

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 20 (67)

22 октября –
2 ноября 2018

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

**О КАКИХ БОЛЕЗНЯХ
ПРОСИГНАЛЯТ
ПРЫЩИКИ НА ЛИЦЕ**

стр. 6

**ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ!
10 ПРАВИЛ ПОКУПКИ
ПРОДУКТОВ**

стр. 14–15

**ВВОДИМ В РАЦИОН
ЧЕСНОК,
ЧТОБ ЗДОРОВЬЮ
ОН ПОМОГ**

стр. 18–19

**НАРУШЕНИЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЯ?
КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ**

стр. 22–23

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

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



**На пороге грипп!
Как заставить работать
иммунную систему**

стр. 8–11

16+

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

✉ **Письмо в номер**

МЁД С КОРИЦЕЙ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

С наступлением холодов многих из нас атакует простуда. Существует немало способов, как ей противостоять — тут вам и самые что ни на есть современные лекарства, и различные народные средства, из-

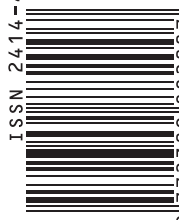
вестные еще со времен наших бабушек.

Вот об одном из них я и хочу рассказать. О пользе меда знают все, да и рецептов того, как его употреблять, как лекарственное средство, множество.

Мне больше всего нравится вот такой: возьмите столовую ложку меда и одну четверть чайной ложки корицы. Перемешайте все до однородной массы и съешьте. Делайте так три раза в день, и простуда вам не страшна!

*Оксана Тимофеевна,
г. Орёл*

ISSN 2414-4940



9 17723091882007 18020

● КОНТРАЦЕПТИВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Новые исследования в области применения ОК (оральной контрацепции) изобилуют позитивными фактами. Так, например, выявлено, что использование современных комбинированных оральных контрацептивов, содержащих низкие дозы эстрогена и прогестина нового поколения, снижает риск развития рака яичников у молодых женщин. А вот и еще один факт: содержащие эстроген контрацептивы могут снизить риск развития рака яичников даже спустя годы после прекращения

использования. Для того чтобы сделать такие выводы, ученым потребовалось вести многолетние наблюдения почти за двумя миллионами женщин. Правда, исследование носило наблюдательный характер и не имеет статуса научно подтвержденного, но сделанные выводы дали толчок для дальнейших исследований в этой области.



● ВОДА НЕ ДАСТ ЦИСТИТУ ШАНСОВ

А если быть точным, то примерно шесть чашек воды в день. Американские исследователи выяснили, что женщины, которые в течение 12 месяцев выпивали на 1,5 литра воды в день больше, чем раньше, на 50% реже повторно заболели циститом. То есть к своему привычному объему выпиваемой воды стоит присоединить еще примерно шесть чашек, считают медики. По словам авторов исследования, сокращение частоты рецидивов инфекций нижних мочевыводящих путей, вероятно, в данном случае связано с тем, что увеличение количества мочи приводит к вымыванию из него болезнетворных бактерий. И это было первое клиническое исследование, изучающее распространенную рекомендацию увеличения количества выпиваемой воды.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

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

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р. **Серьги и кольца**

«Изысканный бриллиант» «Сверкающий рубин»

«Магический сапфир» «Морская капля» «Кошачий глаз»

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант

Кольцо и серьги «Защита ангела»

Серьги «Белое золото»

Серьги «Янтарь» цена: 1199р.

Животворящие иконы

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

Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Смоленская обл., г. Стаи, ул. Первомайская 18-2 Реклама.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ 22 октября – 2 ноября

● 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.

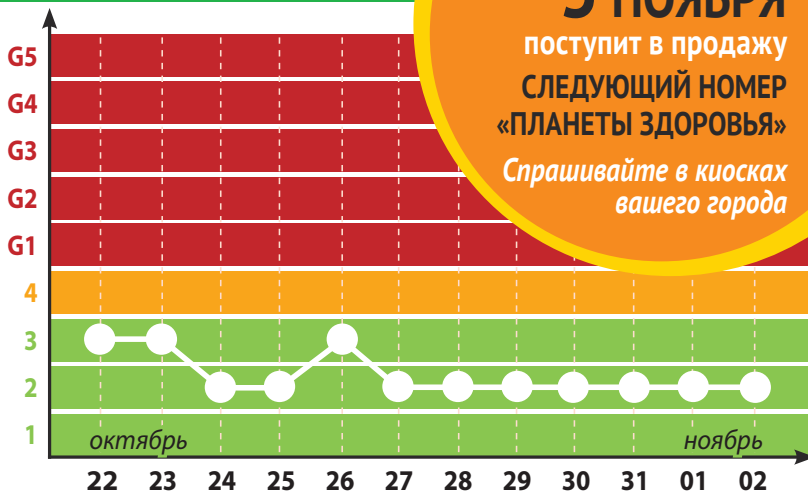
● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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.

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



- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

**БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

8 495 142 51 94

Реклама

**БЕСПЛАТНЫЙ
ВОПРОС ЮРИСТУ**

8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

✉ БОЛИТ ГОРЛО? ПОМОЖЕТ ХУРМА!

Если у вас заболело горло, одолела ангина или фарингит, советую воспользоваться одним замечательным рецептом. Меня он спасает уже лет пять, как только я о нем узнал. Отожмите сок спелой хурмы, добавьте к нему 3–4 столовые ложки теплой воды. Этим раствором и полощите горло. А можно просто рассасывать во рту ломтик хурмы, как леденец. Легко и просто. Будьте здоровы!



Рисунок:
Светлана Данилова

Виктор Юрин, г. Москва

✉ КЛЮКВА-ДУША ДЛЯ СОСУДОВ ХОРОША

Наступила пора осенних даров леса. Вот я и хочу пополнить список полезных свойств своей любимой ягодки – клюквы. Я принимаю ее при атеросклерозе, а муж с помощью клюквы борется с камнями в почках. 20 г смеси свежих ягод и сухих листьев клюквы заливаем стаканом кипятка и настаиваем в термосе 3–4 часа. Пьем по полстакана 2–3 раза в день за полчаса до еды. Вкусно и полезно.

Евгения А., Псковская обл.

✉ «ЖИВОЕ ВАРЕНЬЕ» ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ

Расскажу-ка я про один замечательный «осенний» рецепт для иммунитета. Просто, легко, вкусно и пользы не счесть. Я называю эту смесь «живое варенье». Для рецепта понадобится 2 лимона, 300 г тыквы, 200 г меда и 1 корень имбиря. Тыкву и имбирь помыть, обсушить, почистить и нарезать кусочками. Лимоны помыть и ошпарить крутым кипятком, порезать кружочками, вынуть косточки. Сложить в блендер все ингредиенты и измельчить до однородного состояния (можно пропустить через мясорубку). Хранить смесь в холодильнике. Кушать с удовольствием, вприкуску с горячим чайком после ужина. Или вместо. Можно намазать на булку или кусочек домашнего пирога. Словом, как душе угодно. А главное – помнить, что это не только вкусно, но и очень полезно. Настоящий воин против простуд и гриппа это варенье.

Григорий Петрович А., г. Кимры

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СОЛОДКА ДЛЯ ПЯТОЧЕК

Чтобы размягчить кожу на пятках, я использую солодку, которую измельчаю и смешиваю с вазелином. Такая мазь сделает пяточки мягкими и быстро заживит трещины.

Алевтина В., г. Псков

ПЕРЕСЕЛЯЕМ В ПАНСИОНАТ

Поможем в переезде
в пансионат
для пожилых людей
на постоянное проживание!

(495) 120-10-03

Только для жителей Москвы и области!

Не откладывайте на завтра, живите сейчас!



- ✓ Полное обеспечение;
- ✓ Внимание персонала;
- ✓ Постоянная забота;
- ✓ Забота о здоровье 24 ч.

ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483. Реклама

ФЕОКАРПИН – 10 сил натуральной хвои

Организм человека – непостижимо сложная, идеально сбалансированная система. Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье. И каждый из них играет свою роль.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – это 10 природных сил хвои, объединенных в одном препарате.

Сбалансированный состав на основе эмульсии из хвойных иголок включает витамины, каротиноиды, производные хлорофилла, эфирные масла и другие элементы, необходимые для здоровой работы организма.

Производные хлорофилла

Защищают организм от действия болезнетворных микробов. Способствуют предотвращению мутаций на клеточном уровне, в том числе различных перерождений клеток. Обладают кроветворным и антиоксидантным действием.

Каротиноиды

Обеспечивают надежную защиту клеток организма – внутренних органов, сосудов, кожи – от повреждений свободными радикалами. Стимулируют процессы межклеточного обмена и улучшают систему естественной сопротивляемости организма.

Фитостерин

Способствует сохранению уровня холестерина в крови и уровня бета-липопротеинов. Выступает в роли антиоксиданта при физических нагрузках. Участвует в процессе выработки гормонов.

Полипrenoлы

Участвуют в работе печени. Играют важную роль в обеспечении метаболизма, белково-углеродного обмена. Стимулируют иммунитет.

Жирные кислоты

Предупреждают возникновение отклонений в работе метаболической и сердечно-

сосудистой системы. Участвуют в процессе липидного обмена.

Витамин С

Стимулирует развитие и укрепление иммунитета. Оказывает общеукрепляющее действие. Поддерживает окислительно-восстановительные процессы. Также оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

Витамин К

Поддерживает процесс свертываемости крови. Участвует в процессах метаболизма костей.

Витамин Е

Обладает антиоксидантным действием. Улучшает состояние кожи. В комплексе с другими каротиноидами стимулирует межклеточный обмен веществами и естественные защитные функции организма.

Эфирные масла

Также защищают организм от болезнетворных микробов. Способствуют лучшему усвоению других элементов комплекса.

Микрокристаллическая целлюлоза

Стимулирует процесс обмена веществ. Поддерживает уровень холестерина в крови. Оказывает общеукрепляющее и иммунологическое действие.



Объединяя 10 сил натуральной хвои, ФЕОКАРПИН действует комплексно

Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

8-800-550-33-20

(отвечаем на вопросы) по рабочим дням с 10 до 19

ВСЕГДА
В НАЛИЧИИ
НА
АРТЕКА.RU

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды, участвуют в процессах межклеточного обмена и улавливают свободные радикалы.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – спрашивайте в аптеках вашего города.

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет».

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НУ КА, ПРЫЩИК, ПОДСКАЖИ, да всю правду доложи

Доктора Востока нередко пользуют «картой лица», чтобы диагностировать то или иное заболевание. Конечно, метод этот вспомогательный и не отменяет похода к специалисту, но кое-что прыщики рассказать о нашем здоровье могут, в том числе и врачу. Вот почему диагносты всегда внимательны к состоянию нашей кожи.

ЛОБ

1 Прыщики близко к волосистой части головы – возможны проблемы с толстым кишечником.

2 Над бровями – «забарахлил» тонкий кишечник.

3 В зоне начала роста волос – не исключены проблемы в работе мочевого и желчного пузырей.

4 Между бровями, на переносице – помощи просит печень.

ВИСКИ

5 Могут иметь место сбои в работе желчного пузыря.

ВОКРУГ ГЛАЗ

6 Прыщики вокруг глаз – это результат недосыпа, стресса, хронической усталости.

7 Жировые бляшки на веках – проверьте почки на наличие камней и песка.

ЩЁКИ

8 Под скулой – поведают о дисбалансе в работе почек и надпочечников.

9 Обилие акне на щеках может свидетельствовать о недостаточно слаженной работе легких, снижении функции дыхания.

10 Крылья носа – барахлят бронхи.

ПЕРЕНОСИЦА

11 Переносица, усыпанная прыщиками, сигнализирует о сбое в работе поджелудочной железы и желудка.

ВОКРУГ ГУБ

12 Не исключен дисбактериоз и воспалительные процессы в ЖКТ.

НОС

13 Если прыщик вскочил на кончике носа, не лишним будет проверить сердце.

НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ

14 Воспалительные процессы в области носогубных складок просигналят нам о том, что пора проверить мочеточник.

ПОДБОРОДОК

15 Подбородок покрылся прыщиками? У женщин это может быть признаком проблем с яичниками, у мужчин – простатита.

КСТАТИ!
Дерматологи утверждают, что всего лишь 5% кожных высыпаний действительно никак не связаны с внутренними «сбоями». Во всех остальных случаях кожные проблемы – «подсказка организма», на которую стоит обратить внимание.



Светлана Сидорчук

Дорогие читатели, мы продолжаем наш конкурс «здоровых четверостиший». Почему здоровых? Потому что зарифмованные вами строки должны быть о здоровье, правильном питании, режиме дня и позитивных привычках. Итак, читаем, наслаждаемся и голосуем!

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

СМЕЙСЯ, ЗАКАЛЯЙСЯ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

• СТАРУШКА ХОТЬ КУДА!

Я старушка хоть куда, мне и годы не беда.
Я на даче не скучаю, урожай свой собираю.
Вот и тыква, вот морковь – чистят лимфу, кожу, кровь.
Репка и капуста – живется мне не грустно!
Любовь Веточкина, Новосибирская обл.

• ГОВОРИТЕ ХВОРЯМ «НЕТ»

Подарила внучка мне палки скандинавские –
Хорошо теперь спине, и ногам прекрасно.
Сколько б ни было вам лет, говорите хворям «нет»,
Спортом занимайтесь и чаще улыбайтесь!
Светлана Степановна, пенсионерка, Вологодская обл.

• ГОНИТЕ ПРОЧЬ ХАНДРУ

Хотите быть здоровыми? Так не сидите дома.
Гуляйте и общайтесь с друзьями и знакомыми.
Любите небо, солнышко и каждый новый день,
Гоните прочь сомнения, грусть, хандру и лень!
Валентин Кириллович Я., г. Рязань

• НЕ СМОТРИТЕ ЖАДНО НА ЕДУ

Забудьте слова «колбаса», «майонез», «сосиски», «ватрушки» и «плюшки»,
Бегите, качайте свой бицепс и пресс. На фитнес! На йогу! На сушку!
И хватит так жадно смотреть на еду, скорее беритесь за дело!
Взамен вы получите просто мечту – свое совершенное тело!
Елена Вихрова, Зауралье

• ВЫБРАЛ ЗДОРОВЬЕ

Зарядка, рыбалка, охота –
Мои увлечения сегодня!
Мне просто болеть неохота,
Поэтому выбрал здоровье!
Дмитрий Савушкин, Краснодарский край

Итоги конкурса будут подведены в №1 «Планеты здоровья» от 14.01.2019 года.

Присылайте свои стихи и получайте призы:

1 место – очиститель воздуха

2 место – электросушилка для овощей и фруктов

3 место – электрочайник

Присылайте нам свои четверостишия и голосуйте за понравившиеся вам 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»).



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



ВНИМАНИЕ!

Продолжается **НАБОР ЖЕНЩИН** в возрасте от 18 до 45 лет в группу для заключительного этапа клинического исследования – **ЛЕЧЕНИЕ ЭНДОМЕТРИОЗА II-III степени** гормональным и негормональным препаратами.

ЖДЕМ ВАС НА ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ!

Исследование проводится по разрешению Минздрава №542 от 12.11.2017 в клиниках Москвы и Барнаула.

Подробная информация: **8 (965) 331-10-03, bakalov@bk.ru**

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

На пороге сезон гриппа и простуд, а это значит, что главный защитник нашего организма – иммунитет должен встретить его во всеоружии. Но иногда ему становится не под силу противостоять инфекции.

КАК СОХРАНИТЬ КРЕПКИЙ

...или когда стоит посетить иммунолога



ЭКСПЕРТ

Как заставить иммунитет работать, рассказывает ведущий научный сотрудник ФГБУ «ГНЦ Институт Иммунологии» ФМБА России, д. м. н., врач аллерголог-иммунолог **Нелли СЕДИКОВА**

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

– *Нелли Харисовна, так как же работает наш иммунитет?*

– Основная функция иммунной системы человека – защита от всего чужеродного, будь то вирусы, бактерии, грибы, простейшие или свои видоизмененные клетки. Убирая все чужеродное, иммунитет тем самым сохраняет целостность внутренней среды организма, его биологическую индивидуальность.

Если бы у человека не было иммунитета, он просто бы погиб в раннем детском возрасте от каких-либо инфекций или заболеваний. Иммунная система – настоящий трудоголик, потому что она работает круглосуточно. Даже тогда, когда мы спим, она защищает нас не только от воздействия внешних чужеродных агентов, но и от внутренних.

А происходит это так. Сначала иммунная система распознает воздействие чужеродного агента, потом пытается его нейтрализовать, а затем запоминает контакт с ним, чтобы при повторном внедрении более эффективно с ним бороться. Такой механизм защиты осуществляется с помощью врожденного и приобретенного иммунитета.

– *Чем различаются эти два вида иммунитета?*

– Врожденный иммунитет – генетически обусловленная неспецифическая защита, которая присуща любому человеку. От приобретенного отличается еще и тем, что он не формирует иммунологическую память. Например, у вас заноза. В этот же момент в этом месте возникает воспаление –

там локализуются клетки и образуется воспалительный валик. Дальше в бой вступают клетки приобретенного иммунитета, вырабатывая защитные антитела. Они формируют стойкий иммунитет на всю жизнь или определенный промежуток времени. Все зависит от инфекции.

Если говорить о гриппе, то вакцинация дает такой нестойкий иммунитет, что через год приходится повторно вакцинироваться. А есть инфекции, которые дают нам стойкий пожизненный иммунитет – ветряная оспа, корь и другие детские инфекции.

КРИТИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

– *Что наносит наибольший вред нашей иммунной системе?*

– На иммунную систему оказывают влияние различные факторы: вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем, несбалансированное и нерегулярное питание, умственные и физические перегрузки, стрессовые ситуации, неконтролируемый прием лекарственных препаратов, наличие хронических заболеваний, послеоперационный период, выраженная кровопотеря, последствия лучевой и химиотерапии.

НАША СПРАВКА

Иммунитет в переводе с латинского языка означает – освобожденный.

КСТАТИ

В настоящее время 5 процентов взрослых и 15 процентов детей страдают от аллергии, а все из-за того, что иммунитет дает сбой.



ИММУНИТЕТ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Ну и всем известно, что холодные времена года в большей степени оказывают негативное воздействие на иммунную систему, ослабляя ее.

– А как на иммунитете сказывается возраст?

– Существует несколько критических периодов, которые ослабляют иммунную систему. Как известно, человек рождается с готовыми антителами, которые передаются ему от матери. На протяжении трех – шести месяцев они циркулируют и в какой-то степени поддерживают и определяют иммунную защиту ребенка. После того как антитела разрушаются, наступает первый критический период, и тогда ребенок начинает болеть. Следующий критический период возникает в возрасте около двух лет, когда значительно расширяются контакты ребенка с внешним миром. В возрасте 5–6 лет идет перекрест в содержании форменных элементов крови, что тоже в

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- У 80 процентов людей сила иммунной системы зависит от их образа жизни, у 10 процентов – врожденный иммунодефицит, и только 10 процентов людей обладают отличным иммунитетом, который защищает их здоровье.
- Тяжелый комбинированный иммунодефицит может быть у одного из 100 тысяч человек.

какой-то степени ослабляет иммунитет. Следующий кризис – подростковый период, когда проходит гормональная перестройка организма, которая сопровождается уменьшением массы лимфоидных органов. Ну, и еще один критический период возникает в климактерическом возрасте и при старении организма. Дело в том, что за свою жизнь человек накапливает определенный набор хронических заболеваний, которые оказывают негативное влияние на состояние его иммунной системы, также сказывается свойственная возрасту эндокринная перестройка и отмена

влияния половых гормонов на иммунную систему.

СЛУШАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ

– А что бывает, когда иммунитет слабый?

– Заболевания иммунной системы могут носить врожденный или приобретенный характер.

Врожденные или первичные иммунодефициты – это генетически обусловленные заболевания, чаще всего сопровождаются отсутствием способности вырабатывать защитные антитела, вследствие чего у человека развиваются тяжелые инфекции различной локализации.



Именно

такие пациенты нуждаются в пересадке костного мозга, длительной антибактериальной терапии и пожизненной заместительной терапии внутривенными иммуноглобулинами.

Вторичные иммунодефициты чаще всего возникают на фоне хронических заболеваний, химио-, лучевой терапии, после тяжелых травм, ожогов, вследствие старения организма и, как правило, носят функциональный, обратимый характер. Необратима лишь ВИЧ инфекция.

Читайте дальше на стр. 10



Foto: wavebreakmedia, matsus, pikselstock / Shutterstock.com

Сила мужчины – в ЛИКОПИНЕ

СУЩЕСТВУЕТ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, 7 ПРИЧИН ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛИКОПИНА

- Влияние на **мужское здоровье**. Накапливаясь в предстательной железе, способствует предотвращению повреждения клеток свободными радикалами и улучшает межклеточный обмен
- Воздействие на **сердечно-сосудистую систему**, способствуя предупреждению повреждения свободными радикалами стенок сосудов
- Поддержание **межклеточного обмена** - стимулирует межклеточный обмен на всех уровнях и способствует поддержанию его активности.

- Активизация **защитных свойств организма**

- Воздействие на **кожу** - улавливания свободных радикалов

- Влияние на состояние **зрения** - помогают защитить от ультрафиолетового излучения

- **Антиоксидантные свойства** Ликопина в 2,5 раза выше, чем у бета-каротина и примерно в 100 раз выше, чем у витамина Е.*

*из открытых источников

ПРЕПАРАТ ЛИКОЛАМ – ИСТОЧНИК ПРИРОДНОГО ЛИКОПИНА

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015 и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет», 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата.

БАД. Реклама



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Всегда в наличии на apteka.ru
<https://vk.com/feokarpin>
feokarpin.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это противовирусные препараты и витаминные комплексы.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



Нелли СЕТДИКОВА



ведущий научный сотрудник Института Иммунологии ФМБА России, д. м. н., врач аллерголог-иммунолог

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

противовирусные препараты

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: УМИФЕНОВИР – противовирусное средство, подавляет вирусы гриппа А и В			
АРБИДОЛ	таб. 50 мг, 10 шт.	Россия	166 руб.
АРТЕФЛЮ	таб. 50 мг, 20 шт.	Беларусь	116 руб.
МНН: КАГОЦЕЛ – противовирусный препарат, индуктор синтеза интерферона			
КАГОЦЕЛ	таб. 12 мг, 10 шт.	Россия	244 руб.
МНН: ТИЛОРОН – противовирусный препарат			
АМИКСИН	таб. 125 мг, 10 шт.	Россия	604 руб.
ТИЛАКСИН	таб. 125 мг, 10 шт.	Россия	335 руб.
АКТАВИРОН	таб. 125 мг, 10 шт.	Россия	537 руб.
ЛАВОМАКС	таб. 125 мг, 10 шт.	Россия	640 руб.
ОРВИС ИММУНО	таб. 125 мг, 6 шт.	Россия	498 руб.
ТИЛОРАМ	таб. 125 мг, 10 шт.	Россия	795 руб.
ТИЛОРОН	таб. 125 мг, 10 шт.	Хорватия	699 руб.

витаминные комплексы

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
КОМПЛИВИТ – витаминный комплекс, эффективный во время выздоровления и после длительных или тяжело протекающих заболеваний	таб., 60 шт.	Россия	189 руб.
АЛФАВИТ КЛАССИК – витаминно-минеральный комплекс, компенсирующий нехватку полезных веществ	таб., 60 шт.	Россия	289 руб.
ВИТРУМ – восполняет суточную потребность организма в базовых витаминах и минералах	таб., 60 шт.	США	745 руб.
УНДЕВИТ – поливитамины, повышающие иммунитет	драже, 50 шт.	Россия	59 руб.
МУЛЬТИ ТАБС КЛАССИК – поливитамины, повышающие иммунитет после перенесенных серьезных заболеваний	таб., 30 шт.	Дания	399 руб.

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



КАК

Продолжение.
Начало на стр. 8

К заболеваниям иммунной системы мы можем также отнести и аллергические, аутоиммунные, лимфопролиферативные заболевания.

– *Как распознать, что с вашим иммунитетом что-то не так?*

– Первый звонок от иммунитета – тяжелые инфекции. Если ребенок болеет 6–8 раз в год ОРЗ, и болезнь проходит без осложнений, то это не говорит о том, что у него плохая иммунная система. А вот если вирусная инфекция осложняется гайморитами, отитами, синуситами, пневмониями или какой-то другой тяжелой инфекцией, требующих длительной антибактериальной терапии, стационарного лечения, то это наводит на мысль, что существуют какие-то проблемы с иммунитетом, и обследование у иммунолога просто необходимо.

Кроме того, настороженность в плане проблем с иммунной системой должна возникать, если у вас наблюдается атипичное течение аутоиммунных или гематологических заболеваний, повторные диареи, инфекции, вызванные атипичными бактериями, системные инфекции (сепсис, менингит).

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

– *Как же укрепить иммунитет?*

– Укрепить иммунитет, помимо лечения иммунными препаратами, помогут традиционные рекомендации: вести здоровый образ жизни, организовать сбалансированный рацион.

СОХРАНИТЬ КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

рованное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов, не переутомляться и стараться избегать умственных и физических перегрузок, помнить, что сон должен быть полноценным, и не забывать про закаливание.

Конечно, надо делать профилактические прививки. Сентябрь-октябрь – лучшее время для их проведения, так как для формирования нормального иммунного ответа на те антигены, которые мы вводим, должно пройти три недели. Если считать, что пик эпидемии приходится на декабрь-январь, то к этому времени как раз и сформируется нормальная иммунная защита.

– Сейчас идет активная реклама различных иммунных препаратов, как вы к этому относитесь?

– Я считаю, что увлекаться ими нельзя. Это такие же лекарственные препараты, как и многие другие. Они имеют показания и противопоказания. Поэтому назначить их может только врач имму-



нолог-аллерголог. Именно он разберется, есть ли у вас заболевание иммунной системы, требующее лечения, или вас стоит обследовать, пролечить хронические сопутствующие заболевания, санировать очаги инфекции, и ваше здоровье придет в норму.

– Ваш совет, как поддержать иммунитет накануне наступления холодов?

– Помимо традиционных советов, которые касаются образа жизни и проведения вакцинопрофилактики, можно рекомендовать и прием иммунных препаратов. Но здесь есть одно условие – назначить их должен только врач, которой выберет нужный препарат с учетом ваших проблем.

Наталья Киселёва

ВАЖНО ЗНАТЬ!

● Если человек спит меньше шести часов за ночь, то эффект от вакцинирования у него будет значительно ниже, чем у того, кто соблюдает полноценный режим сна.

● Ежедневная 30–40-минутная прогулка пешком активизирует сердечно-сосудистую и иммунную системы.



● Мед, молочные продукты, грецкий орех, черноплодная рябина, виноград и изюм – эффективные средства для укрепления иммунитета.

● Смех укрепляет иммунитет и снижает выработку гормонов стресса.



Foto: artsterdam design studio, Andrew Angelov, Maria Starus, Egorova Olesya / Shutterstock.com

26
октября
1978
год

СОБЫТИЯ ОКТАБРЯ

Всемирная организация здравоохранения объявила о том, что вирус оспы уничтожен в природе.

**БЕСПЛАТНАЯ
ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕЖНЫХ
СРЕДСТВ**

8 (499) 705-73-92

Реклама



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю СКИДКИ*

25%

на протезирование

11%

на лечение

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – 2900 руб.

Съемный протез (отеч.)
~~8500 руб.~~ – 7500 руб.

Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс)
~~16000 руб.~~ – 9500 руб.

Компьютерная томография зубов 3D
~~2500 руб.~~ – 2000 руб.

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

Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed)
~~21 000 руб.~~ – 17 850 руб.

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

3000 руб.

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 15.11.18

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗЕМОЙ?

Дочь учится в 9 классе, обстановка напряженная, подготовка к экзаменам. На кистях рук стали появляться болячки розоватого цвета, шелушатся, иногда становятся яркими, зуд случается, но не мучительный. Как только каникулы в школе или больничные, болячки бледнеют, а к концу второй недели отсутствия в школе – исчезают совсем. Дерматолог сказал – это нервная экзема, пейте пустырник и устраните факторы стресса. Ну что ж нам теперь, в школу не ходить?

Маргарита, Московская обл.



ЭКСПЕРТ

Лидия КОНСТАНТИНОВА
врач-дерматолог

Существует много хронических кожных заболеваний, которые могут себя так проявлять. Кроме того, важно учитывать то, что у вашего ребенка сейчас пубертатный период, гормональный фон меняется, происходит нервно-эндокринная перестройка организма, в связи с которой и может возникать типичная для периода полового созревания кожная патология. Самолечением заниматься не рекомендую. Обострение дерматитов и нейродермитов в этом возрасте может быть свидетельством нарушения эмоционального, психологического состояния ребенка. В первую очередь, нужно выяснить причины этого состояния. Возможно, девочка переживает из-за учебы в школе или из-за отношений с одноклассниками. Может быть, имеют место еще какие-то психологические проблемы. Советую обратиться за консультацией к психологу или неврологу. Постарайтесь создать для вашего ребенка спокойную, доверительную атмосферу дома, помогите ей избежать стрессов и нервных расстройств. Рекомендую пройти полное обследование у дерматолога, эндокринолога, гинеколога. И, конечно, постарайтесь обеспечить дочке правильное сбалансированное питание с соблюдением диеты. Исключите из рациона девочки острые и соленые, жирные и жареные блюда, маринады, субпродукты, колбасы, фастфуд и сладости, а также продукты, вызывающие пищевую аллергию (яйца, цитрусовые, шоколад, орехи, бобовые и грибы).

✉ ЗАЧЕМ АНТИБИОТИКИ ПРИ ГАЙМОРИТЕ?

Моей тринадцатилетней дочери поставили диагноз «гайморит». Доктор назначил антибиотики аж на 14 дней. Мы пропили пять, и дочка чувствует себя прекрасно. И голова уже не болит, и насморк прошел. Зачем пить еще девять дней эту гадость? Это же такой стресс для организма!

Полина Викторовна Н., г. Москва



ЭКСПЕРТ

Нина МАКСИМОВА
врач-педиатр

Действительно, если речь идет о бактериальном гайморите, без антибиотикотерапии не обойтись. И назначить ее может только доктор. Антибиотики – это не витаминки, относиться к ним нужно серьезно. Увы, но дозы антибиотиков при лечении гайморита у детей действительно, как правило, значительные – и курс составляет не традиционные 7 дней, а 10–14. А дело вот в чем, для эффективного лечения заболевания важно, чтобы нужная концентрация препарата скопилась не в крови, а именно в слизистой оболочке самой гайморовой пазухи. Поэтому, если вы начали лечение гайморита курсом антибиотиков, прерывать его не стоит даже при значительном улучшении состояния ребенка. Во-первых, заболевание останется невылеченным, а во-вторых, выработается резистентность к антимикробным препаратам, и в следующий раз они просто не помогут в тяжелой ситуации.

23

октября

1814

год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

В Лондоне хирург Джозеф Карпью официально провел первую в современной истории пластическую операцию. Хирург занимался восстановлением формы носа. С этого момента пластическая хирургия стала стремительно развиваться. Были разработаны методики изменения формы носа, репарации расщепленного носа и др.

28

октября

1654

год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

В Вологде, дабы победить моровую язву, за одни сутки был возведен Всеградский храм Спаса Всемилостивого. Четыре дня спустя один вологодский иконописец «обыденно» (за один день) написал икону Всемилостивого Спаса. Она быстро стала не только главной святыней храма, но и всего города. Духовный подвиг горожан не канул втуне, эпидемия болезни стала быстро сходить на нет.

Детям нравится, бабушки советуют – МУЛЬТИЛОР

Современное, удобное, семейное устройство комплексной терапии лор-заболеваний



ЛЕЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ:

тепло + магнитное поле + красный импульсный свет

ШИРОКИЙ СПИСОК ПОКАЗАНИЙ:

насморк, ОРВИ, грипп, тонзиллит, отит, синусит (фронтит, гайморит), аденоидит, аллергический ринит. Можно применять при капельной зависимости.

ЦЕЛЬ:

ускорить выздоровление, снизить риск заражения.

МУЛЬТИЛОР может помочь:

- ✓ родителям – забыть о больничных
- ✓ школьникам – не пропускать уроки
- ✓ детским носикам – дышать свободно
- ✓ бабушкам – с теплом лечить любимых внуков.



РЕКЛАМА 16+

МУЛЬТИЛОР даёт возможность

ПРИ НАСМОРКЕ, ГАЙМОРИТЕ, АДЕНОИДИТЕ:

- убрать заложенность носа, подарить свободное дыхание
- восстановить слизистую носа и вернуть обоняние
- снизить потребность в сосудосуживающих каплях

ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ:

- снять воспаление
- унять боль и першение
- облегчить глотание

ПРИ ОРВИ И ГРИППЕ:

- усилить действие лекарств
- облегчить симптомы и общее состояние
- ускорить выздоровление



ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ:

- не допустить заражения в период эпидемий
- уменьшить частоту острых инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей у детей и взрослых
- увеличить длительность межрецидивного периода при хронических лор-болезнях



ВАЖНО! Для повышения сопротивляемости заражению достаточно прогреть перед сном область носа 15-20 минут.



БЕРЕЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ

МУЛЬТИЛОР подходит для малышей от 1 года жизни под контролем взрослых.

КОМФОРТ ПРИМЕНЕНИЯ

Насадки для лечения уха, горла, носа имеют анатомическую форму, удобны для детей и взрослых. Можно лечить детей в форме игры.

Семейный бюджет и МУЛЬТИЛОР

- Более 120 млрд рублей ежегодно тратят жители России на лечение респираторных заболеваний (по данным маркетингового агентства DSM Group).
- Более 80 млрд рублей теряют люди и государство ежегодно из-за временной нетрудоспособности по причине ОРВИ и гриппа*.
- Около 2 000 рублей – средняя стоимость лечения одного заболевшего гриппом.

- До 10 000 рублей могут составить затраты на лечение, если в семье заболело сразу несколько человек, как обычно и бывает (по данным НИИ группа Минздрава России).

- МУЛЬТИЛОР стоит около 5,5 тыс. рублей и имеет средний срок службы 10 лет, что делает его выгодным приобретением для домашней аптечки.

* www.aif.ru/money/mymoney/40316

СТАРТ ПРОДАЖ!



УСПЕЙ купить Мультилор вариант 3 до ПОДОРОЖАНИЯ!

В НАЛИЧИИ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ г. МОСКВЫ

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

ЭКОЛОГИЯ XXI века (495) 215-14-46

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16 www.medtehnika-moskva.ru

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03 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. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/867. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



УЧИМСЯ НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ

Осенью, как назло, так сложно соблюдать диеты и экономить на продуктах. Хочется побольше, пожирней и погуще. Холодно, организм просит подзарядки. Ну так смело заряжайте! А как не переплачивать за продуктовую корзину в супермаркете, подскажут наши опытные покупатели Маша и Миша.

Предлагаю пройтись по нескольким магазинам. Покупать все разом в любимом супермаркете удобно, но хлеб, например, дешевле в соседней булочной, а овощи на овощной базе.

Список покупок подготовил. Хорошо, что ты заранее составила меню на неделю и сделала ревизию кухонных шкафов и холодильника, так мы не купим лишнего в магазине.

Список покупок

Соседняя булочная

Овощная база

Сельскохозяйственная ярмарка

Не торопись брать товары, что стоят на полках на уровне глаз. Иногда на нижних или верхних полках товар дешевле, но ничуть не хуже. А вот баночки с более свежей сметаной, например, часто стоят у задней стенки полки. Проверь.

Верхние и нижние полки

Кстати, в выходной будет проходить сельскохозяйственная ярмарка – фермерские продукты можем купить там, это выгоднее.

Предлагаю оформить дисконтные карты в любимых магазинах. Это поможет экономить на будущих покупках.

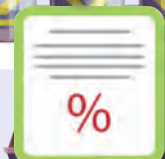
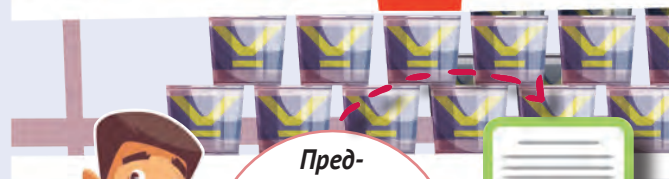
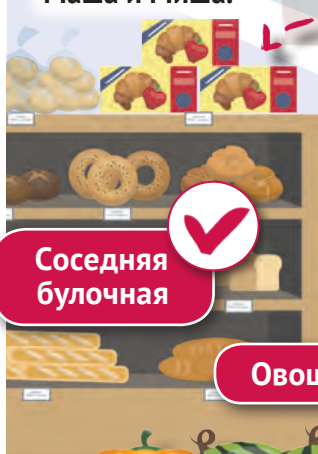
Дисконтная карта

Макаронны, крупы, муку и специи предлагаю купить на оптовой базе месяца на три сразу, это значительно экономит бюджет.

Оптовая база

Предлагаю начать следить за скидками в магазинах, я тут посчитал, выгода очевидна.

Скидки



ЗА ПРОДУКТЫ » 17 ПРостых ПРАВИЛ ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ ЭКОНОМИИ

Тщательный выбор
Тщательнее выбирай продукты на вес. С гнилыми боками и недозревшие мандарины нам точно ни к чему.

Сезонные продукты
Не будем трагиться на клубнику, ее сезон прошел. А вот яблоки и груши как раз в соку. Сезонное покупать дешевле, и пользы от таких продуктов больше.

Известные марки
Не всегда продукты известных марок вкуснее, а стоят в разы дороже. Давай попробуем творог, произведенный для сетевого магазина. По составу, смотри, он ничуть не хуже.

Красочная упаковка
Да и красочная дорогая упаковка – не гарантия качества. Помнишь, полба в обычном прозрачном пакете была даже вкуснее, чем в картонной коробке?

Внимание на объем
Не бери этот пакет молока. Посмотри, там всего 940 мл. Вот рядом стоит литровый, а стоит почти столько же.

Готовим сами
Все верно, берем мясо. Полуфабрикаты из него мы сделаем дома сами, я помогу, – так будет дешевле. Да и домашние пельменки куда вкуснее.

Покупаем фильтр
Бутилированная вода – это огромная статья расходов. Предлагаю раскошиться на фильтр, он окупится за год.

Проводим замену
Часть орехов, что мы покупаем можно заменить тыквенными семечками и семенами льна, это полезно и дешевле. А в сайре любимой нами Омега-3 больше, чем в форели. Поэтому нет смысла переплачивать.

Едим перед походом в магазин
Хорошо, что перед походом в магазин мы поели. А то соблазнилась бы на курицу-гриль, а ее в списке нет.

Учет расходов
Ну вот, все закупили. И здорово сэкономили. А если будем вести учет расходов, то сможем понять, где наши слабые места, и все подправить.

Подготовила
Ольга Бельская

ОСЕННЯЯ КЛАДОВАЯ**МОРКОВЬ****Польза:**

- + для легких, так как бета-каротин улучшает их работу;
- + для страдающим близорукостью, конъюнктивитами, быстрой утомляемостью глаз, так как витамин А укрепляет сетчатку глаза;
- + для тех, кто хочет стать выше, так как витамин А способствует росту.

Пюре из сырой или отварной моркови помогает при колите.

Свежий сок совершенствует работу поджелудочной железы, укрепляет нервную систему, ослабляет токсическое действие антибиотиков на организм и благотворно влияет на кожу.

Вред:

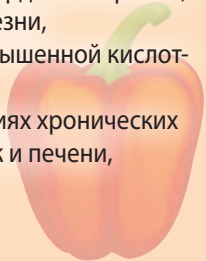
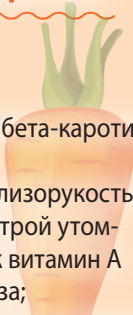
- употребление большого количества сока может спровоцировать головную боль и тошноту, вызвать сонливость и вялость.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ**Польза:**

- + 30 г перца – суточная норма витамина С;
- + сочетание витамина Р с витамином С способствует укреплению стенок сосудов, а значит профилактики атеросклероза;
- + калий полезен сердцу и сосудам;
- + йод нужен для правильного обмена веществ;
- + железо – для крови;
- + фосфор – для хорошей памяти;
- + магний – для нервной системы;
- + кремний в перце зеленого цвета – для ногтей и волос;
- + капсаицин препятствует образованию тромбов.

Вред:

- при тяжелой форме стенокардии,
- нарушениях сердечного ритма,
- язвенной болезни,
- гастрите с повышенной кислотностью,
- при обострениях хронических заболеваний почек и печени,
- колите,
- геморрое,
- бессоннице.

**ЛЕЧИМСЯ ОБЛАКОМ!**

Осень – воистину пора ингаляций. Кто-то дышит над картошкой, кто-то пользуется паровым ингалятором, а кто-то не мыслит своей жизни без небулайзера.

**ЭКСПЕРТ**

Как же выбрать агрегат, превращающий лекарства в «целебный туман», рассказывает **доцент кафедры поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, пульмонолог высшей категории Елена ЗАЙКИНА**

- тологии наиболее удаленных отделов,
- + отсутствие побочного действия на остальные органы и системы,
 - + быстрота реакции,
 - + работает бесшумно.

Минусы:

- разрушает гормональные средства, делая их совершенно бесполезными в плане лечения.

Чем наполнить:

- физраствор,
- муколитические лекарственные препараты для улучшения отхождения мокроты,
- препараты для расширения бронхов для больных с бронхиальной астмой, хронической обструктивной болезнью легких.

Чем нельзя наполнять:

- масла и травы,
 - настои,
 - минеральная вода.
- Ультразвуковой небулайзер вам необходим, если у вас:**
- » болезни верхних дыхательных путей,
 - » патологии крупных бронхов – бронхиты, в том числе острые и хронические.

Небулайзеры – медицинские устройства, предназначенные для доставки лекарственных препаратов в нижние отделы дыхательных путей. Способ, при помощи которого производится распыление и доставка лекарства в легкие, и определяет его вид.

УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ

Принцип действия – высокочастотные волны воздействуют на лекарственный препарат, который распадается на мелкие частицы, и в виде пара поступает в дыхательные пути через специальную насадку или маску.

Плюсы:

- + попадание препарата непосредственно в дыхательные пути,
- + волны высокой частоты дробят лекарственное средство до мельчайших частиц, что позволяет лечить па-

ВЫБИРАЕМ НЕБУЛАЙЗЕР **для всей семьи**

КОМПРЕССОРНЫЕ

Принцип действия – компрессор небулайзера нагнетает воздух в емкость с лекарственным раствором, образуя мельчайшие частицы, которые попадают в дыхательные пути.

Компрессионный небулайзер вам необходим, если у вас:

- » бронхиальная астма,
- » хроническая обструктивная болезнь легких,
- » бронхоэктазы,
- » муковисцидоз,
- » хронические обструктивные патологии.

Плюсы:

- + универсальность – из-за физических особенностей создания аэрозоля, он проникает в более мелкие дыхательные пути, поэтому можно пользоваться различными лекарственными растворами, необходимыми для проведения ингаляций,
- + отсутствие постороннего воздействия на лекарственный препарат,
- + самостоятельная регулировка размера частиц смеси и времени,
- + дополнительные функции – система «вдох-выдох», прерыватели подачи,
- + бюджетная цена,
- + небольшой размер и подключение к электрической сети,
- + простота в использовании.

Минусы:

- высокий уровень шума,
- во время ингаляции раствор может охладиться на 10 градусов, и получится более плотная консистенция.

Чем наполнять:

- муколитики и бронхорасширяющие препараты,
- гормональные препараты для лечения обострений заболевания,
- антибиотики.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИЛИ МЕМБРАННЫЕ

Принцип действия –

под воздействием низкочастотных колебаний лекарственный раствор продавливается через электронную сетку и достигает дыхательных путей.

Плюсы:

- + бесшумны и компактны – незаменимы для тех, кто ведет активный образ жизни,
- + не требуют подключения к электрической сети,
- + отличный механизм доставки лекарства непосредственно в легкие,
- + отсутствие побочных эффектов,
- + могут распылять любые препараты.

Минусы:

- высокая цена – в 1,5–2 раза дороже ультразвуковой или компрессорной модели.

Чем наполнять:

- бронхолитики,
- гормональные препараты.

Электронный небулайзер вам необходим, если у вас:

- » дети с легочной патологией,
- » частые обострения легочных заболеваний – можно купировать обострение дома или в поездке,
- » тяжелые больные, которое не могут сделать активный вдох из дозированного ингалятора,
- » родственники с тяжелыми психотическими заболеваниями.

Наталья Киселёва

В переводе с латыни *nebula* означает туман или облако.

Первый небулайзер был создан в 1874 году – устройство, превращающее жидкое лекарство в аэрозоль.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

Если есть желание купить небулайзер, это очень верное желание. Но есть одно «но». Сейчас небулайзеры приобретают массово, очень часто основываясь на назначениях аптечного работника, а врача уже ставят перед фактом. А нужно все делать наоборот.

Дело в том, что выбор зависит от того, какое заболевание у пациента и какое проводится лечение, а это, явственно, знает только врач. Моделей великое множество, какую фирму производителя выбрать – не так важно, как то, чтобы рядом находился сервисный центр, куда вы можете обратиться в случае поломки и провести ремонт.

Еще раз повторяю, оптимально назначение небулайзера только врачом!



Чеснок известен со времён глубокой древности, ведь сдабривать пищу пряными овощами и растениями люди начали ещё во времена Римской империи. Древние египтяне употребляли в пищу чеснок, который настолько прославился не только своим вкусом, но и целебным действием, что впоследствии его обожествляли, и употребление чеснока в пищу простым смертным было запрещено.

ГДЕ ПОЧИТАЮТ АРОМАТНУЮ СПЕЦИЮ

Во всем мире чеснок едят в огромных количествах. В Европе он больше всего почитаем французами и итальянцами, а в Америке есть даже город, названный в его честь, – Чикаго. В Калифорнии находится мировая столица чеснока – город Гилрой, где ежегодно проводится популярный фестиваль чеснока, привлекающий массу туристов. На этом празднике можно попробовать не только разные виды ароматного овоща и традиционные блюда с ним, но и настоящие чесночные деликатесы: джемы, пасты и даже мороженое со вкусом чеснока. Дикий чеснок, который в России называют черемшой («медвежий чеснок»), популярен в Швейцарии, Германии и у нас на Кавказе (например, в Осетии).

ОТ МИКРОБОВ УБЕРЁГ

9 ПОВОДОВ ПОДРУЖИТЬСЯ С ПАХУЧЕЙ ЛУКОВКОЙ

1 Фитонциды и эфирные масла убивают бактерии и вирусы. Активен против стафилококков и даже сальмонеллы.

2 Стимулирует иммунитет.

3 Полезен для профилактики инфарктов и инсультов, поскольку содержит активное вещество аджоен, снижающее вязкость крови. Уменьшает риск образования тромбов.

4

Обладает антипаразитарным действием.



ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО

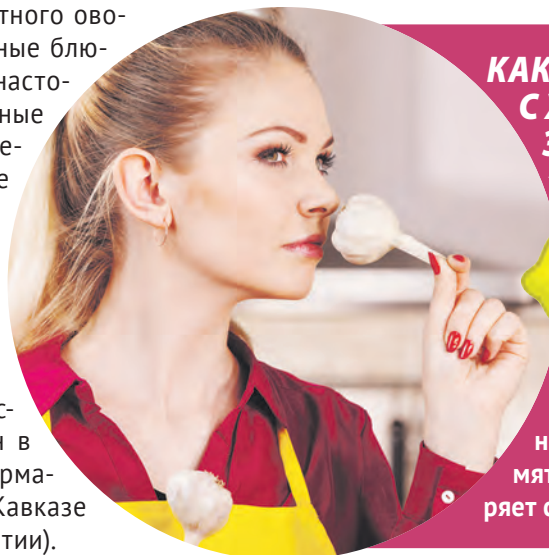
Чтобы чеснок не прорастал, не высыхал и не терял своих полезных свойств, хранить его нельзя при комнатной температуре, лучше поместить его без пакета в нижний ящик холодильника. Также головки чеснока хорошо сохраняются в прохладном месте, если зарыть их в емкость с мукой. Уже очищенные зубчики чеснока можно сохранить, положив их в стеклянную банку, залит растительным маслом и поставив в холодильник.

ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ!

Важно помнить, что чеснок хоть и обладает рядом полезных свойств, не является панацеей от всех болезней, поэтому употреблять его килограммами, пить и закапывать его сок, куда только вздумается, нельзя. Добавление зубчика чеснока к борщу принесет только пользу, но вот перебарщивать с употреблением чеснока точно не стоит!

КАК СПРАВИТЬСЯ С ХАРАКТЕРНЫМ ЗАПАХОМ

Бороться с неприятным последствием поедания чеснока, запахом, помогает лимон. Установлено, что лимонный сок не дает серным соединениям, выделяемым чесноком, всасываться в кровь, и нейтрализует неприятный запах. Также уменьшать чесночный запах способны молоко, яблоки, зеленый салат, мята и термическая обработка. При запекании чеснок теряет свой резкий запах и «термоядерность».



АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК!

Снижает высокое артериальное давление и уровень холестерина, благодаря аллицину, который расширяет кровеносные сосуды.

5

Богат минералами и витаминами. Содержит кобальт, цинк, магний, марганец, медь, селен, йод, полифенолы и витамины B6, C, PP.

6

7

Благодаря эфирным маслам, усиливает секрецию желудочного сока, улучшая процесс переваривания пищи.

Улучшает память и когнитивные функции мозга. Защищает нейроны от болезни Альцгеймера.

8

За счет содержания аминокислоты цистеин, из которой синтезируется сероводород, способен улучшать мужскую силу.

9

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Даже у здоровых людей чеснок может вызвать изжогу, поскольку раздраженный желудок вырабатывает много кислоты и активно сокращается, происходит заброс его содержимого в пищевод. Поэтому не стоит есть много чеснока на голодный желудок, начинать трапезу с острых, чесночных блюд.

ВАМ НЕЛЬЗЯ ЧЕСНОК, ЕСЛИ У ВАС:

- ✗ хронический панкреатит,
- ✗ желчнокаменная болезнь,
- ✗ гастрит, язва желудка,
- ✗ заболевания почек в период обострения,
- ✗ аритмия.



Елена Васина

фото: Igor Zakowski, Anetlanda, Alliance/Shutterstock.com, открытые интернет-источники



ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940.

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



Я вздохнула и с тоской посмотрела по сторонам. Как я и думала, ничего нового ни на стенах, ни на полу, ни на потолке не появилось. Все тот же скучный офис со стройными рядами дипломов на стенах, затёртым десятками ног ламинатом, полудохлыми цветами на окнах и вешалкой-стойкой с горой осенних курток.

ТЫ ЧЕГО ТАК ДОЛГО?

Я вздохнула еще раз, но вдохновение категорически отказывалось меня посещать. Вряд ли редактор поймет, если я сообщу ему о нежелании работать. И осень, туман, мелкий мерзкий дождик вряд ли сойдут за оправдание накатившей вдруг лени. Спустя еще полчаса вздохов и мучительного поиска веского повода сбежать домой, я заставила себя решительно встать, взять лейку и направиться в туалет.

– Галь, ты далеко? – тут же встрепенулся рубившийся в какую-то замысловатую сетевую игру за соседним компьютером редактор. – Имей в виду, до вечера я жду от тебя материал по леспромхозу.

– Будет, – без тени сомнения кивнула я, но шага не сбавила и, лишь запершись в туалете, облегченно выдохнула.

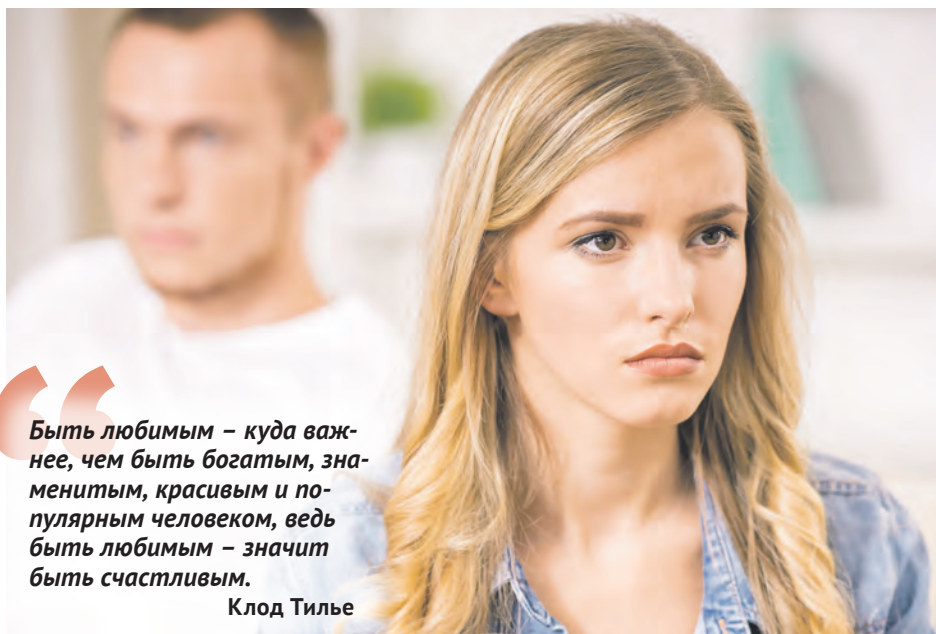
Так себе, конечно, смена обстановки, но хоть что-то. Я включила воду в раковине и, убавив ее напор до тонкой струйки, подставила лейку.

– Ты чего так долго? – рыкнул редактор, когда я появилась в кабинете.

– Проблемы с кишечником, – рыкнула в ответ я и принялась поливать цветы, не обращая внимания на недовольное сопение Льва Григорьевича.

Когда совершенно неожиданно в полной тишине кабинета раздался пронзительный звонок мобильного телефона, мы оба вздрогнули.

Я ПОЧТИ УЛОМАЛ



Быть любимым – куда важнее, чем быть богатым, знаменитым, красивым и популярным человеком, ведь быть любимым – значит быть счастливым.

Клод Тилье

– Твой, – отозвался недовольный редактор, хлопнув себя по карману брюк и поняв, что надывается не его гаджет.

Я схватила мобильник и снова поспешно вышла из кабинета, чуть не порезавшись о взгляд главреда.

ПУСТЬ КОПЕЕЧКИ, НО МОИ

– Филипп, не могу я пораньше, у меня срочная статья висит, – оправдывалась я за свою занятость.

– У тебя все время срочные статьи, – обиделся молодой человек. – Мы же договаривались, что сегодня ужинаем с семьей моего брата. Рита, его жена, ждет, суетится, ужин готовит.

– Да поняла я, поняла, – осадила я поток возмущений любимого. – Я постараюсь.

«Кофе животворящий мне в помощь», – пробежала правильная мысль после того, как я нажала кнопку отбоя на телефоне. И, вернувшись в кабинет, я налила себе «ведерко» ароматного крепкого напитка. Ну что ж, леспромхоз так леспромхоз.

– Завтра у тебя командировка в два фермерских поселения в районе, – бросил мне Лев Григорьевич в спину, когда, наскоро накинув пальто и кое-как намотав на шею шарф, я ринулась к выходу. Филипп ждал меня у входа в редакцию уже больше часа.

– Да помню я, помню, – раздраженно кинула редактору вместо прощания, и стремительно слетела вниз по лестнице, не чуя под собой ног.

– Ну, сегодня уж ты совсем, – даже не поцеловав меня и не поздоровавшись, закатил глаза Филипп. – Хорошо, в машине сажу, а то бы околел под окнами твоей редакции. Ну что, миллион заработала? – ехидно поинтересовался он, прекрасно зная размер моей смешной зарплаты.

Сам он был из состоятельной семьи и владел собственным кондитерским бизнесом. Не раз Филипп уговаривал меня бросить работу, но я была непреклонна. Пусть мизер, пусть копеечки, но мои.

КСТАТИ

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Влюбленный человек, которого предал избранник, ощущает физическую боль.
- Поцелуи могут помочь нам выбрать правильно партнера. С человеком, поцелуи с которым не доставляют удовольствия, вряд ли сложатся долгие и прочные отношения.



ЭТУ ДУРОЧКУ НА СВАДЬБУ

– Сколько заработала, все мое, – беззлобно и даже чуть виновато улыбнулась я жениху. – Поехали?

РИТКА, ТАМ ЦЕЛОЕ СОСТОЯНИЕ...

Младший брат Филиппа Дмитрий был его полной противоположностью. Рядом со смуглым, темноволосым Филиппом Дмитрий с его пшеничной шевелюрой и голубыми глазами казался чуть ли не альбиносом. Добродушная улыбка не сходила с его лица, казалось, его радует все и вся: подаренная Филиппом дыня-торпеда, мой голубой шарфик, завитушки на аккуратной головке его тоненькой, миниатюрной жены Риты.

– Какое у вас замечательное кольцо, Галя, – восхищался он спустя час после нашего прихода в ожидании, когда Рита подаст горячее. Филипп вызвался ей помочь на кухне, и мы остались с Димой одни в гостиной.

– Это бабушкино, – с любовью посмотрела я на украшение. – Не думаю, что оно дорогое. Скорее, оно дорого мне как память.

– Семейная драгоценность, – серьезно кивнул мужчина. – Но вы, Галя, ошибаетесь, кольцо у вас действительно замечательное и дорогое. Берегите его.

Мы долго беседовали. В компании Димы было легко, а слушать его интерес-

но. Мужчина был начитан, много знал. Время за беседой летело незаметно.

– Что-то Рита с Филиппом потерялась, – заметил неожиданно Дима.

– Наверно, запеченный в яблоках гусь никак не хочет становиться блюдом дня, – пошутила я, – пойду посмотрю, что там у них.

...– Ритка, потерпи еще немного, – шептал Филипп, обнимая тоненькую женщину и целуя ее в подставленную для этого шею. – Я почти уломал эту дуручку на свадьбу. Мы поженимся, подпишем брачный контракт. Я уж расстараясь, чтобы драгоценности ее бабки остались у меня.

Ритка, там целое состояние, а она этого даже не подозревает. Держит дома, в обычной деревянной шкатулке.

Филипп говорил и говорил, продолжая тискать податливое тело братовой жены. Я опрометью кинулась обратно в гостиную, страшными глазами посмотрела на Дмитрия, побежала в прихожую и, схватив свое пальто и шарф, выбежала на холодную ноябрьскую мостовую. Ветер жег мокрые от слез щеки, но мне было все равно. Хотелось просто бежать, неважно куда, лишь подальше, далеко-далеко от этого места.

Галя

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

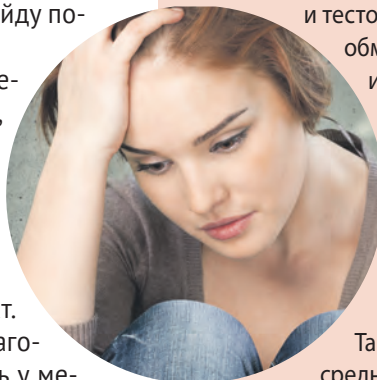
ЭТО ВСЁ О ЛЖИ

● Когда человек лжет, в его крови повышается содержание кортизола и тестостерона. Он готов обманывать, лгать и изменять еще больше.

● Ученые из Хэртфордширского Университета выявили, что мужчины врут чаще женщин. Так, по их подсчетам среднестатистический мужчина врет 1092 раза в год, а женщина – 728 раз.

● Христианская вера учит, что ложь – большой грех, ибо сказано «Не будет жить в доме моем поступающий коварно; говорящий ложь не останется пред глазами моими» (Псалтирь 100:7).

● Лгать способны даже животные, утверждают биологи. Например, птицы-сорокопуды могут предупредить голосом сородичей об опасности, а могут намеренно использовать сигнал, чтобы отпугнуть их от еды.



8 (495) 128-09-52 ВНИМАНИЕ!

В СЛУЧАЕ СМЕРТИ ВАШЕГО БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Вы должны помнить, что никто не имеет права приезжать к вам домой без вашего ведома и вызова.

УБЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ОБМАНА! Чтобы защитить себя и своих близких от действий мошенников, которые покупают информацию о смерти близкого Вам человека **РЕКОМЕНДУЕМ:**

1. Обратиться в городскую специализированную службу по тел: **8 (495) 128-09-52** и вызвать квалифицированного сотрудника.
2. Записать ФИО сотрудника, которого Вам назначили и его табельный номер.
3. Приготовить паспорт и медицинский полис покойного.
4. После приезда сотрудника **RITUAL-CENTR.RU** вызывайте экстренные службы: скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).

- 4.1 В случае смерти в больнице, транспорте, хосписе или др. лечебных учреждениях необходимо вызвать сотрудника, который Вам поможет оформить документы для последующего захоронения или кремации.

Дополнительно в столице работает единая «Горячая линия», на которую москвичи могут обратиться по вопросам о погребении или кремации по тел: **8 (800) 551-35-45**. Вы получите информацию по поводу функционирования государственных служб и учреждений.



8 (495) 128-09-52

БЕСПЛАТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:
• БЕСПЛАТНО МЕСТА ПОД НОВЫЕ ЗАХОРОНЕНИЯ • КРЕМАЦИЯ • СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ •
• ПРИЖИЗНЕННЫЙ ДОГОВОР • ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ •

RITUAL-CENTR.RU



КРУГЛОСУТОЧНО

ЭКО-ЛИКБЕЗ**ЧЕМ ПОЛЕЗЕН НАПИТОК ИЗ ОДУВАНЧИКОВ?**

? Недавно пришла в гости к подруге, и она налила мне напиток, похожий на кофе. Оказалось, что это напиток из корня одуванчика. Варенье из одуванчиков я, конечно же, пробовала и знаю, что листья одуванчика употребляют в пищу, но вот про корень слышу впервые. Расскажите, что с ним делать, и правда ли, что он полезен?

Ирина Мышкина, г. Челябинск

– Корень и траву одуванчика довольно давно используют в народной медицине. Скорее всего, вы пробовали напиток из измельченных в порошок сухих корней одуванчика. Отвар из корней одуванчика лекарственного обладает желчегонным действием, повышает аппетит и усиливает секрецию желудочного сока. Также корень одуванчика очень хорошо чистит лимфу. Однако пить его бесконтрольно и просто как чай или кофе не стоит. Рекомендации по его употреблению желательно получить от врача.

Порошок из корней одуванчика заваривают кипятком, настаивают (парят) в течение часа и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Противопоказаниями к применению являются: язвенная болезнь желудка и ДПК, острый гастрит и панкреатит, желчекаменная болезнь, гиперсекреция желудочного сока, беременность и период лактации, детский возраст до 12 лет.

Как известно, здоровый человек должен ходить в туалет не более семи раз в сутки. Если мочеиспускание происходит чаще или значительно реже, то это не лишний повод посетить врача. О каких проблемах может сигнализировать нарушение мочеиспускания?

**ЭКСПЕРТ**

Поговорим об этом с врачом урологом-андрологом, хирургом Иваном БАРАНОВЫМ

ПЯТЬ МИНУТ, ПЯТЬ МИНУТ...

– Иван Николаевич, на что стоит обращать внимание при походах в туалет?

– Начнем с наиболее острой проблемы – частое, болезненное мочеиспускание. У женщин, как правило, одновременно могут присутствовать тянущие, иногда резкие боли над лоном. Мочеиспускание сопровождается режками, как в начале и в конце, так и на протяжении всего процесса.

У мужчин отмечают боли в промежности, иногда с иррадиацией в мошонку, а могут возникать при акте дефекации. Мочеиспускание болезненно, как правило, в конце, рези возникают не всегда.

Приходилось видеть пациентов, которые каждые

НАРУШЕНИЕ

КОГДА НЕ СТОИТ ОТКЛАДЫВАТЬ ВИЗИТ К УРОЛОГУ

пять минут бегают в туалет. Причем, как женского, так и мужского пола. Возраст в данном случае также не играет никакой роли.

– Что же вызывает этот неприятный симптом?

– Все заболевания, симптомом которых выступает частое болезненное мочеиспускание, как правило, инфекционной природы. Всегда присутствует некий возбудитель – ранее перенесенная половая инфекция, холод – где-то человек застудился, посидел на холодном, промолил ноги, и это стало толчком к развитию воспалительного процесса.

проблемы с мочеиспусканием?

– Если говорить о женщинах, то это, как правило, острые и хронические циститы.

У мужчин цистита, как самостоятельного заболевания, не бывает: это либо простатит, либо уретропростатит, либо цистопростатит. Как видите, везде задействована предстательная железа. Наверное, я не знаю ни одного пациента в возрасте 30 лет и старше, у которого нет изменений в предстательной железе. Люди простужаются, к врачам не ходят. Ну, а когда терпеть невозможно, когда процесс уже запущенный, тогда и бегут со слезами и жалобами. И докторам приходится очень долго и сложно все это лечить.

– Каковы шансы на полное выздоровление?

– Можно, существуют препараты, восстанавливающие эпителий мочевого пузыря, и тогда болезнь ухо-

“ Я считаю, что любой мужчина, которому исполнилось 40 и даже 30 лет, должен хотя бы раз в год посещать уролога. ”

ЛЕЧИМ ПАРУ – ВСЁ ПРОХОДИТ!

– Предвестниками каких заболеваний могут быть

МОЧЕИСПУСКАНИЯ



дит навсегда. Это достаточно долгий и недешевый процесс. Кстати, если у женщины цистит, то нужно лечить и ее мужа. Лечим пару, и все проходит!

Хронический цистит обусловлен тем, что в стенку мочевого пузыря проникают микроорганизмы. Как только нарушается иммунитет, то и появляется симптоматика. И только схемы, подразумевающие прием нескольких антибиотиков одновременно, перекрывают весь спектр возбудителя заболевания.

Что касается мужчин, то хочу отметить, что аденома простаты сильно помолодела – изменения в предстательной железе есть уже у 40-летних мужчин. Очень редко у кого железа здорова после 60 лет.

АРБУЗ, СИДИ СМИРНО!

– *А задержка мочеиспускания о чем может говорить?*

“ Все заболевания, симптомом которых выступает частое болезненное мочеиспускание, как правило, инфекционной природы. ”

– Это, как правило, симптом таких заболеваний у мужчин, как простатиты и аденомы, возрастные изменения или изменения на фоне перенесенного воспалительного процесса. Здесь возникают частые позывы, но полноценно помочиться человек не может.

У женщин очень часто с возрастом, особенно у рожавших, станка мочевого пузыря становится более дряблой и теряет тонус. Из-за этого угол мочевого пузыря изменяется и становится более острым, возникает давление на сфинктер, поэтому приходится тужиться, появляется остаточная моча. При аденоме предста-

тельной железы порой остается до 200 мл мочи. Пузырь плохо опорожняется и соответственно становится очагом инфекции.

У женщин подобные проявления бывают и при опущении стенки матки.

– *Когда же поход к врачу откладывать точно не стоит?*

– В любой ситуации следует идти сразу и не заниматься самолечением. Если появились какие-то неприятные ощущения, нарушения мочеиспускания и не обязательно болезненные, и если за день-два ситуация не меняется, то срочно к врачу!

Вообще же, я считаю, что любой мужчина, которому исполнилось 40 и даже 30 лет, должен хотя бы раз в год посещать уролога. Это занимает от силы 30 минут.

В моей практике был интересный случай. Приятелю исполнилось 40 лет, и он решил провериться. Как выяснилось, железа отекая, увеличенная. Начинаю спрашивать, и он рассказывает, что каждую ночь встает в туалет. А это кстати, один из симптомов нарушения мочеиспускания – человек ночью должен спать по восемь часов, даже если напился чаю или наелся арбуза. После того как мой приятель прошел лечение, он мне и говорит: «Оказывается, вот как должно быть, а я и не знал. Я теперь сплю, а до этого каждую ночь вставал и считал, что это нормально».

Так что лучше идите к врачу при первых же неприятных ощущениях!

Наталья Киселёва

ЭКО-ЛИКБЕЗ

ЧТО ЗА АМАРАНТОВАЯ МУКА?

? *Люблю экспериментировать с выпечкой. Недавно в магазине увидела амарантовую муку. Что в ней полезного, и можно ли использовать ее в приготовлении хлеба?*

Валентина Колышкина, г. Оренбург

– О ценных пищевых и лечебных свойствах амаранта знали еще древние жители Перу, майя и ацтеки. Амарант – промышленное растение, из которого делают масло, муку и крупы. Это ценный пищевой продукт, отличный источник белка, которого в нем в три раза больше, чем в мясе, а также полезных омега-6 и омега-3 кислот.

В продаже можно встретить не только амарантовую муку, но и зерно, и крупку амаранта. Амарант успешно добавляют в каши, котлеты и даже супы. Хлеб с добавлением амарантовой муки дольше хранится, более ароматный и полезный. Амарант ценен еще и тем, что не содержит глютена, на который у многих людей бывает аллергия.





ВСЁ ТО СПАСИТЕЛЬНО, что Господь пошлёт

«Предайте всё в руки Божьи и не беспокойтесь о будущем. Что будет полезно вам и спасительно, то Господь и пошлет», – так писал святой старец Иероним Эгинский.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОЛИТВА НЕПОНЯТНА?

? По наследству от бабушки перешел молитвослов. Некоторые слова непонятны, они на старославянском, наверное. Как быть: просто говорить их или все-таки поискать и купить себе другой молитвослов, более современный?

Екатерина Ушакова, г. Краснодар

Хорошо сказал о том, как справиться с такой проблемой, святитель Иоанн Златоуст: «Хотя бы ты не разумел силы слов молитвы, приучай, по крайней мере, уста произносить их. И язык освящается этими словами, когда они произносятся с усердием». Читать нужно молитвослов и Библию и постепенно все уляжется. Молитвы составлены на языке Библии, а службы в церкви – это своего рода Священное Писание, воплощенное в молитве.

КАК МОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ РОДИЛСЯ МАЛЬЧИК?

? Увидели с мужем в молитвослове молитву, чтобы родился мальчик. У нас уже три девочки, хочется

сыночка. Сколько раз надо читать в день такую молитву?

Анна И., Ленинградская обл.

О вашем желании молиться можно, но все предоставьте на волю Божию. Молитва – это не заклинание. Это ваше обращение к Господу. Пути Господни неисповедимы. Не всегда мы правы в своих желаниях, и не всегда полезны они нам. Только ему ведомо, что для нас лучше и сейчас, и в будущем.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ОБИДЕЛИ?

? Если мне нахамили в магазине, на работе, в транспорте или при общении в интернете, то как отвечать таким людям?

Екатерина

Святые старцы помогают нам разобраться с этим вопросом. Антоний Великий говорил: «Никто без искушений не может войти в Царствие Небесное. Не будь искушений, никто бы не спасся». Аврелий Августин считал, что «если вы страдаете от несправедливости нехорошего человека – простите его, а то будет два нехороших человека».



Схигумен Савва писал так: «Все обиды терпи сначала молчанием, потом укорением себя, потом молитвой за обижающих».

Старайтесь не отвечать на хамство, тем более в таком же духе, не осуждайте. В заповедях Иисуса Христа есть такие слова: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного» (Мф.5:44).

Светлана Иванова

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала



Готового счастья не бывает: как выбрать спутника жизни

– Мне уже за 40. Мои подруги говорят, что я очень закопалась в себе и окружающих, выбирая спутника жизни. И этот неправильный, и тот не такой. Да, я такая требовательная. В выборе спутника жизни мне

активно помогают подружки. Они и рассказывают, какие хорошие стороны есть, а какие плохие у кандидатов на мое сердце. Иногда не очень мне нравятся те мужчины, с которыми пытаются подружки познакомиться. Вроде и попадают иногда люди – и подружкам нравятся, и мне. Но тут обычно мама и тетя против. Словом, все никак выбор сделать не могу. Как надо выбирать свою вторую половину?

Галина

Выбор спутника жизни – серьезное дело. И святые отцы не оставили такой важный вопрос без внимания. Святитель Иоанн Златоуст дал такой совет: «Когда намереваешься взять жену, не прибегай к людям, но прибегай к Богу. Скажи Богу: «Кого Ты хочешь, того и определи мне Своим Промыслом». Поручи Богу это дело, и Он наградит тебя за то, что ты предоставишь Ему такую высокую честь». Этот же мудрый совет можно отнести и к выбору мужа. А о том, что строительство семьи непростое дело, и на пути встретятся трудности, которые надо преодолевать вместе, писал архимандрит Иоанн Крестьянкин: «С кем бы человек не начинал строить семейную жизнь, он пройдет периоды искуса. Ведь готового счастья не бывает... Счастье надо тоже выращивать терпеливо и многими трудами с обеих сторон». Не слушайте никого, слушайте свое сердце и душу и ... создавайте семью.

«ПРОТОПИ ТЫ МНЕ БАНЬКУ...»

Осеннее время года можно провести здоровым и счастливым. Этот простой рецепт наши предки в Древней Руси открыли ещё в пятом веке (а согласно некоторым источникам – и раньше). Именно тогда секрет здоровья и долголетия «нашли» в деревянном срубе, раскаленных камнях и обжигающем пару.

КАК ВЫГЛЯДЕЛА БАНЯ НА РУСИ

В отличие от своей римской мраморной «сестры» наша русская баня отличалась простотой и скромностью – без вычурностей, живописных узоров, она строилась только из дерева. В ней была только одна парилка, в которой чем выше полка – тем горячее пар.

Бани, как правило, возводили на берегу реки или озера, – чтобы сразу выско-
чить из

ВОТ ЭТО ДА!

РЕШИЛИ, НЕ НАШ

По некоторым сведениям, самозванца на московском престоле – Лжедмитрия I – удалось распознать по его совершенно чужим привычкам – например, тот не признавал обеденный сон, а что самое удивительное – совершенно не жаловал русскую баню.



«...Диво видел я в Славянской земле на пути своем сюда. Видел бани деревянные, и натопят их сильно, и разденутся и будут наги, и обольются квасом коже-
венным, и берут венки и начинают себя хвостать, и до того себя добьют, что едва вылезут, чуть живые, и обольются водою студеною, и только так оживут.»

«Повесть временных лет»

КСТАТИ

СТАРОРУССКИЕ ОБРЯДЫ

Русская баня, которую, как только не называли – мыльня, мовня, влазня – больше имела не гигиеническое, а обрядовое значение. Так, перед большими праздниками каждому предписывалось чистить дух и тело в парной и освободиться от плохих мыслей и злобы.



сруба и с головой окунуться в прохладную воду. Внутреннее убранство бани за многовековую историю осталось прежним – парилка, предбанник и печь с раскаленными камнями. Такое же шипение воды, такой же запах бревенчатого сруба и душистого венчика.

НАШ БАННЫЙ ВЕНИК

Брать с собой березовый, дубовый или можжевельниковый веник в баню – старинная добрая традиция. Веник лечит, снимает стресс, расслабляет. Несколько хороших ударов распаренным веником – и человек не знает болей в спине и суставах.

«Все в поту, вызванным сильным жаром бани, они растягиваются на полках и стараются сечь и хлестать себя еловыми ветками до

тех пор, пока разгоряченная кровь, притекши к коже, не подденет под нее розового чехла», – так писал о нашей бане австрийский барон, дипломат и путешественник Августин Мейерберг.

Другой путешественник, немец Адам Олеарий, поражался стойкости и терпению наших пращуров – и это только о походе в баню. «Они в состоянии переносить сильный жар, лежать на полке и вениками нагоняют жар на свое тело или трутся ими (это для меня было невыносимо)», – признавался гость.

РУССКАЯ ЦАРСКАЯ БАНЯ

Кстати, российские цари и императоры очень любили и

уважали баню. Например, императрица Екатерина II, по достоинству оценила полезность парной. В Зимнем дворце по ее приказу в 1763 году возвели банный комплекс. Проектом занимался архитектор Валлен-Деламот. Мыльню мастера обили липовыми дощечками. В баню Екатерина спускалась по лестенке из личных покоев.

Похожие баннные комплексы создавали и другие самодержцы – Александр I, Николай I, Александр III.

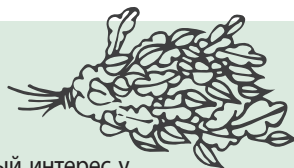
Известны в российской банной истории и факты крещения в парной царских наследников. Так, дети Ивана Грозного родились в дворцовой мыльне. Сразу после родов священник произносил над царицей очистительную молитву; самого же малыша старались покрестить как можно раньше – верили, что Бог уберет младенца от болезней.

Екатерина Сердечная

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ПАРНАЯ «ВОЛЧЬЯ ЛАПА»

Русская баня вызвала неподдельный интерес у европейцев. В 1801 году в Берлине на реке Шпрее у Длинного моста открыли первую плавучую баню «Welpersche», что в переводе означает «волчья лапа». Баня имела четыре класса кабинетов. В самых дорогих стояли ванны с горячей водой. Эксклюзивом плавучей бани была настоящая русская парная, которая пользовалась большим спросом у иностранцев.



ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА согреет в холода



Планируя своё питание в осенне-зимний период, необходимо одновременно решить две, на первый взгляд, взаимоисключающие задачи: насытить организм полезными и питательными веществами и при этом удержать вес в норме. Однако это не так сложно, как кажется: главное, определить приоритеты и внимательно прислушиваться к сигналам организма.

ИДЕАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ

Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе для холодного времени года: 1 : 2 : 3. Следует иметь в виду, что соблюдение этого принципа пойдет на пользу только при условии физических нагрузок – хотя бы ежедневной часовой прогулки при любой погоде. Если же физическая нагрузка у вас регулярная и серьезная, например, бег на лыжах или походы, тогда норма БЖУ в холодное время года будет 1 : 3 : 4.

Правила осеннего питания

1 Больше горячей еды.

Это правило работает главным образом для обеспечения правильной работы иммунитета и общего состояния бодрости. Кроме того, горячая пища лучше усваивается, а значит, организм получит больше питательных веществ, эффективно переработает балластные вещества и меньше отложит про запас.



2 Больше теплого питья.

Сейчас самое время приобрести полезную привычку – начинать день со стакана теплой воды, постепенно, день за днем, повышая ее температуру так, чтобы зимой она была уже

практически горячей (около 45–60°C). Таким образом активизируются все системы организма, чуть-чуть повышается температура тела, ровно настолько, чтобы повысилась бодрость. Также, в течение дня половину выпиваемой за сутки жидкости стоит принимать в теплом виде, особенно если это травяной чай или настой шиповника.



3 Запрет на жесткие диеты.

Осенью гормональный фон человека перестраивается с учетом погодных условий и сокращения светового дня. 2–3 лишних килограмма, которые появляются в этот период, вовсе не лишние – они являются нор-

мальной реакцией тела в процессе подготовки к суровой зиме. Если жестко ограничивать себя в питании в этот период, то не сомневайтесь, тело отомстит упадком сил, частыми простудными заболеваниями и прибавкой в весе весной, когда у вас уже не останется силы воли держать суровую диету.

4 Сбалансированное питание.

Основной упор осенью на белковые продукты: яйца, птицу, мясо, рыбу. Второй очень важный компонент осеннего рациона – это медленные углеводы. Разнообразные каши и макароны из твердых сортов пшеницы или других зерновых культур, а также крахмалистые овощи придутся как нельзя кстати. И третий важный элемент – это жиры, которые ни в коем случае нельзя исключать из привычного рациона. Соответственно, следует от-



давать предпочтение жирной рыбе, красному мясу птицы, творог и молочные продукты покупать не с пониженной, а нормальной жирностью (не менее 9%), ежедневно добавлять в рацион сливочное и нерафинированное растительное масло.

5 Специи и фитонциды.

Осень – самое время кулинарных экспериментов. Лук, чеснок, имбирь, корица, все виды перца и другие специи помогут активизировать пищеварение и разнообразить вкус продуктов. Тем более что многие из них обладают согревающим действием.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Когда кишечник активно трудится, его температура повышается до 38°C, и этот эффект передается всему телу. Поэтому в холодное время года нельзя голодать и питаться легкой пищей, иначе замерзнете!



Первое правило питания в холодное время года – это сезонность, второе – повышение калорийности пищи. Однако повышать калорийность необходимо и обдуманно. Наш эксперт, актриса Екатерина Рокотова, поделится своими любимыми рецептами, которые согреют в холода и не повредят фигуре.

ЕДА АРОМАТНАЯ, ПРЯНАЯ, для тела приятная



фото предоставлено пресс-службой Екатерины Рокотовой

ТУШЁНАЯ РЫБА

Зимой в нашем рационе обязательно должна присутствовать рыба: преимущественно морская, которая является кладезем Омега 3 полиненасыщенных жирных кислот и белка. Один из самых простых, полезных и вкусных способов приготовления морской рыбы – это тушение ее с овощами. Для данного рецепта можно взять филе любой белой рыбы: треска, минтай и т.д.

Ингредиенты на 4 персоны:

- рыба – 1 кг • лук репчатый – 1–3 шт.
- морковь – 1–2 шт. • соль, перец
- растительное масло • зелень (петрушка, укроп)



Если вы используете филе, то его промыть и нарезать порционными кусками. Если у вас обычная рыба, то ее необходимо почистить, выпотрошить, отрезать голову и плавники, затем промыть и нарезать кусками. После чего рыбу поперчить, посолить, сбрызнуть лимонным соком и дать немного промариноваться, пока вы будете заниматься овощами. Лук нарезаем крупными кубиками, морковь трем на крупной терке. Маленький секрет: блюдо получится вкуснее, если овощей будет много. Отправляем овощи на сковороду пассероваться. Как только морковь и лук будут готовы, большую их часть

(примерно 2/3) временно перемещаем в какую-нибудь емкость. На оставшуюся 1/3 выкладываем кусочки рыбы, которые сверху покрываем нашей пассировкой. Заливаем все стаканом кипятка и даем потушиться под крышкой в течение 15–20 минут. Тушеная с овощами рыба отлично сочетается с рисом и картофельным пюре. Перед подачей на стол не забудьте посыпать блюдо свежей зеленью.



Энерг. ценность на 100 г – 115 ккал

ПЛОВ

Плов – одно из самых согревающих и полезных блюд в зимнем рационе, так как готовится он из круп, баранины с добавлением всевозможных приправ. Правильно приготовленный плов – это еще один плюсики к карме любой хозяйки, ведь это блюдо любят все без исключения.

Ингредиенты на 8 персон:

- говядина/баранина – 500 г
- рис (басмати) – 500–700 г
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт. • растительное масло
- соль, перец
- специи (красный перец, куркума, барбарис)
- зира • чеснок • кинза



Понадобится глубокая сковорода (вок) или казан. Мясо нарезать крупными кусками и обжарить его до золотистой корочки. Пока оно жарится, промываем рис, засыпаем его зирой и заливаем кипятком. Готовое мясо выкладываем, обжариваем лук и предварительно нарезанную соломкой морковь. В поджарку добавляем мясо, рис, красный перец, оставшуюся часть зиры, куркуму, барбарис, солим и заливаем все кипятком так, чтобы вода покрыла его на 1–1,5 см. Главное правило приготовления плова – не перемешивать содержимое казана. Как только жидкость впитается, уменьшаем огонь, делаем в рисе несколько проколов, куда нужно засыпать остаток зиры. Сверху выкладываем чеснок. Накрываем плов крышкой и томим в течение 15–20 минут до полной готовности. Только в самом конце приготовления, буквально перед подачей на стол, плов можно перемешать и посыпать сверху мелко нарезанной кинзой.



Энерг. ценность на 100 г – 149 ккал

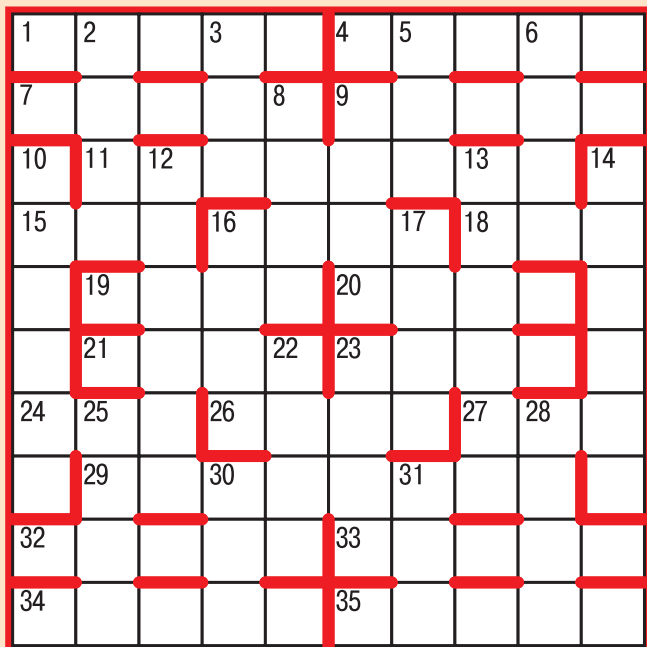
КСТАТИ

ВРЕМЯ ДЛЯ РЫБЬЕГО ЖИРА

Есть такая народная мудрость – рыбий жир необходимо принимать в месяцы, имеющие в названии букву «Р». Так что осенне-зимний сезон – идеальное время для приема этого полезного вещества.

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

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



По горизонтали: 1. В США эту рыбу изготовители и торговцы именуют «серой рыбой». В Германии ее называют «морской угорь» или «телячья рыба», так как вкус ее действительно напоминает телятину. Что же это за рыба, анонимность которой так тщательно соблюдается? 4. Нитрат серебра - ранку прижечь. 7. Театр, в котором табор. 9. Их засылают в дом невесты. 11. Объем слезинки. 15. «Угарное» озеро Африки. 16. 10 миллионов в старом русском счете. 18. Кабо или Остроумова в детстве. 19. Бард-юморист Тимур ... 20. Печальная песнь кобзаря. 21. Уилл, сыгравший Хэнкока. 23. «Всё ненужное на ..., соберем металлолом» (лозунг из мультика про Чебурашку). 24. Российская «магическая» династия. 26. «И дождей грибных серебряные ...» 27. Общее название гибрида вишни и черешни. 29. Былинный богатырь-великан. 32. Соблазнитель нимф. 33. Финн мобильного семейства. 34. Их изучает фонетика. 35. Жареный шмат мяса.

По вертикали: 2. Название, подходящее к «коле» для тех, кто не выбирает «пепси». 3. Газ – трубопровод, электричество – ... 5. Невиртуальная реальность. 6. Царь, давший свое имя стране спагетти. 8. «Ниточка» от мозга к органу. 9. Его нет с неслухом. 10. Подходящее прозвище для трудолюбивой домохозяйки. 12. Писатель, раскрывший тайну двух океанов. 13. Остров варана. 14. Не папка, не батька, а еще простонароднее. 16. Один в поле – не он. 17. Они в конце круглых чисел. 22. «Конец» во весь экран. 23. Интимно жалобный звук. 25. Старший сын ветхозаветного патриарха Исаака, брат Иакова (библ.). 28. Имя Деточкина. 30. Старинное название реки Урал. 31. Какой неформал на вампира смахивает?

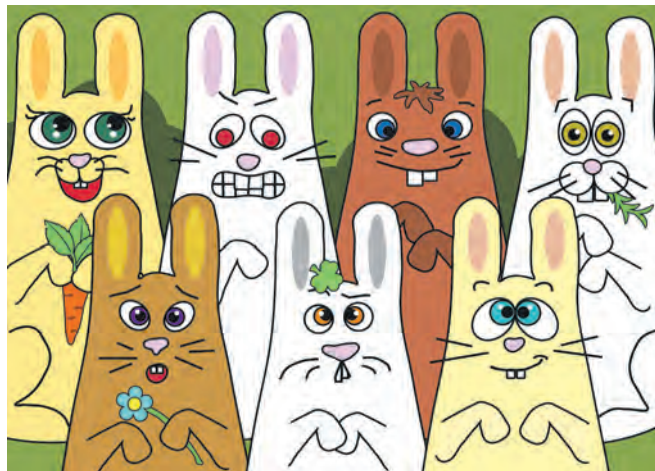
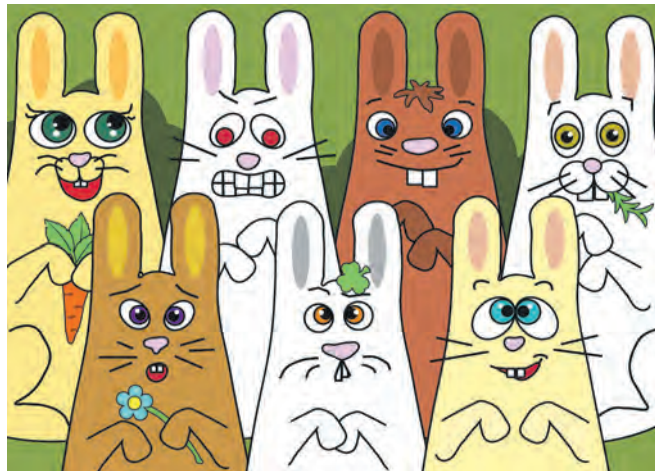
ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Акула. 4. Ляпис. 7. «Роман». 9. Святи. 11. Капель. 15. Чаша. 16. Вран. 18. Оня. 19. Шаов. 20. Дюма. 21. Смит. 23. Слом. 24. Кюп. 26. Нитур. 27. Дюк. 29. Святослав. 32. Ситир. 33. «Нюкка». 34. Зюкка. 35. Сметик. **По вертикали:** 2. Кока. 3. Лян. 5. Явб. 6. Итал. 8. Нерв. 9. Сгад. 10. Пяелка. 12. Адамов. 13. Комодо. 14. Таяка. 16. Вонн. 17. Нюли. 22. Тупр. 23. Смон. 25. Исаа. 28. Юрци. 30. Яик. 31. Гом.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Может ли страус назвать себя птицей?
2. Как можно склонять голову, не нагибая ее вниз?
3. Чем больше от нее забираешь, тем сильнее она увеличивается. О чем речь?
4. Где был впервые обнаружен картофельный клубень?



ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Не может, так как страусы не умеют говорить. 2. По наклонной: в центре – листочка клевера, у зайки справа. 3. Размер зуба, нервный справа – положение глаз; у второго справа – размер зуба, нервный справа – положение глаз; у второго слева нет лис-
Вопросы «Найдите 5 отличий»: верхний ряд: у второго справа нет лис-
ки, у второго справа – размер зуба, нервный справа – положение глаз;
нижний ряд: в центре – листочка клевера, у зайки справа – улыбка.
дежам 3. О яме. 4. В земле.



СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

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

Ответы

ВСЕ: от А до Я

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ НА ДОМУ
ОТ 400 РУБЛЕЙ • КАЧЕСТВЕННО И НАДЕЖНО

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЭЛЕКТРОПЛИТ

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА СКИДКИ ДО 20%
ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЗАПЧАСТИ
МАСТЕРА С ОПЫТОМ ОТ 5 ЛЕТ

ВЫЕЗД МАСТЕРА БЕСПЛАТНО 8(499) 648-13-29

РАБОТА

- 8-985-819-99-80 Офисная работа, пенсионерам подработка. График работы 10:00-18:00, 5/2. Заработная плата 45 тыс. руб. Тел.: 8-985-819-99-80 Елена Николаевна. Москва, Московская область
- 8-963-995-98-78 Требуется заместитель руководителя по работе с персоналом. Зп от 50 т.р., график с 10-18, 5/2. Тел.: 8-963-995-98-78 Александр Михайлович. Москва, Московская область

АНТИКВАРИАТ

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

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

На правах рекламы

■ 8-926-432-60-61 В КОЛЛЕКЦИЮ награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, подсвечники, статуэтки фарфор, Касли, старую посуду, столовое серебро, иконы, солдатки, машинки, жел. дороги, открытки, военную форму и трофеи ВОВ, кортики, старинную мебель. Оплата сразу. Тел.: 8-926-432-60-61 ВЛАДИМИР

ТРАНСПОРТ

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

ГОРОСКОП НА 22 ОКТЯБРЯ – 2 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют посетить стоматолога. Возможно, сейчас особых проблем нет, но этот визит поможет избежать больших хлопот в дальнейшем. Не бойтесь экспериментировать с внешностью.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам лучше пореже выходить из дома – возможны инфекционные заболевания. Однако их удастся избежать, если не контактировать с больными людьми и принять меры профилактики.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам необходимо проявлять осторожность – возможны травмы, растяжения, проблемы с суставами. Звезды советуют носить удобную обувь, вечерами давать отдых ногам, не гнущаясь теплыми ванночками.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

У некоторых Весов возможны проблемы с давлением и сердечным ритмом. Звезды предостерегают таких представителей знака от самолечения. Визит к врачу-специалисту принесет гораздо больше пользы.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам нечего опасаться, организм их не подведет. Многие представители знака просто заряжены здоровьем, настроение у них прекрасное, дела спорятся. Главное не сорваться на жирную, жареную пищу и лень.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют заняться профилактикой инфекционных заболеваний. Даже если представители знака считают себя абсолютно здоровыми, закаливание или визиты в спортзал не помешают.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы, особенно обремененные хроническими болезнями, порадуются улучшению самочувствия. А если внимательно следить за фазами Луны и не перенапрягаться, вероятен прилив сил и энергии.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам исключительно полезно заняться спортом или хотя бы совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе. Особенно актуален этот совет для Раков-трудооголиков, которых нелегко вытащить из-за рабочего стола.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы могут столкнуться с проблемами пищеварения. Звезды советуют предельно внимательно относиться к срокам годности продуктов и правильному их хранению. И еще главный совет – не пере едайте.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам необходимо поберечь себя и ни в коем случае не перенапрягаться. В противном случае возможен нестабильный сон и даже нервные срывы. Звезды советуют представителям знака больше отдыхать.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам, увы, напомнят о себе застарелые болячки. Возможно, не в самой острой форме, поэтому за своим состоянием необходимо внимательно следить. Любой симптом – это повод не затягивая обратиться к врачу.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбы хандрят и часто жалуются на плохое самочувствие. А виной всему постоянные стрессы и хроническое недосыпание. Звезды советуют представителям знака больше отдыхать и найти время на полноценный сон.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



10–23 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

22, 23 и 24 октября ожидается некоторая напряженность в общении, вызванная недопониманием и общей раздражительностью. Необходимо сдерживать себя и не давать волю эмоциям.

25 октября события будут развиваться по непредвиденному сценарию, но результат порадует всех. Хороший день для визита к лечащему врачу, планирования массажа, физиотерапии и других медицинских процедур.



24 октября
ПОЛНОЛУНИЕ

26 и 27 октября – не очень спокойные, стрессообразующие дни. Лучше провести их в кругу родных или близких друзей.

28 и 29 октября может понадобиться помощь друзей, и она незамедлительно последует. Отличный день для планового визита к врачу.

30 октября рассчитывать можно только на себя. Настроение Луны будет переменчивым. Больше сдержанности. Меньше



25 октября – 6 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

эмоций. Но в целом итоги дня будут положительными.

31 октября – день, когда можно заложить некую основу на ближайшие месяцы. Необходимо тщательно продумывать все слова и действия, при построении долгосрочных планов учитывать все возможные нюансы.

1–2 ноября. Полные добра и взаимопомощи дни, которые принесут новые знакомства и укрепят старую дружбу.

«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и и.р.:
ДАНДИКИНА А.Л.

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

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

№ 20 (67). Дата выхода
22.10.2018.
Подписано в печать 16.10.2018.
Номер заказа – 2600

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 300 100 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

