАРЯ

Луна в Водолее, новолуние

Окрашивание волос натуральными красителями придаст им жизненной силы. А вот желудок может «пожаловаться» на копчености. Их пока лучше исключить из меню.

24 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Тельце

Ручки позитивно реагируют на сегодняшний уход. Ромашковая ванночка, оливковое масло на кутикулу и крем на ладошки – то, что нужно. В рационе хороши свекла и рис.

31 ЯНВАРЯ

Луна во Льве, полнолуние (полное лунное затмение)

Отличное время для преображения: окрашивания волос, обновления гардероба, смены стиля макияжа. Благоприятный день для ухода за лицом.

ЧЕТВЕРГ

4 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна во Льве

И вновь хорошее время для стрижки и окрашивания. А также для ухода за ручками и стопами. Ромашковые ванны, маски на основе касторового масла – то, что нужно.

11 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Скорпионе

Время, когда приветствуется воздержание – в еде, недобрых мыслях, спонтанных покупках. А вот чистая вода, овощи и упражнения для зрения дадут отличный эффект.

18 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Водолее

Лучшими косметологами на сегодня станут улыбка и свежий воздух. А ели на прогулку в парники вы возьмете скандинавские палки, то и суставы скажут вам «спасибо».

25 ЯНВАРЯ

Луна в Тельце, первая четверть

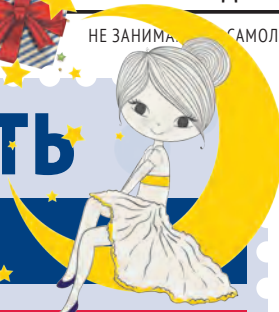
Хороши профилактические упражнения всех видов – для зрения, слуха, осанки, суставов. Можно окрашивать волосы и менять стрижку. Вам очень пойдет новый образ.



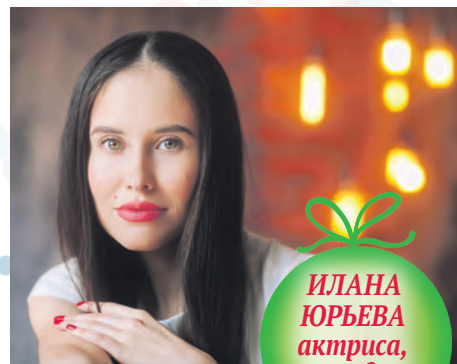


НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗА ЛУНОЙ СЛЕДИТЬ НА ЯНВАРЬ 2018 ГОДА



МАЛЕНЬКИЕ ДЕТАЛИ ОТЛИЧНОГО ПРАЗДНИКА



**ИЛАНА
ЮРЬЕВА**
актриса,
молодая
мама

В новогодние праздники у нас так много традиций, которые остаются незыблемыми из года в год. Мне нравится, что мы ждем наших любимых фильмов, папа каждый год 31 декабря с удовольствием смотрит «Иронию судьбы», и его любовь к этому фильму не утихает. Я, когда украшаю дом или уже готовлю новогодний стол, включаю альбом Фрэнка Синатры – мне кажется, он как нельзя лучше создает новогоднее настроение. Ну и конечно же, этот праздник немыслим без живой елки, мишуры и мандаринов. Все, как в детстве.

Поздравление читателей «Планеты здоровья» с Новым годом

В новогодние праздники особенно верится в то, что все загаданные тобой желания сбудутся. Таким волшебством пронизано все вокруг. А когда мы наряжаем елку, наливаем бокал шампанского, мы словно совершаем некий ритуал, который открывает двери в новую жизнь. И так верится в чудо! Желаю каждому читателю, чтобы рядом с вами всегда были родные и любимые. Мечты осуществлялись.

Все задуманное получалось. Чтобы вы любили и были любимыми!

Фото: StudioloLondon, zabavina_s_oleg / Shutterstock.com

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

5 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Деве
Побалуйте себя маникюром. Пусть даже и не салонным, а сделанным умелыми руками дочки или внуки. И не забывайте о зарядке. Подвижность тела дарит молодость и мозгу.

6 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Деве
Хороший день для борьбы с огрубевшей кожей стоп. Запаситесь тазиком с горячей водой, пемзой и питательным кремом. Следите за работой почек, соблюдайте питьевой режим.

7 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Весах
День отдыха и умиротворения. Массируйте ладошки и пальчики, мочки ушей. Это поможет разогнать кровь и взбодриться. Семейное застолье поднимет настроение.

12 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Стрельце
Маска на основе алоэ и хны отлично подпитает волосы. Помассируйте, но без фанатизма, шею и зону декольте. И берегите горло. Сейчас не лучшее время для ледяного питья.

13 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Стрельце
Хороший день для стрижки и тонирования волос. Можно делать питательные обертывания для шеи. И попробуйте ароматерапию, она успокоит ум и нервную систему.

14 ЯНВАРЯ

Убывающая Луна в Козероге
Попробуйте вакуумный массаж бедер и ягодич. Массажные банки – приобретение бюджетное, но весьма полезное. Не забывайте контролировать давление. День непростой.

19 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Рыбах
Показаны любые омолаживающие процедуры, призванные сохранить свежесть и красоту. Луна советует ввести в меню домашние йогурты и грецкие орехи. Цвет дня – лавандовый.

20 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Рыбах
Подходящее время для борьбы с натоптышами и пяточными шпорами. Если необходимо, обратитесь к специалисту. А для кожи лица хороши распаривания и увлажняющие маски.

21 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Рыбах
День, когда отдых – это и лучший косметолог, и непревзойденный лекарь. Гуляя, выбирайте удобную, нескользкую обувь. Подкрепите иммунитет отваром шиповника.

26 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Близнецах
Лучше отказаться от любых процедур, которые могут травмировать кожу или волосы. Предложить организму умеренные физические нагрузки, свежий воздух и ванну.

27 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Близнецах
День, когда не стоит бояться экспериментов. Правда, это не относится к экзотической кухне, ее лучше избегать. А вот менять имидж и радовать себя обновками – вполне можно.

28 ЯНВАРЯ

Растущая Луна в Раке
Укрепить иммунитет помогут массаж, регулярная зарядка и больше овощей в рационе. А чтобы помочь коже выглядеть молодо, призовите в помощь голубую глину и алоэ.





Цирковой "насмешник"	Обсужка феном	Команда "вверх" у стропальщиков	Штат с игорной столицей	Известнейшая улица Москвы	Средство для утоления голода	"Бюджет" мероприятия	Мусульманская святыня	Пачка фальшивых купюр	Классический "медяк"	
Сосуд, где воду толкут	Псевдоним Сэмюэля Клеменса	Горькая трава в абсенте и вермуте	Участник первоуродного греха	Конская упряжь одним словом	Монгольский "чум"	Русское название города Тарту	Взят над воровом	Супруг Варум	Страна-экспортер чудесных ковров	Одна из четырех мастей колоды
Запись данных в компьютер			Телега возле сабли	Журавль светлой масти			Большая связка вещей	"Чайное" дерево из аллеи		
Коренной житель с берегов реки Иж	"Ладощка" морского котика		Котомка, с которой "идут по миру"		Актриса по имени Сара	"Полурри" в исполнении актеров	Обезьянка-игрушка		Повальная эпидемия	Поступок, действие, деяние
		"Кошерный" язык	Большое сверло с ручкой				Засорение легких табачным дымом			
	Зимняя обувь летчика	Научное название кувшинки			"Пропуск" в Шенген	С собачкой у Чехова				
			Крик в бою	Напустил на себя важный ...						
Народное название штокрозы	"Преувеличивающее" стекло	Русалка в мифах бюргеров								
Большак, наезженный ямщиками	Прятки, жмурки, салки		Того и гляди подсядет шефа							
		Галерея из дуг								

Фото: wtsn88 / 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 «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего 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.

Рекомендуемый порядок действий:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись нашего специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего 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.

Рекомендуемый порядок действий:

1. Обратитесь по телефону **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.



ГОСТ 32609-2014
ГОСТ Р 54611-2011

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно, позвонив по телефону **8 (495) 100-31-06** или на единый многоканальный номер **8 (495) 100-0-100**, а также оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru