

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 20 (43)
23 октября –
6 ноября 2017

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ЛЕЧИМСЯ КУКУРУЗНЫМ МАСЛОМ

стр. 18–19

ЧТО РАССКАЖУТ О ЗДОРОВЬЕ ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ

стр. 12–13

КАК ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ И ВОЛОСЫ К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ

стр. 14–15

7 УПРАЖНЕНИЙ ОТ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ

стр. 23

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Monkey Business Images / Shutterstock.com

16+

С БАБУШКОЙ ВСЕГДА ВЕСЕЛЕЕ



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Нервничаете?
Волнуетесь?

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ®

Английский доктор Эдвард Бах столетие назад открыл уникальные лекарства - «Цветы Баха». Они корректируют различные негативные эмоции, которые портят нашу жизнь и вредят здоровью.

Рескью Ремеди (Бах) - пять цветочных средств Баха в одном флаконе - «скорая помощь» при стрессе. Удобен в применении.

Зарегистрировано Минздравом РФ рег. № ЛРС-004948/07; 004947/07

Тел.: +7 (495) 699-57-38; +7 (495) 504-90-44; 8 (800) 505-65-07 (Бесплатный звонок по России)



bfr.ru
рескью.рф

Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

● БЕРЕГИТЕ ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ!

11 октября во всем мире отмечался День борьбы с ожирением. Но к очередной дате Всемирная организация здравоохранения подготовила неутешительную статистику.

Выяснилось, что с 1975 года число детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, страдающих избыточным весом, увеличилось в 10 раз! Причину таких цифр ученые видят в воздействии современного маркетинга и рекламы, представляющих нездоровое питание вариантом нормы. Исследователи обращают внимание, что если такая тенденция сохранится, то к 2022 г. число детей, страдающих ожирением, превысит число их сверстников с умеренной массой тела. Однако реклама рекламой, но культуру питания все же прививают своим малышам родители. Так давайте начнем с себя и вспомним о здоровье наших деток и внуков!

4
ноября
1707
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

В Москве открыт госпиталь (сегодня – Главный военный клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко). Одна из крупнейших больниц в стране, первое



в России государственное лечебное учреждение. Госпиталь был не только лечебным учреждением, но и учебным: здесь появилась первая в России медицинская школа для подготовки врачей, первый анатомический центр. В 1968 году госпиталь награжден орденом Трудового Красного Знамени, в 1982 году – орденом Ленина.

29
октября
Всемирный день борьбы с инсультом



● ЖЕНСКОЕ СЕРДЦЕ – ЭТАЛОН?

Сердечные болезни у женщин развиваются значительно реже, чем у представителей сильного пола. И, похоже, ученым удалось найти биологические причины этого. Оказалось, что взаимодействие между женскими гормонами яичников и системой, отвечающей за циркадные ритмы организма, защищает сердце женщин по мере старения. Терапевтические методы, которые удастся разработать с учетом этих данных, позволят распространить биологические преимущества женского организма на мужчин. Впереди серьезная работа и масштабные исследования.

Фото: Khurasan / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

29
октября
1863
год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

На международной конференции в Женеве (Швейцария) основан **Международный Красный Крест**. Швейцарский писатель Анри Дюнан в 1859 году стал свидетелем битвы при Сольферино. Дюнана потрясли картины кровопролития и человеческих страданий. После воз-

вращения в Женеву он написал книгу «Воспоминание о битве при Сольферино» и решил сделать все возможное, чтобы в дальнейшем уменьшить страдания воинов. Книга получила серьезные отклики, и в феврале 1863 года благотворительная организация «Женевское общество благоденствия» сформировала комитет из пяти человек, перед которым была поставлена задача рассмотреть предложения Дюнана. Позднее, в том же году, в Женеве и был основан Красный Крест.



СТОМАТОЛОГИЯ «МитраЛаб»
Европейский уровень качества
ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

www.mitralab.ru

Цены НИЖЕ РЫНКА за счет **СОБСТВЕННОЙ** зуботехнической лаборатории:

Пломбы ОТ 100 Р!

Металлокерамическая коронка ОТ 2500 Р!

Съемные протезы (иммедат) ОТ 6300 Р!

Установка имплантатов ОТ 25 000 Р!

ПЕНСИОНЕРАМ - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ!

Работаем с 9:00 до 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ
8-(495)-139-60-46
м. ВДНХ, Преображенская площадь,
ул. Краснобогатырская д.2, стр. 2/42

СКИДКА по купону 10%!
(на 1 любую услугу)

ООО «СтудияЛаб», ЛО-77-01-012525

Реклама

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

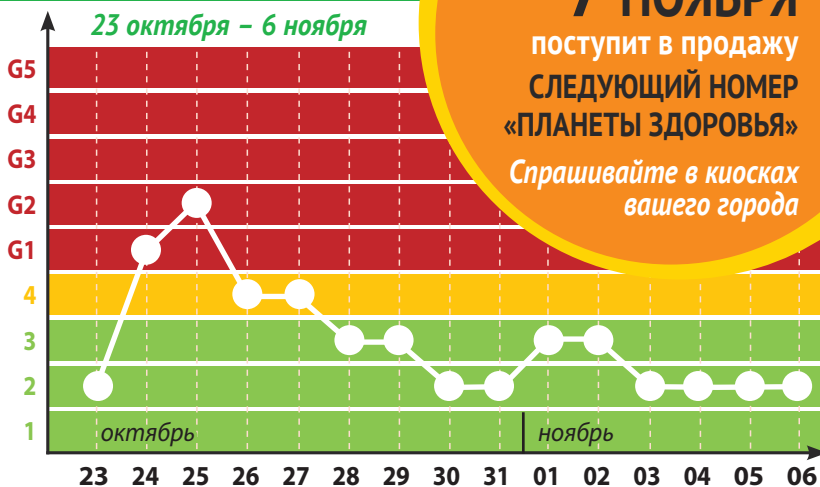
● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от креп-

26 и 27 октября 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
24 октября 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)
25 октября 2017 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)

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



7 НОЯБРЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:



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

Что нужно знать при повышенном сахаре?

Избыточный сахар принято считать серьезной проблемой. При этом люди постоянно делают инъекции инсулина или принимают препараты, снижающие сахар в крови, многие принимают их нерегулярно или вовсе не принимают, чтобы «не грузить организм» – надеются держать сахар в узде с помощью диеты, исключив сладкое. Беда в том, что часто этого недостаточно, поскольку во многих продуктах содержатся скрытые сахара. Как лучше контролировать сахар? Инновационный фитокомплекс «Глюкобитон» изобретен для борьбы с этой проблемой. О его свойствах рассказывает консультант Гавриил Евсеевич Мелихов.

Корр.: Гавриил Евсеевич, а что такого особенного в Глюкобитоне?

Спец.: Биодоступность Глюкобитона составляет до 98%*, это «коллоидный раствор повышенной биодоступности»*. Что такое биодоступность – думаю, все понимают. Это показатель того, насколько

хорошо усваивается продукт, насколько хорошо организм на него откликается. У Глюкобитона этот показатель великолепный.

Корр.: А что в составе Глюкобитона?

Спец.: Только активные природные компоненты – и их много, за счет чего дости-

гается мощное синергическое действие. Все очень серьезно – вплоть до того, что производится Глюкобитон по самому строгому фармакопейному стандарту.*

Корр.: И как действует Глюкобитон?

Спец.: Самое главное – его компоненты могут способствовать контролю сахара в крови. Кроме того, они помогают сбросить вес, позитивно влияют на сосуды и обмен веществ

Корр.: А если человек захочет узнать о Глюкобитоне больше, как это сделать?

Спец.: Можно позвонить по бесплатному номеру и мы расскажем о Глюкобитоне все от и до. Мы за то, чтобы всем людям жилось качественнее и лучше.

*см. Инструкцию по применению.

Бесплатный номер для консультаций: 8-800-777-87-14. Телефон в Москве : 8-495-984-81-24

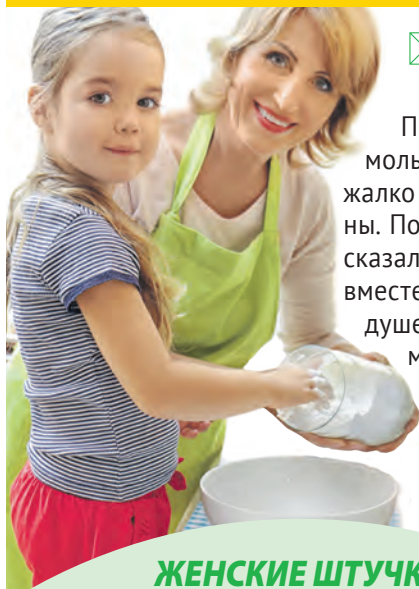
БАД. Реклама. Сопр.№RU.77.99.11.003.E.002916.04.13 ООО «МАКРОБИОЛАЙН», 109548, г. Москва, ул.Шоссейная, д.1, корп2, ОГРН 1177746679439

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



✉ КАК СОХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ОТ ПИЩЕВОЙ МОЛИ

Прошлой зимой у меня завелась пищевая моль и испортила все запасы на кухне. Очень жалко было выбрасывать пшено, гречку, макароны. Пока я раздумывала, в гости зашла соседка и сказала, что мои продукты можно спасти. Мы с ней вместе перебрали всю крупу, просеяли муку, такая душевная женщина, мне очень помогла. А потом мы разложили продукты по пакетам и вынесли на балкон. Недельку мои продукты провели на сильном морозе, и теперь пищевая моль больше не появляется.

Еще соседка посоветовала все шкафы и ящики на кухне протереть уксусом, что я и поспешила сделать.

*Елена Сергеевна Малицкая,
домохозяйка,
Московская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАРТОФЕЛЬ УДАЛЯЕТ РЖАВЧИНУ

Если у вас заржавел нож, нарежьте сырой картофель, посыпьте его крупной солью и протрите ржавое лезвие. Нож будет как новенький! Если ржавое пятно очень большое, можно положить на него картошку с солью и оставить минут на 20, а потом просто помыть.

Светлана Загорулько, Ярославская обл.

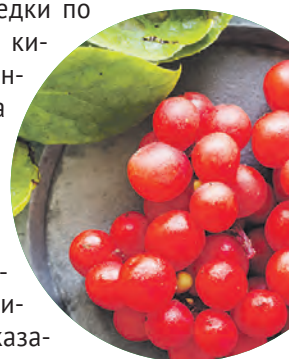


✉ ХОТИТЕ ВЗБОДРИТЬСЯ? ПЕЙТЕ ЛИМОННИК!

У моей соседки по даче растет китайский лимонник, и я всегда люблю его на него, какой он красивый. Но однажды мы с соседкой разговорились. И она сказала мне, что это очень полезное лекарственное растение для бодрости. Я попросила рассказать, как лечиться лимонником, и соседка сказала, что любую его часть можно заваривать как чай, и срезала мне веточку.

Я разрешила эту веточку на маленькие кусочки, заварила как чай и выпила этот чай с медом. У него оказался очень приятный кисловатый вкус. И весь день я была бодрой, несмотря на магнитные бури и пониженное атмосферное давление!

Н.С. Степанова, Рязанская обл.



✉ ПЕТРУШКА-ПОМОЩНИЦА – ГРОЗА ОТЁКОВ

Меня всегда мучили отеки, особенно по утрам. А пять лет назад мы переехали в деревню. Здесь для любой болезни знают народные средства, и меня там научили, как бороться с отеками с помощью настоя из петрушки. Теперь я всегда так делаю и хочу поделиться с вами.

Я беру петрушку, не только траву, но и корень. Хорошо мою, пропускаю через мясорубку и заливаю кипятком. Примерно на один-два кустика стакан кипятка. Настаивать петрушку надо ночь при комнатной температуре. Утром я этот настой процеживаю через марлечку, добавляю столовую ложку лимонного сока и пью после еды три раза в день. Стакана как раз хватает на целый день, а вечером я делаю новый настой. Дня через 3–4 отеки становятся меньше, а через неделю совсем проходят.

Мария Смирнова, Московская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ХОЛОДНАЯ ЛОЖКА ОТ ПРИПУХЛОСТИ ВЕК

Обнаружили утром припухлости возле глаз? Вам поможет холод. Приложите к векам на минуту-другую металлические столовые ложки.

Рита Морозова, г. Владимир

www.stolichki.ru
8 (800) 555-111-5

Более 400 аптек
в Москве
и регионах!

Столишки

сеть социальных аптек

Аптеки

Очень низкие цены на ВСЕ лекарства!

СКИДКА 5%:

Нафтизин
капли наз. 0,1% 20мл
Снуп спрей наз. 0,1% 15мл
Лизобакт
таб. д/рассас. №30
Энтеросгель
паста 225г
Граммидин Нео
с анест. таб. д/рас. №18
Но-шпа таб. 40мг №100

СКИДКА 6%:

Кагоцел таб. 12мг №10
Кардиомагнил
таб. 75мг №100
Креон 10000 капс. №20
Бифиформ капс. №30
Тантум Верде
спр. 0,255мг/доза 30мл
Тромбо АСС
таб п.о 100мг №100

СКИДКА 8%:

Фарингосепт таб. д/рас. 10мг №20

СКИДКА 15%:

Акку-Чек Актив глюкометр набор

Количество товара ограничено. Скидки не суммируются. Перечень лекарств безрецептурного отпуска. Срок действия акции с 01.10.2017 до 31.12.2017. Скидка предоставляется только при наличии активированной карты и до начала покупки. Реклама. 18+

Полный список адресов аптек см. на сайте www.stolichki.ru. Адреса недавно открывшихся аптек:

- **Новогиреево** Зеленый пр-т, 83к3
- **Раменки** Мичуринский пр-т, 34
- **Новокосино**
ул. Новокозинская, 31/4
- **Белорусская**
ул. Грузинский Вал, 14
- **Коломенская** ул.Новинки, 1
- **Царицыно** Кавказский б-р, 35/2к1
- **Аэропорт** ул. Часовая, 6к1
- **Кантемировская**
Пролетарский пр-т, 14/49к1
- **Тропарево**
ул. Островитянова, 5к3
- **Беляево** ул. Профсоюзная, 104
- **Ясенево** ул. Вильнюсская, 3а
- **Теплый Стан** ул. Академика;
Виноградова, 1к1
- **Молодежная**
ул. Молодогвардейская, 28к1
- **Славянский б-р**
Можайское ш., 45к2;
ул. Кременчугская, 22
- **Строгино** ул. Таллинская, 26
- **Алтуфьево**
Дмитровское ш., 113к1;
ул. Дубнинская, 52с3, ТЦ XL-Эконом
- **Петровско-Разумовская**
Дмитровское ш., 27к3
- **Отрадное**
ул. Римского-Корсакова, 12
- **Владыкино** ул. Березовая ал., 5
- **Дубровка**
ул. Шарикоподшипниковская, 32
- **Люблино** ул. Совхозная, 41
- **Крестьянская Застава**
ул. Марксистская, 5
- **Кожуховская** ул. П. Романова, 6
- **Улица Скобелевская**
ул. Скобелевская, 1к1;
ул. Изюмская, 50
- **Лермонтовский пр-т**
ул. Рождественская, 23/33
- **Текстильщики**
ул. Грайвороновская, 12к1
- **Волгоградский пр-т**
ул. Нижегородская, 80к1
- **Клин** ул. Карла Маркса, 88А;
ул. Ленина, 8
- **Куровское** ул. Советская, 101
- **Мытищи** ул. Юбилейная, 3к1
- **Балашиха** мкр. Ольгино,
ул. Главная, 5
- **Дмитров** ул. Загорская, 40
- **Сергиев Посад**
пр-т Красной Армии, 218
- **Люберцы** п. Октябрьский,
ул. Ленина, 22

* Информацию о программе лояльности, правилах активации Карты постоянного покупателя, перечне товаров, участвующих в программе, см. на сайте www.stolichki.ru.

Дополнительная
ВЫГОДА
по Карте!*



ПРИГЛАШАЕМ: **ПРОВИЗОРОВ ФАРМАЦЕВТОВ**
+7 (905) 522-04-92 • +7 (926) 216-03-70

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.

В последние годы угроза развития онкологических заболеваний выходит на первый план.

8 ВАЖНЫХ СПОСОБОВ

Вырабатываем полезные привычки



ЭКСПЕРТ

Доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделением колопроктологии РОКБ, главный колопроктолог Рязанской области, член правления Ассоциации колопроктологов РФ
Дмитрий ХУБЕЗОВ

Со злокачественными опухолями сталкиваются все больше людей, и, зачастую, на момент обнаружения угрозы многим из них сложно или уже невозможно помочь. Например, мало кто знает, что рак кишечника протекает абсолютно бессимптомно до самых последних стадий, и своевременно выявить его наличие позволяет только регулярное прохождение диагностической колоноскопии. Аналогична ситуация с раком поджелудочной железы, печени, шейки матки и рядом других видов рака. Однако, как считают эксперты, наш образ жизни и привычки могут позитивно повлиять на наше здоровье, поставив преграду тяжелым недугам. На что же следует обратить внимание, чтобы минимизировать риски?

1 ПРОЧЬ, ТАБАК!

Очевидный факт, о котором, тем не менее, редко задумываемся – табак содержит более 60 канцерогенных веществ и является главным виновником развития трети раковых заболеваний. Так, например, все знают, что главной угрозой курильщика является рак легких, гортани и бронхов, но менее известно, что та-

бак способствует и развитию рака мочевого пузыря, поджелудочной железы и почек, кишечника, молочной железы и шейки матки.

Пассивное курение также представляет угрозу: целый ряд продолжительных исследований доказали, что жены курящих мужчин гораздо чаще сталкиваются с онкологией, чем некурящих. Дети курящих родителей тоже в зоне риска, особенно если курит мать. Веский повод побороться с вредной привычкой. В жизни столько удовольствий, приносящих пользу здоровью, что заменить ими курение будет несложно. Стоит попытаться!

2 ДОЛОЙ КАНЦЕРОГЕНЫ!

Присутствие канцерогенных соединений в жизни современного человека буквально зашкаливает, но зачастую они не так очевидны, как мы думаем:

- **Алкоголь.** А вернее, злоупотребление им, может быть одной из причин негативных последствий. Так, «душевно посидев с друзьями за рюмочкой», мы запускаем в организме процессы преобразования алкоголя в ацетальдегид, повреждающий ДНК и клетки печени. Уровень гормонов в крови рез-



ко подсказывает, эстрогены начинают зашкаливать – процессы развития онкологических заболеваний запущены. А ведь избежать этого просто – всего лишь нужно знать меру.

- **Мебель для дома и отделочные материалы** тоже могут негативно повлиять на здоровье. Но, если подойти к их выбору вдумчиво, этого можно избежать. Так, ко

лучше выбирать мебель из качественных материалов, обращать пристальное внимание на то, какие лакокрасочные покрытия используются для ее изготовления.

- **Безобидная на первый взгляд пластиковая тар** тоже требует нашего пристального внимания. Доказано, что в ней содержится канцероген бисфенол А, который легко переходит в потребляемую пищу и воду и нарушает работу эндокринной системы. Правда, для этого какой-то контейнер нужно нагреть в микроволновке, а какой-то поставить с продуктами в морозилку. Поэтому, приобретая пластиковое изделие,

КСТАТИ

Рак – хроническое заболевание, на развитие которого порой уходят десятилетия.

ПОСТАВИТЬ БАРЬЕР РАКУ

стоит обращать внимание на его маркировку и сферу применения, отдавая предпочтение оригинальным изделиям, избегая подделок. Идеально, если на этикетке будет содержаться маркировка BPA free.

3 ЗАГОРАЕМ РАЗУМНО

Согласитесь, поваляться у моря, да и просто у речки на песочке, под лучами летнего солнышка очень приятно. Но и тут важно соблюдать меру и разумность. Мы же знаем, что ультрафиолетовое излучение является довольно мощным провокатором онкологии. Так зачем рисковать? Не стоит «поджаривать» свою спину до багряности и пузырей. Загорать безопаснее в тени, до 10 утра и после 16 часов, и защищать кожу средствами от загара, подобранными в зависимости от типа кожи и интенсивности солнечного излучения.

Любительницам круглогодичного загара, доктора

рекомендуют умерить пыл в посещения солярия. Здесь принцип разумности тоже применим в полной мере.

4 ЗНАЙ, ЧТО ЕШЬ!

Мы – то, что мы едим. Так зачем «засорять» организм теми продуктами, которые могут спровоцировать развитие тяжелых недугов? Употребление продуктов и напитков с большим содержанием сахара и соли, жареных и жирных вкусняшек, красного мяса в неконтролируемых количествах... Такой режим питания мало согласуется со здоровым. Все это, скорее, вольности, которые можно позволить себе лишь изредка.

Отдельное внимание стоит обратить на консерванты и пищевые добавки. **В России по этой причине запрещены E121, E123, E240, E924a и E924b.** Однако, в больших количествах вредны и такие невинные добавки, как лимонная кислота.

Аккуратнее стоит относиться к фритюру. Пра-

вильное масло с подходящей температурой дымления дело не испортит. Правда использовать его нужно только один раз. Но ведь согласитесь, и картошечку-фри каждый день кушать не очень полезно.

5 ЛЮБИМ СВОЁ ТЕЛО

О вреде для здоровья лишнего веса говорят сейчас много. И это правильно, свое тело нужно любить, и оно непременно откликнется на заботу бодростью и здоровьем. Судите сами, последние исследования демонстрируют связь между избыточным весом и повышенным риском развития онкологии. Это ли не веский повод полюбить начинать день с зарядки и контрастного душа, а к питанию относиться более вдумчиво?

Существует более 10 видов рака, которые могут



Фоток: I i g h t p o e t. Iakov Filimonov, Marian Weyo / Shutterstock.com

стать следствием избыточного веса: толстой и прямой кишки, эндометрия, груди, яичников, почек, поджелудочной железы, желудка, желчного пузыря, пищевода и костного мозга.

6 «ПРОТИВО-РАКОВАЯ» ДИЕТА

Растительная пища является ключевым компонентом любой здоровой диеты, и научные данные свидетельствуют о том, что

Читайте дальше на стр. 8



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

СИНЯКИ ЛЕЧИТЬ ПРОСТО

У меня двое мальчишек, они постоянно бегают, синяки буквально каждый день! Недавно я узнала отличное народное средство от синяков и спешу поделиться им с вами.



Для настойки я беру 1 столовую ложку тертого чеснока и полстакана обычного столового уксуса. Смешиваю чеснок и уксус и оставляю настояться в темном месте на сутки. Потом процеживаю и протираю этим настоем своим мальчишкам синяки. Они проходят очень быстро!

Кристина Захарова, дизайнер, г. Тверь

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидки

на лечение 27%

на протезирование 11%

НАМ 12 ЛЕТ!



ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)

~~3300 руб.~~ – 2500 руб.

Панорамный рентген

~~470 руб.~~ – 400 руб.

Съемный протез (отеч.) –

7000 руб.

Безметалловая коронка за 1 день

~~16000 руб.~~ – 9500 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

8

ВАЖНЫХ

Продолжение.

Начало на стр. 6

некоторые овощи и фрукты являются отличными источниками противораковых молекул. Поэтому важно не только потреблять не менее пяти видов фруктов и овощей в день, а ориентироваться, прежде всего, на наиболее эффективные для противодействия раку.

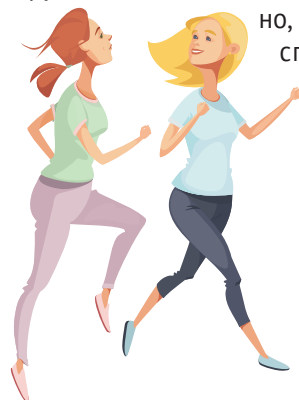
Из овощей это чеснок и лук (красный, желтый, лук-порей), капуста (брокколи, брюссельская, цветная, красная капуста), спаржа, зеленая фасоль, редис, брюква.

Из ягод и фруктов – клубника, черника, малина, сливы, груши, яблоки, персики, цитрусовые.

Кроме того, противораковыми свойствами обладают зеленый чай, кофе, натуральный черный шоколад, орехи, семена льна, соя и грибы.

7 ВСЕ В СПОРТ!

В результате целого ряда долгосрочных международных исследований ученые и медики доказали взаимосвязь между физической активностью, занятиями спортом и развитием онкологических заболеваний, особенно рака кишечника, груди и матки. Установлено, что спорт



Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это общее состояние слабости и сниженного иммунитета. В следующем номере список лекарств от заболеваний мочевыделительной системы и цены на них.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при состоянии общей слабости и сниженного иммунитета

Марина НИКУЛИНА



главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: ТИЛОРОН – оказывает иммуномодулирующее действие. Стимулирует образование в организме интерферонов альфа, бета, гамма			
АМИКСИН	таблетки 125 мг, 10 шт.	Россия	959 руб.
ЛАВОМАКС	таблетки покрыт. об. 125 мг, 10 шт.	Россия	824 руб.
ТИЛАКСИН	таблетки покрыт. плен. об. 125 мг, 10 шт.	Россия	286 руб.
МНН: ЛЕВОКАРНИТИН – витамин группы В. Нормализует белковый и жировой обмен. Оказывает анаболическое действие			
ЛЕВОКАРНИЛ	раствор для приема внутрь 300 мг / мл, 100 мл	Россия	593 руб.
ЭЛЬКАР	раствор для приема внутрь 30%, 100 мл	Россия	548 руб.
МНН: УМИФЕНОВИР – оказывает умеренное иммуномодулирующее действие. Снижает частоту развития осложнений, связанных с вирусной инфекцией, а также обострений хронических бактериальных заболеваний			
АРБИДОЛ	таблетки 50 мг, 20 шт.	Россия	297 руб.
АРПЕФЛЮ	таблетки покрыт. плен. об. 50 мг, 20 шт.	Россия	128 руб.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ АНАЛОГИ, в соответствии с медицинской терминологией, называемые «синонимами» – взаимозаменяемыми по воздействию на организм препаратами, содержащими одно или несколько одинаковых действующих веществ

ПОЛИВИТАМИНЫ – препараты, в состав которых входит несколько разных витаминов, а также дополнительные минеральные и органические вещества

ГЕКСАВИТ	драже, 50 шт.	Россия	64 руб.
ПИКОВИТ	таблетки, 60 шт.	Словения	260 руб.
УНДЕВИТ	драже, 50 шт.	Россия	61 руб.

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

СПОСОБОВ ПОСТАВИТЬ БАРЬЕР РАКУ

позволяет снизить вероятность развития этих видов рака на 20–30%, и чем больше человек уделяет внимания спорту, тем лучше эффект. Чтобы получить такой результат, не нужно быть продвинутым спортсменом. Достаточно всего 7 часов в неделю быстрой ходьбы или 2,5 часов бега трусцой. Но если для вас это невозможно, знайте, что, занимаясь немного меньше, польза будет в любом случае.

испортит. А вот здоровье сохранить поможет!

Вдумайтесь, первые симптомы рака легких мало кого настораживают, а в редких случаях симптомы и вовсе отсутствуют. Именно поэтому важно не забывать про флюорографию. А если одновременно возникают кашель, одышка, боль в грудной клетке, кровохарканье и потеря массы тела, то это веский повод для внепланового обследования.

Рак молочной железы чаще выявляют у женщин до 30 лет. Хотя он может настигнуть женщин разных возрастов. Факторы риска многочисленны: бездетность и многодетность, нарушения гормонального баланса, поздние первые роды, мастопатии, раннее начало и позднее прекращение менструаций, воспаления матки и яични-



8 ОБСЛЕДОВАТЬСЯ ВОВРЕМЯ

Следует твердо уяснить – проходить флюорографию и клиническое обследование молочных желез необходимо ежегодно!

Честное слово, жизнь так прекрасна, в ней столько красок и радостных моментов, что такая малость, как календарик ежегодных обследований, ее точно не

ВАЖНО!

По данным ВОЗ, 30-50% онкологических заболеваний могли быть предотвращены при соблюдении определенных условий.

ков, заболевания печени, гипотериоз и атеросклероз. В то время как рак легких и рак груди у всех на слуху, о колоректальном раке задумываются не так часто. При этом он протекает бессимптомно, и его порой принимают за синдром раздраженного кишечника. В результате пациент попадает к врачу только на последних стадиях, когда болезнь уже крайне сложно или невозможно остановить. Именно поэтому важно прохождение скрининговой колоноскопии хотя бы раз в 5 лет. После 40 лет риск развития колоректального рака возрастает в разы, поэтому врачи

обязательно рекомендуют проходить колоноскопию ежегодно. А при наличии заболеваний ЖКТ, а также родственников, имеющих опухоли или полипы толстой кишки, это обследование просто необходимо в любом возрасте. Вовремя проведенная колоноскопия способна спасти жизни 9 из 10 пациентов.

Итак, больше никаких отговорок – не надо дожидаться самого страшного! Бережное отношение к здоровью и своевременная диагностика могут спасти вашу жизнь. Будьте уверены в завтрашнем дне!

Ольга Бельская

Foto: Photographee.eu, BARANOVA MARIA, Vitali Michkou / Shutterstock.com



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

БАНАНОВАЯ КАША ОТ МОКРОГО КАШЛЯ

Хочу рассказать, как вылечила мокрый кашель у моей дочки. Этот рецепт мне рассказала наш педиатр на приеме. Я сначала удивилась, но решила все-таки попробовать, потому что лекарства дочка отказывалась пить, она еще маленькая и не понимает.

Вот этот рецепт. Берем банан, чистим и разминаем вилкой до кашицы. Добавляем немного кипятка и ложку сахара, все перемешиваем. Я кормила дочку такой кашей 3 раза в день после еды. Очень скоро мокроты стало меньше, и дочке стало легче дышать.

Валентина Петрова, многодетная мама, г. Москва



ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ

- МФО
- КПК
- ООО
- БАНК
- МФК

Пенсионерам скидки

Консультация юристов
0 руб.

8 (499) 649-56-72

Реклама

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ АНГИНЫ?

Почему, как только наступают холода, я сразу заболеваю ангиной? Ведь берегу, утепляюсь. И что делать, чтобы избежать этой напасти?

Любовь Родина, продавец, г. Ярославль



ЭКСПЕРТ

Мария ХАРИТОНОВА
врач-оториноларинголог
ГБУ РО КБ им. Н.А. Семашко

Холодное время года, сезон дождей и таяния снега, когда наблюдается повышенная влажность воздуха, – все это благоприятные условия для развития острого инфекционного заболевания. Однако для профилактики достаточно регулярно чистить зубы и полоскать рот после еды, чтобы не создавать благоприятную для размножения бактерий среду. Вовремя пролечивать насморк и зубы. Закаливаться, начиная с частых прогулок на свежем воздухе в любую погоду и утренней зарядки с обтираниями.

✉ ДЕЛИТЬ ЛИ КВАРТИРУ?

Мы с женой развелись не так давно. Рана еще свежа. А она решила еще и нож в спину. Хочет подать в суд, чтобы отсудить долю в квартире, полученной мной по наследству после смерти матери. Получится ли у нее из этого что-нибудь? Что я могу предпринять?

Олег Р., инвалид, Тамбовская обл.



ЭКСПЕРТ

Елена БОЙЦОВА
юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

Квартира, полученная по наследству, является только вашим имуществом и не подлежит разделу между супругами. Дополнительно ничего предпринимать не следует.

✉ КАК БЫТЬ С НАСМОРКОМ?

Давно заметил, что стоит мне простудиться или схватить вирус, как одолевает невыносимый насморк. Лечу неделями, когда все другие симптомы уже давно прошли. Что это? Неужели насморк – повод сидеть в очереди в поликлинике?

Евгений Спиридонов, разнорабочий, г. Углич



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА
врач-терапевт высшей категории

Да, лучше навестить врача. Дело в том, что насморк, который обычно сопровождает простудные заболевания, нередко является признаком аллергического ринита или поллиноза. Конечно, аллергики со стажем знают, что и когда их ожидает, и готовятся к этому периоду заранее, начиная принимать антигистаминные средства. Но с каждым годом аллергиков становится все больше, и связано это с экологией окружающей среды и питания и со снижением иммунитета. Поэтому лучше все выяснить на приеме у лечащего врача, который либо диагностирует вирусную инфекцию, либо направит на консультацию к ЛОРу и аллергологу.

✉ КОГДА ПОКУПАТЬ ДУХИ?

Решила побаловать себя хорошими духами. В какое время суток отправляться за долгожданной покупкой, чтобы не ошибиться с выбором аромата?

Инга Кирий, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Кирилл ТОКАРЧУК
радиоведущий, эксперт широкого профиля

Выбирать и покупать духи лучше в первой половине дня, когда ваше психоэмоциональное состояние стабильно. Если вы придете в парфюмерный магазин после окончания рабочего дня, экзамена либо стресса, то, скорее всего, вы сделаете ошибочный выбор, потому что, как мы знаем, от любого уровня стресса меняется мгновенно состав крови. Когда вы раздражены, все запахи, которые вам были приятны, станут для вас максимально резкими, и наоборот. Вы даже можете слышать и желать те ноты, которые будут способствовать вашему успокоению. А успокоившись, вы поймете, что выбрали не то, что хотели. Утро вечера мудренее – поговорка применима и к выбору своего аромата.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КАПЕЛЬ В НОС: как избавиться от опасной привычки?

РЕКЛАМА 16+



Люди часто используют капли во время насморка, не контролируя частоту применения. Увлекаться каплями для носа нельзя по ряду причин.

ИМИТАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Сосудосуживающие капли на самом деле не устраняют болезнь, а лишь ненадолго маскируют симптомы. Во время насморка слизистая оболочка носа отекает, закрывает носовые ходы. Капли сокращают сосуды слизистой, поэтому отёк на время спадает, носовые ходы расширяются. Как только действие капель проходит, насморк возвращается с новой силой.

ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЕ

Носовые раковины состоят из особого типа ткани, которая то сокращается, то расслабляется. Постоянно давая сосудам команду сокращаться, капли нарушают этот естественный процесс. В результате сосуды носовых ходов становятся «ленивыми» и прекращают самостоятельную работу. Поэтому зависимые от капель люди постоянно чувствуют заложенность носа. Со временем доза капель увеличивается.

ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Постоянное химическое воздействие капель оказывает разрушительное воздействие на слизистую носа. Снижается обоняние, местный иммунитет. И это не все.

«Воздействие на сосуды нарушает кровообращение – причём не только в носу, но и в головном мозге. В результате появляются частые головные боли, вялость, раздражительность, ухудшается зрение.¹», – рассказывает профессор Института отоларингологии Елена Васина.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Итак, задача ясна: нужно вернуть свободное дыхание, и чтобы при этом

УНИЛОР-01М СПОСОБЕН ПОМОЧЬ:

- устранить заложенность носа без применения капель;
- улучшить самочувствие с первых процедур.

никакой зависимости! Это возможно с помощью компактного, высокотехнологичного устройства УНИЛОР-01М. Он даёт возможность практически сразу после процедуры устранить заложенность носа. Более того, УНИЛОР-01М создан специально, чтобы лечить насморк как простудного, так и аллергического характера без капель.

УНИЛОР-01М ПРИМЕНЯЮТ, ЧТОБЫ:

- снять отек слизистой оболочки носа;
- остановить размножение бактерий и вирусов,
- уменьшить воспаление и боль;
- сократить выделения из носа;
- повысить сопротивляемость организма;
- предотвратить осложнения;
- ускорить выздоровление.

Все мучительные проявления насморка – лишь следствие. А первопричина страданий – сбой, неправильная работа иммунной системы. УНИЛОР-01М даёт возможность нормализовать работу иммунитета. Поэтому устройство можно использовать как средство профилактики, не дожидаясь сезонных обострений. Достаточно прогреть перед сном область носа 15-20 минут, чтобы повысить сопротивляемость инфекции.

ПОКАЗАНИЯ:

- насморк
- аллергический ринит
- аденоидит
- отит
- ангина

**УНИЛОР-01М:
чтобы ответить «НЕТ»
капельной зависимости,
«ДА» – свободному
дыханию!**

¹ <http://semashkorzn.ru/traineeship/51>

Купите устройство УНИЛОР-01 по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

В АПТЕКАХ МОСКВЫ:

- СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215
- НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800
- ЗДОРОВ.РУ** (495) 363-35-00
- ДИАЛОГ** (495) 363-22-62
- МОСАПТЕКА** (495) 122 22 82

ЖИВИКА 8-800-777-0303

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ МОСКВЫ:

- МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00
- МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03
- м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
- м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1



Заказ на сайтах: www.elamed.com, www.blagomed.ru, www.med-magazin.ru

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/867. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ, «ЗНАЮЩИЕ»

Общий анализ крови – важный показатель состояния здоровья человека. Ведь по изменению этих данных можно сделать выводы о наличии той или иной патологии и начать правильное лечение.



ЭКСПЕРТ

В каком случае стоит принимать экстренные меры, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РязГМУ, эндокринолог высшей категории Татьяна ФИЛАТОВА.

ГЕМОГЛОБИН И ЭРИТРОЦИТЫ

Если мы говорим о красной крови – эритроцитах и гемоглобине, то знаем, что они отвечают за перенос кислорода, снабжение им органов и тканей в достаточном количестве. И если гемоглобин снижается, то это значит, что кислорода не хватает. Это может происходить по разным причинам: эрозивный гастрит, язвенная болезнь, онкологические заболевания желудка. Идет потеря крови и нарушение всасывания питатель-

ных компонентов в желудке. Это чревато тем, что органы и ткани, такие как мозг, сердце, да и вообще любой орган, не получают кислорода и, соответственно, происходит серьезный сбой в их работе.

Бывают ситуации, когда гемоглобин и эритроци-

Норма гемоглобина у женщины 120–140 на литр, у мужчин – 130–160

Нормы эритроцитов от 3,80 до 5,10 x 10¹² г/л



ты выше нормы. Это значит кровь густая, и таким образом увеличивается риск инфарктов и инсультов. Причиной увеличения гемоглобина и эритроцитов бывают еще и болезни крови.

ЛЕЙКОЦИТЫ

Лейкоциты – это компоненты крови, которые отвечают за борьбу с инфекциями. Как только возникает какое-то инфекционное заболевание – увеличивается количество лейкоцитов. С одной стороны, мы говорим, что организм борется, с другой стороны, понима-



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



МАСЛО ЭВКАЛИПТА ОТ УСТАЛОСТИ НОГ

Я всю жизнь работаю, можно сказать, «на ногах», и получается, что к концу рабочего дня мои ноги не просто гудят, а болят. Но это было несколько лет назад. Сейчас все изменилось, и благодаря чему – эвкалиптовому маслу! Моя сестра научила меня принимать ванну для снятия усталости ног. Для этого вам нужно приобрести эвкалиптовое масло и капнуть восемь капель эфирного масла в горячую ванну. После этого следует принять ванну, полежать и расслабиться. Поверьте, усталость ног как водой смоем.

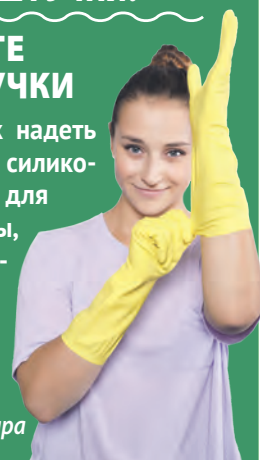
Сергей, г. Псков

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛЮБИТЕ ВАШИ РУЧКИ

Перед тем как надеть резиновые или силиконовые перчатки для домашней работы, смажьте руки питательным кремом, и кожа на руках всегда будет мягкой.

Виктория Андреева, домохозяйка, г. Самара



ВСЁ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

...или **6**
ВЕСКИХ
ПОВОДОВ
ОБРАТИТЬСЯ
К ДОКТОРУ



ем, что присутствует инфекционное бактериальное заболевание. Оно может быть в любом органе и ткани, и в любом случае это какое-то воспаление.

Неинфекционные воспаления, на которые лейкоциты реагируют повышением, тоже имеют место быть. Например, патология сердечно-сосудистой системы.



Норма лейкоцитов для взрослого человека 7–9 x 10⁹ единиц на литр

Когда уровень лейкоцитов снижается до отметки 3,2, это говорит о сниженном иммунитете. Снижена реакция на инфекции, и организм по каким-то причинам не может бороться. Это бывает при тяжелых вирусных заболеваниях, при синдроме иммунодефицита, при длительном приеме нестероидных противовоспалительных препаратов, тиреостатиков.

ТРОМБОЦИТЫ

Тромбоциты – это один из показателей свертываемости крови. Если они снижаются, то значит, по каким-либо причинам существует кровоточивость. Это может быть при болезнях крови, при приеме каких-либо препаратов, в том числе и глюкокортикоидов. Самый простой способ, как можно заподозрить эту ситуацию – человек вроде бы не сильно ударился, а уже возник синяк или кровоподтек. В таком случае капилляры теряют свою эластичность и становятся более хрупкими. Этому способствуют также и вирусные заболевания, так как присутствует механизм разрушения сосудистых стенок. Например, в случае с гриппом.

Норма тромбоцитов 200–400 x 10⁹ единиц на литр



Высокий уровень тромбоцитов свидетельствует о повышенной свертываемости крови и тромбообразовании и существовании таких заболеваний, как инфаркты и инсульты, а также болезнях крови и селезенки.

ЕОЗИНОФИЛЫ

Это показатели крови, которые повышаются при аллергической настроженности – при obstructивном бронхите, бронхиальной астме и болезнях ХОБЛ (хроническая obstructивная болезнь легких). Или это говорит о частых аллергиях у человека и без болезней дыхательной системы. Этот показатель может возрасти при гламированном нефрите, паразитарных заболеваниях и хроническом холецистите.

Норма эозинофилов – до 4%



ЧТО ТАКОЕ СОЭ?

Этот показатель скорости оседания эритроцитов. По степени увеличения можно говорить о наличии и тяжести протекания инфекционных и онкологических заболеваний. Человек может ни на что еще и не жаловаться, но, если СОЭ высокая – 40–60 мм/ч, надо проводить диагностический поиск, искать онкологию. А если есть скрининг какого-то инфекционного заболевания, то это говорит о его выраженности, и тут надо решать вопрос о госпитализации. Кстати, у женщин показатели могут незначительно увеличиваться в период менструаций.

Норма СОЭ – до 15–20 мм/ч



Наталья Красавина

6

ноября

1835 год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родился Чезаре Ломброзо – итальянский медик, антрополог. Ломброзо выделил четыре типа преступников: душегуб, вор, насильник и жулик. Причем данная типология по сей день сохраняется. Ломброзо разработал формулу, положенную в основу наиболее востребованной в криминологии формулы преступной пораженности.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



РЕЦЕПТ ПРОФЕССОРА МИШАНИ

Раньше я являлся злостным курильщиком. Можно сказать, не расставался с сигаретой с 13 лет. С годами понял, что надо бы бросить эту привычку, но годы тяжелейших попыток – и все напрасно. Чего только я не пробовал. И тут сосед, которого вся наша девятиэтажка за любовь к народной медицине прозвала «профессор Мишаня», рассказал мне замечательный рецепт. И представляете, помогло!

Нужно взять одну столовую ложку эвкалиптовых листьев и залить их стаканом кипятка. Настоять около часа и потом процедить. В уже процеженный настой добавить по одной столовой ложке меда и глицерина. Принимать по 7 раз в день, по четверти стакана. Курс лечения 1 месяц. Удачи!

Олег, г. Коломна



НЕ СТРАШНЫ ХОЛОДА –



Софи Лорен некогда поделилась с журналистами мнением, что русские женщины так хороши, потому что у них есть возможность «заморозить» свою красоту зимой. Якобы холода отлично влияют на состояние кожи и волос. Так ли это? Пусть спорят врачи. Но мы-то с вами знаем точно, что и к осенним ветрам, и к непогоде, и к зимнему морозцу кожу нужно готовить. Только так возможно красоту сохранить и приумножить. А как это сделать, расскажет наш эксперт.

ЭКСПЕРТ

Ирина БАРАТОВА
врач-дерматокосметолог



КАКИЕ КРЕМЫ ОТЛОЖИТЬ ДО ЛЕТА?

В холодное время года лучше отказаться от кремов (или резко сократить пользование ими), в которых есть ретиноиды и альфа-гидроксильные кислоты (АНАС). Эти вещества делают кожу более чувствительной и сухой. Поэтому перед покупкой внимательно читайте упаковку. Если вы увидели там эти компоненты, лучше такое средство не брать.

КАКИМ СРЕДСТВАМ ДАТЬ ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ?

Свое внимание стоит обратить на кремы, в составе

которых есть растительные масла. Они образуют на поверхности нашей кожи защитную пленку, не дают ей терять влагу. Также подойдут средства, в которых есть витамины. Они дополнительно будут питать кожу в холодный период.

Масло Ши – Shea Butter, еще оно называется мас-

КАК ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ И ВОЛОСЫ К ХОЛОДНОМУ СЕЗОНУ

ло карите – *Butyrospermum Parkii Butter*

Масло авокадо – *Avocado Oil*

Масло аргана, жожоба, оливы, облепихи

Витамин Е – *Tocopherol (Tocopheryl Acetate)*

Также здорово, если в «зимнем» креме будет пантенол. Он поможет избавиться от красноты, раздражения, защитит кожу от холода.

ХОЛИМ И ЛЕЛЕЕМ

Несколько важных советов по уходу за кожей в холодный период:

- Если вы обладательница жирной кожи, то вместо геля для умывания выбирайте пенку. А если кожа сухая, – то молочко или сливки.

- Используйте тоник после умывания. Он поможет освежить, а также убрать остатки средства для умывания. Только следите за тем, чтобы тоник был без спирта, поскольку спирт сушит кожу.

- Не забывайте про декоративную косметику, особенно тональный крем. По-



скольку сейчас подобные средства обладают также защитными свойствами.

- Если вы хотите использовать препараты, содержащие воду (например, увлажняющий крем), то делать это надо не позже, чем за час до выхода из дома.

Дело в том, что вода способствует охлаждению кожи, в результате чего нарушаются обменные процессы. В итоге кожа начинает шелушиться и зудеть. Поэтому, когда на улице минусовая температура, можно вообще отказаться от увлажняющих средств и выбрать защитный крем от холода. А увлажняющий крем наносить только на ночь.

- Если вы покупаете увлажняющий крем зимой, выбирайте тот, в который входят гиалуроновая кислота и лецитин.

- Если температура ниже –15 градусов, следует остановиться на кремах с натуральными маслами животного происхождения.

ОДА ДОМАШНИМ МАСКАМ

Не забывайте про маски. В них желательно включать жиры, желток, творог, витамины. Причем необязательно их покупать в косметическом магазине, можно вполне делать дома. Например, маску из творога или сметаны.

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

23
октября

1814
год

Хирург Джозеф Карплю в Лондоне впервые в Европе выполнил ринопластику по «индийскому» методу. По сути, первую операцию по пластической хирургии в современной истории. Она прошла успешно, и когда он снял повязку через три дня после операции, то воскликнул: «Бог мой, да это же нос!». С этого момента пластическая хирургия стала быстро развиваться.

КРАСОТЕ МЫ СКАЖЕМ «ДА»!

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ОТ ЭКСПЕРТА

Это средство избавит от сухости и раздражения кожи и сделает цвет лица ровным и сияющим. Кроме того, органические компоненты сделают кожу более упругой, избавят от небольших морщин.

Компоненты:

20 г Ламинарий (продается в аптеках); банан; 15 капель масла касторки.

Сначала нужно измельчить ламинарии. После этого залить их кипятком на полчаса. В это время размять банан до состояния пюре. После этого соединить все ингредиенты и добавить касторку. Наносить маску следует густым слоем. Держать на лице 30 мин. Затем убрать остатки влажным спонжем.



ВОЛОСАМ ТОЖЕ НУЖЕН УХОД

Чтобы волосы отлично перенесли холодный сезон, стоит их чуть больше холить и лелеять:

- **Постричься.** Избавиться от секущих кончиков и облегчить задачу коже головы.

• Настал сезон отопительных приборов, свитеров и шапок. А это значит, что волосы будут страдать от механических повреждений, как никогда. Поэтому масляные маски 1–2 раза в неделю – то, что нужно. Стоит пользоваться бальзамом-ополаскивателем после мытья головы и запастись хорошим средством против электризации волос.

• Самое важное в период холодов – сохранить влагу в волосах. Для этого придумали средства с протеинами пшеницы, а чтобы волосы блестели, – средства с шелком.

• Отлично, если ваши шапки будут иметь специальную тонкую прокладку из шелка или хлопка. Это уберезит волосы от статики и лишнего трения.

Любовь Анина

1
ноября
1864
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родилась Елизавета Фёдоровна Романова, принцесса Гессен-Дармштадтская, великая княгиня дома Романовых, супруга великого князя Сергея Александровича. Родная сестра последней российской императрицы, основательница Марфо-Мариинской обители в Москве. В обители были созданы больница, отличная амбулатория, аптека, где часть лекарств выдавалась бесплатно, приют, бесплатная столовая и еще множество учреждений. Елизавета Фёдоровна Романова Русской православной церковью причислена к лику святых.



Проект
Правительства
Москвы

1-3 НОЯБРЯ 2017



Все плюсы
зрелого
возраста



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ-ВЫСТАВКА

50 ПЛЮС

ВСЕ ПЛЮСЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

6+

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



Реклама

ЭКСПОЦЕНТР МОСКВА
на Красной Пресне, м. Выставочная

➤ Вход свободный

WWW.50PLUS.RU

ЖУРНАЛ «ДОМАШНИЙ ПОВАР»



№7
в продаже с
30
октября



№8
в продаже с
4
декабря

Журнал выходит 1 раз в месяц

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

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



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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

1 месяц (1 номер)	27,81 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	166,86 руб.*

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

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

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

**Редакция имеет право изменить тему журнала

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

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

подписной
индекс
в каталоге
«Почта России»
П5927

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



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

Первая помощь при отравлении чрезвычайно важна, так как попавшие внутрь организма ядовитые вещества могут быстро нанести существенный вред здоровью. Поэтому при отравлении необходимо вызвать скорую помощь, а что делать в ожидании её приезда, смотрите ниже.



ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Симптомы: боль в животе, тошнота, рвота, диарея, головная боль.

Первая помощь:

- сделать промывание желудка (пострадавший сразу выпивает от 500 до 700 мл жидкости или больше; затем обычной ложкой раздражают корень языка, чтобы вызвать рвотный рефлекс)
- дать пострадавшему адсорбент
- уложить в постель, укрыть теплым одеялом
- обеспечить обильное питье.

ОТРАВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

Возможные симптомы:

вялость, заторможенное состояние, повышенное слюноотделение, бледность, рвота, судороги, озноб.

Первая помощь:

- если пострадавший в сознании, та же, что и при пищевом отравлении

- если пострадавший находится в бессознательном состоянии, уложить на бок и держать под контролем пульс
- если пульс и дыхание у пострадавшего отсутствуют, немедленно начать реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца, искусственное дыхание.

ОТРАВЛЕНИЯ ЯДОВИТЫМИ ХИМИКАТАМИ

Симптомы: ожоги в месте попадания (полость рта, глотки, губы), сильная боль.

Первая помощь:

- промывание желудка чистой водой

- при отравлении кислотой после промывания желудка можно дать пострадавшему немного молока.

ОТРАВЛЕНИЕ ТОКСИЧНЫМИ ПАРАМИ

Симптомы: потеря сознания, бледность кожных покровов, затрудненное дыхание.

Первая помощь:

- немедленно обеспечить пострадавшего чистым воздухом
- ослабить тесную одежду, в первую очередь в зоне дыхательных путей
- дать пострадавшему прополоскать рот и горло содовым раствором (1 ст.л. на 200 мл воды)
- если пострадавший находится без сознания, приподнять его голову
- при нарушении сердечного ритма и дыхания начинать реанимационные мероприятия.

Виктория Ленская

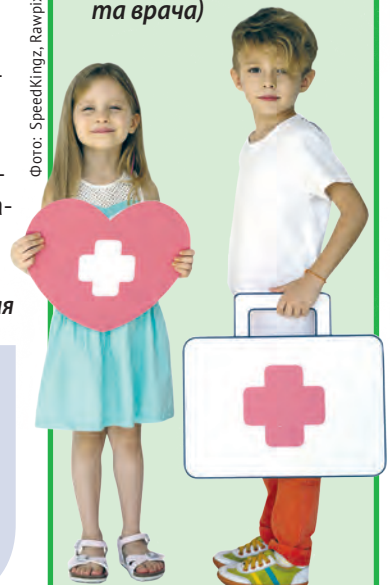
ВАЖНО ЗНАТЬ!

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

За содержанием аптечки бдительно следит ГИБДД, а домашнюю аптечку мы должны формировать сами. Чем же ее укомплектовать? Предлагаем наш вариант комплекта универсальной домашней аптечки.

- **Перевязочные материалы:** бинт, пластырь (лучше нескольких видов), вата, жгут.
- **Ранозаживляющие препараты**
- **Антисептики**
- **Адсорбенты**
- **Обезболивающие средства**
- **Жаропонижающие средства**
- **Средства от запора**
- **Спазмолитики**
- **Средства от повышенного давления**
- **Термометр**
- **Тонометр**
- **Тонкие перчатки из латекса**
- **Бахилы (на случай визита врача)**

Фото: SpeedKingz, Rawpixel.com / Shutterstock.com



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

- ➔ как можно быстрее выяснить причину отравления
- ➔ немедленно прекратить контакт пострадавшего с токсичным веществом
- ➔ максимально быстро вывести яд из организма пострадавшего
- ➔ в случае необходимости поддерживать до приезда скорой помощи жизненно важные функции организма пострадавшего: дыхание и сердцебиение.



**СОВЕТЫ
ЧИТАТЕЛЕЙ****ВМЕСТО
АЦЕТОНА**

Если жидкость для снятия лака закончилась, а срочно нужно стереть лак с ногтей, не отчаивайтесь. Выручит лак для волос. Сбрызните им ватный диск, и он поможет решить вам задачу.

*Полина Годжина,
г. Кострома*

**ПИЛОЧКА-
ВЫРУЧАЛОЧКА**

Если срочно нужно поточить нож, а наждак испарился, на выручку придет косметичка. Смело доставайте из нее пилочку, кладите на ровную поверхность стола и водите ножом по направлению от себя. Точно так же можно использовать и ребро спичечного коробка. В состав чиркача входит стеклянная пыль, так что справится с заточкой на ура.

Максим Полуянов, г. Москва

**ПУЛЬТ МОЖНО
ПОЧИНИТЬ
САМОЙ**

Именно так, легко и просто. Если кнопки стали западать, а пульт не переключает каналы, скорее всего, осыпалась токопроводящая масса на обратной стороне кнопок. Разберите пульт, наклейте на вкладыши кусочки фольги. Готово!

Ольга Никитина, г. Рязань

«ЖИДКОЕ ЗОЛОТО»**11 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ
МАИСОВОЕ МАСЛО****Витамин E**

Высокое содержание витамина E позволяет нормализовать работу эндокринной системы

1

Защищает клетки организма от мутаций, которые возникают при воздействии химических веществ и излучения

2

Врачи советуют употреблять кукурузное масло при астме, мигрени, шелушении кожи, сахарном диабете

3

Олеиновая и линолевая кислоты лучшим образом влияют на работу сердца и состояние сосудов, снижают уровень холестерина – отличная профилактика инсульта, инфаркта, атеросклероза

4

Содержание лецитина позволяет предупреждать отложения холестерина в сосудах и снижает образование тромбов

5

Считается диетическим продуктом, который легко усваивается организмом и укрепляет его

6

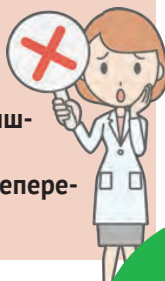
Благодаря токоферолу замедляются процессы старения, нормализуется работа половых желез – полезен беременным и пожилым

7**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:**

Чтобы получить полезный продукт, отбираются зрелые, сочные, неповрежденные зародыши кукурузного зерна и погружаются в воду на 30 часов. В результате долгого намокания, зерна превращаются в однородную массу, которую обрабатывают диоксидом серы. В результате обработки сырье приобретает светлый оттенок, становится прозрачным и практически не имеет специфического запаха.

**КУКУРУЗНОЕ МАСЛО
НЕ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ:**

- ✗ Вы имеете значительный лишний вес.
- ✗ Имеется индивидуальная непереносимость продукта.

**НЕЛЬЗЯ КУШАТЬ МАСЛО,
ЕСЛИ:**

- ✗ Истек срок годности.
- ✗ Масло помутнело и горчит, так как в нем накапливается много окисей, вредных для здоровья.

Калорийность
масла кукурузы –
899 Ккал
на 100 г
продукта



КУКУРУЗНОГО МАСЛИЦА



Содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 и омега-3, которые повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям

8

Витамин F

Витамин F участвует в процессе разжижения крови, препятствует тромбообразованию, подавляет воспалительные процессы, стимулирует регенерацию тканей, улучшает обмен веществ, способствует быстрому заживлению порезов, ожогов и язв

9

Витамин B1 и никотиновая кислота жизненно необходимы для нормальной работы нервной системы

10

Обладает желчегонными свойствами, нормализует работу желчного пузыря, поджелудочной железы и печени

11

СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ



ПОГОНЯЕМ ЖЕЛЧЬ

Кукурузное масло стимулирует работу желчного пузыря: через 1–1,5 часа после его употребления сокращения усиливаются, что приводит к выделению свежей желчи. Для этого рекомендуется принимать кукурузное масло два раза в сутки по 1 ст. ложке за 30–40 минут до еды.

Марина Сумбулова, г. Кимры

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Впервые для коммерческих целей пищевое кукурузное масло было получено в 1898 году в штате Индиана.

Рецепт морковных маффинов на кукурузном масле вы найдете на 27 странице текущего номера.



В КУЛИНАРИИ

- Обладает нейтральным вкусом, поэтому подходит для совершенно разных блюд.
- **З а м е ч а т е л ь н о** ведет себя при высоких температурах, не пенится, не дымит и не горит – подходит для жарки и фритюра, приготовления теста.
- Имеет длительный срок хранения.



ся, не дымит и не горит – подходит для жарки и фритюра, приготовления теста.

- Имеет длительный срок хранения.

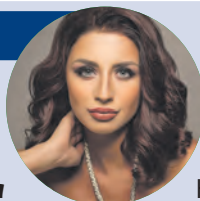
В КОСМЕТОЛОГИИ

- Чтобы избавиться от пигментных пятен, необходимо протирать проблемные места маслом, а сверху наносить фруктовые маски.
- Если желаете разгладить кожу от морщин, можно приготовить маску: немного масла, меда и один желток смешать и нанести тонким слоем на лицо. Оставить на 15–20 минут, снять ватным тампоном и вымыть лицо теплой водой.
- Чтобы улучшить состояние кожи рук и укрепить ногти, необходимо делать масляные ванночки + пару капель йода (на 15 минут), а затем надеть на руки перчатки.

Любовь Анина

ЗВЕЗДА НА СВЯЗИ

ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА



Лорен Тирольская, певица

У меня слабое горло и бронхи. В холодное время года, стоит немного застудиться, как сразу начинаю ощущать признаки болезни. Обычно пару дней это напоминает простуду, а затем переходит в бронхит, причем тяжелый. Самое действенное средство, которое мне помогало всегда, это компресс на грудь,

который отлично прогревает зону грудной клетки. Я стараюсь обходиться средствами из «бабушкиного сундука», а точнее, из аптечки. Например, малиновый чай. Сделать его достаточно просто: нужно взять малиновое варенье (двух ложек на стакан будет достаточно), залить стаканом кипятка. Настояться чай должен в течение минут 15. В идеале сочетать это с отваром на основе сушеных ягод малины и листьев, вот тут как раз пригодится бабушка, которая еще летом позаботилась о том, чтобы было чем

лечить внуков. В малине содержится в большом количестве салициловая кислота, это натуральный аспирин, который, в отличие от лекарства, действует мягко, не вызывая язву желудка. А еще, благодаря дубильным веществам, которые содержатся в листьях и сушеных ягодах, тормозятся воспалительные процессы организма. Малиновый чай можно использовать для полоскания горла. И, конечно, малина богата большим количеством витамина С, который незаменим в лечении простуды. Будьте здоровы и не болейте!



В ботинках уже основательно хлюпало. Я сложила зонтик, ибо смысла в нём уже не было. Набрякли рукава куртки, промокли джинсы. Страшный ливень вкупе с ураганным ветром грозили не только промочить меня до нитки, но и унести куда-нибудь в неведомые края. Хотя, вот против этого, я, пожалуй, ничего не имела. Что-то в жизни в последнее время ничего не ладилось.

БУДЕШЬ КОЧЕВРЯЖИТЬСЯ, ВЫЛЕТИШЬ

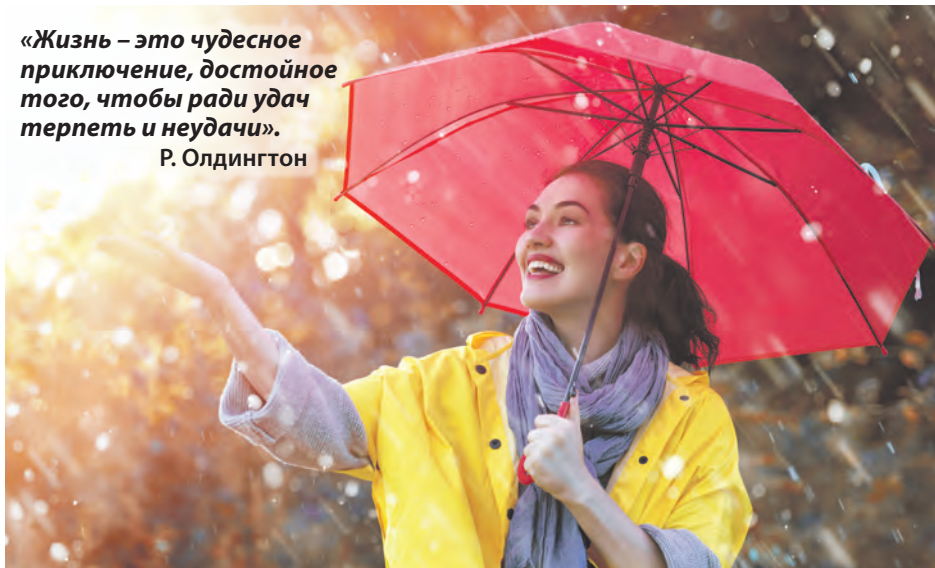
Когда мне предложили работу в клинике, я буквально прыгала от счастья. Крупный многопрофильный центр, интересная работа, хорошая зарплата, полный соцпакет. Конечно, я не могла не радоваться, правда, хорошо представляла, какого труда мне будет стоить уволиться из государственной больницы, в которой отработала двенадцать лет. И действительно, был скандал, мне даже пытались угрожать, многие перестали со мной общаться. Но я была непоколебима, свой шанс на лучшую жизнь я упускать была не намерена. Если бы я только тогда знала, что именно с этого решения начнется моя черная полоса.

– Ксения, не могли бы вы задержать-ся? – попросил меня однажды заведующий эндокринологическим отделением Сергей Николаевич. – У меня

ПОЛОСКА ЧЁРНАЯ,

«Жизнь – это чудесное приключение, достойное того, чтобы ради удач терпеть и неудачи».

Р. Олдингтон



поздний пациент, возможно, придется провести некоторые медицинские манипуляции, которые без вас будет сделать сложно.

Конечно, я осталась, все сверхурочные часы хорошо оплачивались. Позвонила маме, чтобы она забрала из садика Андрюшку – сыночка, предупредила, что задержусь, и со спокойной душой принялась наводить порядок в своей лаборатории. А уже через полчаса я неслась по улице в расстегнутом пальто, обливаясь слезами. Перед внутренним взором все время всплывала мерзкая картина, как разго-

ряченный эндокринолог пытается повалить меня на кушетку, а я отбиваюсь.

«Будешь кочевряжиться, вылетишь из клиники, как пробка», – пригрозил мне он. Мне удалось вырваться и убежать, но что делать дальше, я не знала.

ОТ ВОРОТ ПОВОРОТ

– Ксения Андреевна, до меня дошли слухи... – строгая главврач смотрела на меня испепеляюще. Я была настолько потрясена, что даже не смогла отвести взгляда.

По взгляду начальницы я поняла, что оправдываться бесполезно.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



НАС ПОЖЕНИЛ САРТР

Я большой любитель книг. Не могу пройти мимо ни одного магазина. А уж о книжных развалах и говорить нечего. У нас в Питере они бывают совершенно невероятные. Можно неделю бродить и все время находить что-то интересное.

Десять лет назад я как раз бродил по такому развалу и уже подумывал уходить, потому что набрал книг столько, что и нести уже было тяжело. А тут смотрю, стоит хрупкая женщина и листает большущий, толстенный том произведений Сартра. Я даже обомлел. В сумке у меня лежал точно такой же. Только первый. А женщина листала второй сборник, который я искал по всей ярмарке и никак не мог найти.



– Молю, уступите его мне, – накинулся я сходу на тоненькую брюнетку. Но та испуганно прижала книгу к груди и отрицательно покачала головой.

– Я ищу первый том и ни за что не отдам второй, – вцепилась она в книгу так, что даже костяшки пальцев побелели.

– Тогда мне придется на вас жениться, – невесело пошутил, – потому что первый том у меня есть, а я ужасно хочу и тот, что у вас в руках.

... Через полгода мы с Катенькой поженились. Конечно, не из-за Сартра. Но точно благодаря ему.

Николай Григорьевич, 64 года, г. Санкт-Петербург

ПОЛОСКА БЕЛАЯ

– Я думаю, нам лучше расстаться полюбовно. Без ненужных скандалов и записей в трудовой. Надеюсь, мы поняли друг друга. – Женщина намяньюренными руками откинула назад прядь длинных черных волос и пронзительно на меня посмотрела.

– Поняли, – тихо ответила я и кивнула утвердительно. Встала и быстро вышла из кабинета бывшей уже начальницы.

Уволили меня быстро, без отработки. Я кинулась было на свое прежнее место работы, но и там мне дали от ворот поворот.

– Думаешь можно с места на место скакать без последствий? – посмеялся надо мной главврач больницы. – Мы на твоё место уже человека нашли, хорошая, тихая девочка. Ты же уходила, не спросила, как мы тут, с недостатком кадров.

Я шла домой оплеванная, лил дождь, и мне хотелось оказаться в неведомой стране, где все хорошо.

РАДОСТНАЯ ВСТРЕЧА

– Продавать будешь? – мама выглянула в окно, за которым все еще бушевала стихия.

– Буду, мам, – тоскливо протянула я, отхлебывая крепкий несладкий чай из большого бокала. – Кредит сейчас за

машину мне все равно не потянуть.

Через пару дней мне по объявлению о продаже позвонил мужчина, мы договорились встретиться. Было ужасно грустно. Я привыкла к мобильности и комфорту. Снова будем с Андрейкой в сад и на кружки в маршрутках толкаться. Папа Андрейки, мой бывший муж, помогать не спешил. Да и с его привычкой заложить за воротник не с чего было и помогать. Ну, ничего, проживем.

– Ксения! – я взглянула на потенциального покупателя и ахнула.

– Степан! – кинулась на шею старому другу. – Ты же в Китай уехал после института, высокие технологии, перспективы, карьера. Я думала, мы уже не увидимся.

– Вернулся. В Москву. Хороший контракт предложили, – искренне, тепло обнял меня Степан. – А тут у мамы, в отпуске. Вот, хотел ей машину купить. А ты почему продаешь?

... Мы сидели в кафе, и я рассказывала Стёпке о своей печали.

– Вот, поэтому и продаю, – развела я руками. – Надо немного воспрянуть духом. Я же рассчитывала на эту работу, кто знал, что так все обернется?

– Слушай, а в Москву со мной поедешь? Есть у меня для тебя предло-



А вы знали, что...

ЭТО ВСЁ О ДРУЖБЕ:

- Французские ученые обнаружили, что даже акулы «умеют» дружить: в стаях некоторые особи все время держатся вместе, а других избегают.
- В 1966 году американский психолог Эллиот Аронсон сформулировал «эффект неуклюжести», согласно которому неловкие в поведении люди кажутся остальным привлекательнее.
- В честь дружбы был назван астероид 367 Amicitia. В переводе с латинского, это слово как раз и означает дружбу.
- Чем старше мужчина – тем меньше он верит в дружбу с женщиной. В то же время, у женщин все полностью наоборот.

жение. К нам в лабораторию. У нас отличная медслужба. Но предприятие режимное. Готова?

Я взвизгнула и снова кинулась Стёпке на шею.

Ксения, г. Великий Новгород



Присылайте нам свои истории!

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

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»

P2961

000 «ИД «КАРДОС». 16+

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

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

1 месяц (2 номера)	46,81 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	280,86 руб.*

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

ВНИМАНИЕ:

ВСЕМ ПОДПИСАВШИМСЯ

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

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



ПОДАРОК**

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

ВРАЧЕВАТЕЛЬНИЦА – КАЛИНА КРАСНАЯ

После первых морозов наступает время сбора красных гроздьев калины. Её лечебные свойства известны с глубокой древности, наши предки считали этот кустарник лекарем от любой хвори. До сих пор в народной медицине применяются практически все части калины, включая цветки и кору. Сегодня мы расскажем о пользе её ягод.

СОСТАВ ЯГОД

Лечебные свойства калины объясняются содержанием большого количества полезных для человеческого организма веществ. В первую очередь, это витамины и минералы. Так, витамина С, аскорбиновой кислоты, в калине в два раза больше, чем в лимонах. Кроме того, ягоды калины содержат большое количество витаминов А, Е, К, Р, а также аккумулируют калий, кальций, железо, магний, йод, фосфор и другие макро- и микроэлементы.

Пектины, содержащиеся в ягодах калины, чистят кровь и снижают содержание холестерина, дубильные вещества – уничтожают болезнетворные бактерии и вирусы, флавоноиды – улуч-

ВАЖНО!
Селекционеры вывели много сортов калины, среди которых есть и сорта со сладкими ягодами. Однако всей полнотой лечебных качеств обладает только обычная дикая лесная калина.



шают эластичность кровеносных сосудов, органические кислоты – нормализуют обмен веществ, сапонины – регулируют водно-солевой баланс, липиды – способствуют образованию белков.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Ягоды калины особенно эффективны при различных простудных заболеваниях: ОРВИ, грипп, ангина и т.д. Это неудивительно, ведь калина укрепляет иммунитет, обладает потогонными, мочегонными и противовоспалительными свойствами. Эти же свойства помогают при инфекциях почек и мочевыводящих путей.

КОГДА ЗАГОТАВЛИВАТЬ

Ягоды калины обладают ярким вкусом, но в свежем виде очень терпкие. Однако мороз, даже непродолжительный, уничтожает терпкость, делая ягоды сладкими. Лечебные свойства калины при этом полностью сохраняются. Поэтому собирать ягоды калины рекомендуется после первых заморозков.

Применяют калину и для лечения заболеваний ЖКТ – гастритов с пониженной кислотностью, воспалениях печени, желчного пузыря и т.д.

Так как калина укрепляет кровеносные сосуды, понижает уровень холестерина и снижает давление, используют ее и при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Не менее полезна эта ягода при различных патологиях нервной системы, бессоннице, головных болях, неврозах.

Также калину используют при лечении некоторых гинекологических и кожных заболеваний.

Виктория Ленская

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Калина не рекомендуется и даже может навредить при:

- ✗ беременности;
- ✗ повышенной кислотности желудочного сока;
- ✗ пониженном давлении;
- ✗ повышенной свертываемости крови;
- ✗ артрите;
- ✗ подагре.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОЛНИЯ БОЛЬШЕ НЕ ЗАЕДАЕТ!

Если часто стала заедать застежка-молния на одежде или обуви, достаточно смазать ее гигиенической помадой или графитовым карандашом, и она вновь будет работать как новая.

Любовь Гурьянова, г. Самара

ДЛЯ КРАСОТЫ

Используют калину и в косметологии – ее соком протирают жирную кожу, чтобы избавиться от прыщей и жирного блеска. А маска из калины с медом является прекрасным профилактическим средством от морщин.



СЕРДЦЕ, НЕ БОЛЕЙ!

Если вы хотите, чтобы ваше сердце действительно стало пламенным мотором, делайте ежедневно простые упражнения для поддержания его работы. Пусть кардионагрузка станет вашей привычкой! Ведь недаром доктора советуют всем людям старше 35 лет начать делать зарядку для сердца и сосудов каждый день. Помните, что нагрузки должны быть умеренными, и если вы хотите их увеличивать, то делайте это постепенно. Начинать нужно с 10 подходов каждого упражнения в первый день и постепенно наращивать их до 50.



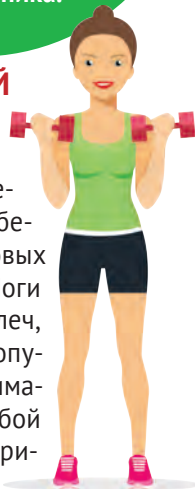
ВОТ ЭТО – ДА!

Многие кардиологи утверждают, что среди их пациентов нет ни одного дирижера. Причина в том, что люди этой профессии, дирижируя оркестром, ежедневно тренируют мускулатуру грудного отдела позвоночника.



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ

Берем самые легкие гантели – по полкило. Если гантелей в доме нет, то берем две поллитровых бутылки с водой. Ноги ставим на ширину плеч, руки с гантелями опущены вперед. Поднимаем гантели перед собой до уровня груди и прижимаем их к себе.



ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

1. Измеряем артериальное давление и частоту пульса – они должны быть вашими привычными в спокойном состоянии;
2. Приступаем к тренировке не ранее чем через 1,5–2 часа после еды.

ПРИСТУПАЕМ К УПРАЖНЕНИЯМ

МЕЛЬНИЦА

Ноги ставим на ширину плеч, руки прижимаем к бокам. Начинаем медленно вращать руками вдоль тела – вперед-вверх-назад-вниз, постепенно наращивая темп.



ПОЛУСОЛНЦЕ

Руки с гантелями опущены вниз, вдоль тела. Поднимаем их до уровня плеч. Так получается полусолнце, а можно сделать и целое солнышко, сводя руки с гантелями над головой.

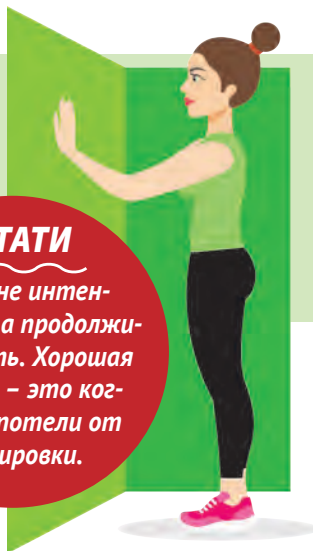
ОТЖИМАНИЯ

Отжимаемся от пола или от стула. Если вы так не можете, то делайте отжимания от стены. При отталкивании произнесите звук «Ха!», как бы выталкивая воздух из легких.



КСТАТИ

Важна не интенсивность, а продолжительность. Хорошая нагрузка – это когда вы вспотели от тренировки.



ПРИСЕДАНИЯ

Если вы никогда не делали приседаний, то присядайте с помощью опоры – возьмитесь за ручки двери с двух сторон и аккуратно начинайте приседать. Внимание, спина – прямая, бедра – параллельны полу. Контролируйте себя при помощи зеркала.

ВАЖНО!

КОГДА НЕ НУЖНЫ ДОП. НАГРУЗКИ

- × период декомпенсации кровообращения;
- × острый воспалительный процесс;
- × инфекционные болезни с повышенной температурой тела;
- × приступы аритмии;
- × аневризма сердца и сосудов;
- × гипертонический криз;
- × для больных кардиологического профиля необходим индивидуальный подход. Сначала проведите электрокардиологическое исследование в покое, а потом после ходьбы.

ПРОГУЛКА

Гуляя в парке, можете увеличивать скорость ходьбы. Но сразу же сбавляйте темп, если пульс начнет зашкаливать за сто ударов в минуту.



КСТАТИ

Ходьба, плавание, велосипедные прогулки – лучшие кардионагрузки для сердца.

ЛЕСТНИЦА

Забудьте про лифты. Ходите только по лестницам, но только не спешите.

Наталья Красавина

ИСЦЕЛИТЕ ВАШУ ДУШУ, и ваша жизнь изменится

Жизнь пролетает настолько быстро, что порой нет времени задуматься о том, что будет после смерти. Давайте будем жить в мире с Богом, и остальное, что нам нужно, приложится: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф. 6, 22-33).

МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ СКУЛЬПТУРНОЙ ФИГУРКЕ СПАСИТЕЛЯ?



мую работу, но стоит ли она того, что я каждый день себя практически насирую?

Настя М., г. Москва

Разумеется, вы вправе поменять работу, и в этом не будет греха. Однако в жизни нам многое что не нравится, но приходится обуздать себя. Тем более, сами понимаете, что найти хорошую работу очень непросто. Но в любом случае выбор только за вами. А если останетесь, научитесь мириться с обстоятельствами, то это очень важно для души.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКВЕРНОСЛОВИЯ

? Муж начал работать в новом коллективе. И в его речи и раньше-то слова матерные проскакивали, а теперь просто сплошное сквернословие. На все упреки говорит, не могу, у нас так все говорят. Как с этим бороться?

Ларина, г. Одинцово



Чем дольше человек сквернословит (а сквернословие – это грех), тем больше эта пагубная привычка берет верх. За грех сквернословия Божия благодать отходит от человека. Бороться надо начинать, чем раньше, тем лучше. Если вы решили бороться со сквернословием, то об этом пороке нужно читать книги, которые объясняют его пагубность, часто ходить на исповедь и причастие. На исповеди священник может подсказать и другие способы борьбы с этой привычкой.

*Подготовила Светлана Иванова
Благодарим о. Дионисия (Киндюхина)
за помощь в подготовке материала*

КОГДА РАБОТА НАДОЕЛА

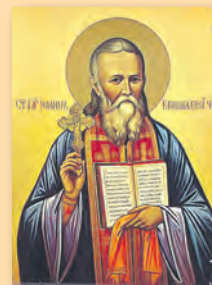
? Надо сразу сказать, что на работу меня устраивали еще родители через своих друзей. Не спорю, работа хорошо оплачивается. Но она перестала меня устраивать, просто «хожу через не могу». В наше время тяжело найти достойно оплачивае-

КАК ИСЦЕЛИТЬСЯ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Не секрет, что этот недуг (как и недуг любой зависимости) разрушает жизнь, теряется к ней интерес, рушатся отношения с близкими. Хорошо, если человек сам понимает всю тягостность так называемой интернет-зависимости. А если у него не хватает силы воли отказаться от компьютерного рабства? Как быть? Есть ли молитва для зависимого человека?

Наука вывела основные типы компьютерной зависимости – от Интернета (сетевой зависимости) и компьютерных игр (киберзависимости). Как бороться за тех, кто попал в коварные сети? Учеными разработаны комплексные программы по лечению. В Писании есть такие строки: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6: 12). Это опасно для человека. Первым шагом к исцелению может стать осознание того, что ты уже не контролируешь ситуацию. Стоит принять твердое решение, обратиться к вере и просить в молитвах Господа в избавлении от зависимости. Молиться стоит ежедневно, особенно в моменты тяги к компьютеру. Господь видит боль и скорбь, ваше смирение и труды никогда не останутся без ответа: «Просите, и дано будет вам» (Мф. 7: 7). Попробуйте не подходить примерно месяц. Если веры и силы воли не хватает, и все-таки произошел срыв – начинайте сначала. Важно не прекращать начатое.

Молитва святого и праведного Иоанна Кронштадтского



Господи, призри милостиво на раба Твоего (имя), прельщенного ласкою чрева и плотского веселья. Даруй ему (имя), познать сладость воздержания в посте и проистекающих от него плодов Духа. Аминь.

МЕЛОДИЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Каждый из нас, вероятно, слышал ставшее популярным выражение: «Музыка лечит душу». Оказывается, наши предки уже давно смогли доказать, что звуки способны помогать при лечении самых различных, в том числе серьёзных заболеваний.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА КОЛОКОЛЬНОГО ЗВОНА

О том, что именно мелодия способна установить равновесие и порядок во Вселенной, а также создать гармонию в физическом теле, говорили еще древнегреческие философы Пифагор и Аристотель. Их коллеги египтяне называли лучшим средством от болей и бессонницы хоровое пение.

Наши же предки издавна подметили исцеляющее свойство колокольного звона. На Руси таким звуком лечили головные боли, боли в суставах. А еще считали – звон колоколов снимает

Как лечили музыкой



Рисунок: Светлана Данилова

всякий слез и порчу. То, что колокольный звон действительно лечит, доказали современные ученые – колокол выпускает резонансное ультразвуковое излучение. Кстати, убивает даже таких коварных вредителей, как тифозные палочки, вирусы гриппа, возбудители желтухи и т.д. Издревле люди отмечали, что звонари имели

крепкое здоровье и редко болели простудой.

В качестве терапевтического метода наши предки славяне использовали и монотонную музыку – тем, кому нездоровилось, играли на гуслях. По свидетельствам некоторых историков, такие методы оздоровления и профилактики болезней любил царь Иван Грозный.

СОБЫТИЯ
ОКТАБРЯ



23
октября
2000
год

Китайские археологи обнаружили музей музыкальных инструментов, который был создан 2 тысячи лет назад, в эпоху династии Хань. Несмотря на почтенный возраст, почти все 150 найденных экспонатов были в хорошем состоянии.

КЛАССИКА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

В средние века о музыкотерапии забывают, популярность направление приобретает лишь во второй половине 20 века. Так, в США музыку стали использовать для лечения психических расстройств у ветеранов Второй мировой войны. Вместе с этим в западных университетах вводят специализацию «профессиональный врач-музыкотерапевт».

Ученые и медики соглашались с тем, что наибольший результат в лечении оказывает классическая музыка. Она нормализует сердечный ритм, повышает в крови уровень иммуноглобулина. Это можно объяснить следующим: ритмы классики и ритмы человеческого сердца совпадают (60–70 ударов в минуту) – именно поэтому «Лунная соната» Бетховена, симфония №40 Моцарта, «Менуэт» Баха, фортепианный цикл «Времена года» Чайковского и другие классические произведения в различных жанрах и направлениях оказывают благотворное влияние на человеческий организм.

Екатерина Сердечная

Вот это да!

В 16 веке в Италии жителей нескольких поселений охватила странная психическая эпидемия – люди застывали в неподвижности, впадали в глубокое оцепенение, переставали есть и пить. Итальянцы уверяли: они пострадали от укусов редкого вида тарантула. Власти придумали, как вывести местных жителей из такого состояния: людям играли особую музыку – она начиналась с очень медленного ритма и постепенно переходила в неистовую пляску. Сегодня ее знают все – тарантеллу танцуют не только в Италии, но и далеко за ее пределами.



КАКИЕ ЗВУКИ ЧТО ВРАЧУЮТ

Считается, что скрипка лечит душу, заставляет думать, сопереживать;

фортепиано очищает щитовидную железу;

флейта расширяет легкие;

ударные восстанавливают ритм сердца, приводят в порядок кровеносную систему;

виолончель благотворно действует на почки;

баян или аккордеон активизируют работу брюшной полости.

фото: Zhao jian kang / Shutterstock.com, ermess / Shutterstock.com, Talirina / Shutterstock.com

СЫТНО, ВКУСНО – И НЕ ГРУСТНО!

Или как правильно питаться в межсезонье

С приходом холодов организм активизирует защитные механизмы. Они направлены на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости внешним факторам. И наша первоочередная задача, когда день становится все короче, а температура воздуха – все ниже, помочь своему телу адаптироваться к непростым условиям. Проще всего достигнуть цели, скорректировав свой привычный рацион питания.

ВНЕСЕЗОННАЯ ЦЕННОСТЬ

На улице похолодало, и человеческий организм сразу же усиливает липогенез (синтез жира). Ничего ужасного в этом нет, это древний эволюционный механизм, помогающий обеспечить выживаемость в суровых условиях. Фактически дополнительный жировой слой необходим нам в качестве теплоизоляции. Поэтому не стоит, да и просто бесполезно в межсезонье садиться на диету и ограничивать себя в продуктах с нормальной жирностью – сейчас они жизненно необходимы для здоровья, пусть даже «ценой» 1–2 набранных килограмм. Поэтому основу рациона должны составлять продукты с внесезонной пищевой ценностью.

К ним относятся:

- мясо (говядина, баранина, крольчатина),
- птица (индейка, курица),
- перепелиные и куриные яйца,
- молочные продукты (творог, сметана, сливочное масло, ряженка, варенец, простокваша, йогурт, молодые сыры),
- белая и красная рыба,
- орехи, семечки, растительное и ореховое масла.

Если поздней осенью аккуратно пересадить в горшочки сельдерей и петрушку с дачного участка, то всю зиму они прекрасно будут расти на подоконнике и радовать ароматной и полезной зеленью.



3 ПРАВИЛА ПИТАНИЯ В ХОЛОДА

1 Ограничиваем...

... продукты, которые стимулируют образование и накопление слизи в организме:

- коровье молоко;
- изделия из муки высшего сорта;
- картофель;
- каши из хлопьев и шлифованного зерна;
- сладости;
- крахмал и желатин.

Избыточное образование слизи в организме приводит к упадку сил, вялости, сонливости, частым простудным заболеваниям и респираторным инфекциям. Разумное ограничение в питании поможет довольно легко избавиться от этих проблем и начать получать удовольствие от прохладных дней.



2 Добавляем...

... продукты, обладающие фитонцидным, согревающим, витаминным действием:

- кислые фрукты и ягоды;
- квашеная капуста;
- фитонциды (хрен, лук репчатый, чеснок, имбирь, черная редька, горчица)
- согревающие специи (паприка, чили, мускатный орех, кардамон, корица, гвоздика).

Ежедневное дополнение своего рациона традиционными для нашей страны приправами, ягодами и овощами позволяет

В холодное время года особенно благоприятно использовать в питании топленое сливочное масло.

обеспечить профилактику заболеваний и укрепить иммунитет природными средствами.



3 Соблюдаем баланс...

... белков, жиров и углеводов для осенне-зимнего периода. В сутки необходимо включить в рацион не более 350 г углеводов, 130 г белка, 130 г жира. Планировать питание нужно с таким расчетом, чтобы 50% от общего объема пищи составляла клетчатка. Идеальный вариант «зимней» клетчатки – это редька и квашеная капуста. Следует отдавать предпочтение:

- сезонным овощам (свекла, синяя капуста, морковь, пастернак и топинамбур);
- ягодам кислого или горьковатого вкуса (клюква, шиповник, брусника, черника, смородина, морошка, черноплодная рябина, кизил).

Гармоничное распределение основных питательных компонентов, совмещенное с разумным ограничением количества углеводов, позволит «держать в узде» зимний липогенез, не набрать лишний вес и сохранить бодрость и энергичность.



МОРКОВЬ И ТЫКВА, КАПУСТА, ЛУЧОК – съешь и будешь бодрячок



Уютные, согревающие, аппетитные рецепты для осенне-зимней поры снова помогли собрать нам наши дорогие читатели. Так и хочется поскорее собраться за семейным столом, отведать вкусных, а главное, полезных и сытных блюд и полюбоваться на уходящую натуру осени.

✉ **МОРКОВНЫЕ МАФФИНЫ НА КУКУРУЗНОМ МАСЛЕ**

Ингредиенты на 5 штук:

- 200 г моркови
- 200 г муки пшеничной
- 100 мл кукурузного масла
- 1 яйцо • 2 ст. л. лимонного сока
- 100 г сахара • 1 ч. л. молотой корицы
- 2 ч. л. разрыхлителя для теста

Морковь натереть на мелкой терке. Добавить яйцо, сахар, лимонный сок, размешать. В отдельную емкость просеять муку, смешать ее с разрыхлителем и корицей. Затем соединить с морковью. Вылить туда кукурузное масло и тщательно вымесить. Разложить тесто в бумажные формочки для маффинов (на 2/3 высоты) или же в одну емкость для пирога, смазанную небольшим количеством растительного масла. Выпекать в разогретой до 180–190°C духовке около получаса. Готовность выпечки легко проверить, воткнув в середину зубочистку – она может быть влажной, но на нее не должно налипать тесто.

Елена Задорожная, г. Киржач

Энерг.
ценность
на 100 г –
212 ккал

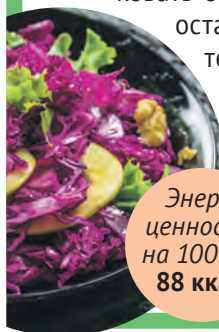


✉ **САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ**

Ингредиенты на 4 персоны:

- 500 г красной свежей капусты • 100 г свежей клюквы
- 3 яблока • 2 ст. л. сахара • горсть грецких орехов
- 4 ст. л. сметаны • соль по вкусу

Клюкву засыпать половиной сахара. Капусту шинковать очень тонко, посолить, помять руками, оставить на 10 минут. Яблоки натереть на терке вместе с кожурой или нарезать тонкой соломкой. Орехи порубить.



Энерг.
ценность
на 100 г –
88 ккал

Смешать все ингредиенты, заправить сметаной с сахаром. Украсить веточкой петрушки. Этот салат особенно полезен для людей, страдающих от повышенного давления.

Людмила Савушкина, г. Талдом

✉ **РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ**

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 персоны:

- 700 г филе трески • 2 отварных средних картофелины • 1 яйцо • 2 луковицы • 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. растительного масла • 1/2 стакана панировочных сухарей • 3–4 веточки укропа • соль, паприка по вкусу

Рыбное филе (подойдет не только треска, но и любая рыба) разморозить, пропустить вместе с картошкой, луком и чесноком через мясорубку. Вмешать яйцо, затем – специи и мелко нарезанный укроп. Включить мультиварку в режиме «Жарка» или «Выпечка». Из фарша сформировать котлеты, щедро обваливать их в сухарях. В чашу мультиварки налить масло из расчета 1 ч. л. на одну котлету. Поджарить их с одной стороны в открытой чаше, затем перевернуть и закрыть крышку. В среднем на приготовление одной партии котлет уходит около 10 минут. Подавать лучше всего с отварным рисом или гречкой.

Анастасия Парамонова, Ростовская обл.



Энерг.
ценность
на 100 г –
133 ккал

✉ **ПИРОГ «ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ»**

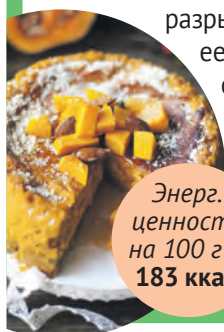
Ингредиенты на 6 персон:

- 600 г тыквы (1/4 от среднего плода) • 1 апельсин
- 300–350 г муки • 1/2 стакана сахара • 1 стакан изюма
- 3 ст. л. меда • 1/4 ч. л. молотой гвоздики
- 1 ч. л. корицы • 2 ч. л. разрыхлителя или гашеной соды

Тыкву очистить и нарезать маленькими кубиками, засыпать сахаром. Натереть в тыкву цедру апельсина и выдавить из него сок. Добавить специи и мед (желательно, чтобы он был достаточно жидким). Муку просеять с разрыхлителем, затем понемногу добавлять ее к тыкве и размешивать. В последнюю очередь высыпать изюм и тщательно перемешать. Выложить тесто в форму, смазанную маслом и припыленную мукой, выпекать в духовке, разогретой до 180°C, около 1 часа. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Энерг.
ценность
на 100 г –
183 ккал

Елизавета Паршина, г. Ступино



**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

Подвержены ли вы осенней депрессии?

Осенняя пора – нелёгкое время, когда организму нужно быстро приспособиться к новым температурным и световым условиям. Для многих ухудшение погоды становится настоящим испытанием, которое приводит к упадку сил, мрачному настроению, снижению иммунитета. Пройдя наш тест и честно ответив на вопросы, вы узнаете, стоит ли вам беспокоиться насчет осенней хандры.

1 Осень для вас – это:

- А. Грязь, холод, уныние.
- Б. Заботы по консервированию и уборке.
- В. Красота природы, лирическое настроение.

2 Если в выходные плохая погода, вы:

- А. Буду следовать планам, невзирая на погоду.
- Б. Займусь домашними делами.
- В. Проведу эти дни на диване перед телевизором.

3 Как меняются ваши пищевые предпочтения осенью?

- А. Готов съесть все, «что не приколочено».
- Б. Иногда очень хочется сладкого или жирного.
- В. Стараюсь есть побольше овощей и фруктов, запасуюсь витаминами.

4 Дни становятся короче, а вставать надо рано. Для вас это:

- А. Я могу себя заставить без проблем – надо, значит, надо.
- Б. Настоящая пытка – вылезать из-под одеяла хмурым дождливым утром.
- В. Люблю вставать рано, от погоды это не зависит.

5 Замечаете ли вы неоправданные перепады настроения в течение дня?

- А. Нет, у меня обычно хорошее настроение.
- Б. Нет, у меня постоянно плохое настроение.
- В. Да, меня раскачивает от уныния до беспричинной радости.



6 Осенью усталость:

- А. Это мой неотъемлемый спутник, совсем нет сил.
- Б. Устаю ближе к вечеру, особенно после активного дня.
- В. Иногда чувствую вялость и слабость.

7 Часто ли вы болеете простудными заболеваниями?

- А. Как правило, хватаю ОРВИ именно осенью.
- Б. Как повезет – но вообще я болею очень редко.
- В. Осенняя простуда – мой постоянный спутник.

8 Нравится ли вам ваше отражение в зеркале?

- А. Вполне собой доволен – лицо цветущее.
- Б. Кто этот субъект с потухшим взглядом и тусклой кожей?
- В. Я себя особо не разглядываю, какой есть, такой есть.

9 Тревожитесь ли вы о будущем?

- А. Предпочитаю заниматься делом, на раздумья нет времени.
- Б. Иногда эти мысли меня беспокоят, но я беру себя в руки.
- В. Будущее мне видится очень мрачным, оно меня пугает.

10 Часто ли вы осенью встречаетесь с друзьями?

- А. Стараюсь сидеть дома, в крайнем случае, приглашаю к себе.
- Б. Некогда встречаться, осенью много хлопот.
- В. Отпуска и каникулы закончились, поэтому теперь мы регулярно видимся.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитаем очки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A0	A2	A0	A2	A2	A0	A1	A1	A2	A0
B2	B1	B1	B0	B0	B2	B2	B0	B1	B1
B1	B0	B2	B1	B1	B1	B0	B2	B0	B2

Итак, подвержены ли вы осенней депрессии?

0–5 баллов. Осеннюю адаптацию вы проходите крайне тяжело. Такое состояние чревато обострением хронических заболеваний и погружением в самую настоящую депрессию. Следует обратиться к врачу за поддерживающими и витаминными препаратами, «через не могу» гулять два раза в день в любую погоду и выполнять легкие комплексы упражнений, а в доме включать побольше света. В рацион следует добавить клюквенный морс, чай из шиповника и ураги, осенние овощи.



6–14 баллов. Осенью вы не видите для себя каких-то особенных проблем. Возможно, у вас возрастает количество домашних дел, но вас это не пугает. Если вы о чем и жалеете, что за рутиной остается мало времени погулять и насладиться красотами осенней природы. Уберечься от тоски и грусти, которая изредка вас охватывает, можно с помощью сытных осенних блюд из тыквы, кабачков, яблок и грибов. А творческие занятия обогатят ваш досуг и будут особенно вдохновляющими именно в это время года.

15–20 баллов. Активная жизненная позиция и крепкое здоровье – вот ваши главные союзники в борьбе против осенней хандры. Хотя, вам, скорее всего, неизвестно, что это такое, потому что перед вами стоит много важных, разнообразных и интересных задач. В круговерти ежедневных забот нельзя забывать об отдыхе, но именно для вас наиболее предпочтителен активный отдых: занятия командными видами спорта, велопогулка или сбор грибов. Крайне важно следить за питанием, не пропускать приемы пищи и насыщать рацион полезными продуктами.

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР:
задание и решение

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

Логические загадки

- Вставьте пропущенное слово: йытлеж, йывежнaro, йынсарк, ..., йобулог, йинис, йывотелоф.
- Был проведен соцопрос среди мужчин разного возраста и профессии, им задавали вопрос «Как женщина должна одеваться на официальный прием?» Подавляющее большинство мужчин ответили одинаково – как именно?

- Напишите на листе бумаги число 86. Прибавьте к нему 12. Писать или зачеркивать на листе при этом ничего нельзя. Как показать правильный ответ?
- При каких обстоятельствах, прибавив двойку к одиннадцати, можно получить один?



ОТВЕТЫ

1. Вылезла – это перелесит
линие цветовой
радуги, написавших
каждом наперед, 2. бы-
стро. 3. Нудно
онжолот пере-
вернувши ли-
сточки вверх
жестко
4. Ес-
тот же
дн
вм
чара

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

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

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

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

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

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

РАБОТА

■ 8-966-097-28-69 В крупную компанию требуется Заместитель руководителя отдела (без возрастных ограничений). ЗП от 50 т.р. График 5/2 с 10.00 до 18.00. Виктор Сергеевич

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 23 ОКТЯБРЯ – 6 НОЯБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют внимательно отнестись к работе своей печени. Хотя бы на время необходимо исключить из рациона жирную и жареную пищу, отказаться от спиртного, и проблемы обойдут вас стороной.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецов звезды спешат успокоить: с их здоровьем все в порядке. Сезонные простуды – не повод искать у себя серьезный диагноз. Лучшее лекарство для представителей знака – фиточаи с травой зверобоя и мяты.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Некоторым Львам, возможно, захочется впасть в зимнюю спячку: проводить все свободное время на диване у телевизора. Звезды напоминают представителям царского знака, – держите себя всегда в форме.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Возможные недомогания Весов связаны с сезонными колебаниями погоды. Звезды рекомендуют представителям знака больше гулять, но при этом обязательно тепло одеваться – чтобы не подхватить простуду.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам следует особенно внимательно следить за состоянием своей мочеполовой системы. Возможны простуды, чреватые осложнениями в виде инфекционных заболеваний мочевыводящих путей.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеев может настичь сезонная хандра, беспокойство или даже бессонница. Звезды советуют представителям знака больше двигаться, полноценно отдыхать и заменить крепкий чай и кофе травяными отварами.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам можно не опасаться за свое здоровье, но лучше найти время для прогулок на свежем воздухе. Только так представители знака гарантируют себе хороший сон, крепкие нервы и стабильный аппетит.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Раков может беспокоить состояние ЖКТ. Звезды предупреждают представителей знака: дело не в болезни, а в образе жизни. Который может довести и до болезни, если Раки не одумаются и не откажутся от вредных привычек.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девы могут воспользоваться благоприятным временем и пройти плановое обследование организма или диспансеризацию. Также в это время идеально пройдет активизация пеших прогулок, домашних физупражнений.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов есть все шансы изменить к лучшему свою внешность. Это касается как лица, так и тела. Самое время записаться в спортзал, бассейн, на фитнес, посетить SPA или салон красоты. Результат вас приятно удивит.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют в случае необъяснимых недомоганий не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Только так представители знака смогут оградить себя от возможных серьезных проблем со здоровьем.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам можно только позавидовать, настолько гармоничен их гороскоп на ближайшую декаду. Звезды желают представителям знака с удовольствием реализовывать планы, ни о чем не беспокоиться и наслаждаться жизнью.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



20 октября – 3 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Ошибки и просчеты, сделанные в предыдущие дни, могут отозваться **24 октября** – это самый сложный день лунного цикла. В эти сутки не стоит огульно доверять незнакомым или малознакомым людям, с осторожностью следует относиться к обещаниям руководства.

С 25 октября начинается время, благоприятное для новых дел, дальних поездок, общения



4 ноября
ПОЛНОЛУНИЕ

с широким кругом людей. В эти дни на людей с тонкой интуицией могут снизойти откровения, к которым стоит прислушаться. Это прекрасное время для размышлений, медитации и начала (или углубления) занятий йогой, ци-гун и другими практиками, поднимающими дух.

Два-три дня, предвещающих Полнолуние (которое произойдет 4 ноября), лучше провести в мире с собой, выберите из



5–17 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

головы страхи и переполохи. Постарайтесь убрать из жизни суету. Настройтесь на позитив и приятные, пусть и небольшие изменения в жизни.

День Полнолуния 4 ноября и 5 ноября – благоприятные дни для восстановления и углубления близких контактов, улаживания проблем с родственниками и друзьями. Активная работа в этом направлении изменит вашу жизнь к лучшему.

«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 «Издательский дом
КАРДОС»
Генеральный директор:
Андрей ВАВИЛОВ

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

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

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
тел.: 8 (499) 399-36-78
Директор департамента
дистрибуции:
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и пр.:
АНДЫКИНА 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 (43). Дата выхода
23.10.2017.
Подписано в печать 17.10.2017.
Номер заказа – 2511

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт».
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 207 600 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

				Место отсиديو трусливо-го вояки	Выкрик после бурных оваций	"Шари-кое" ле-карство	И Памир, и Саяны
Безволь-ный тип и матрас	Кино-режиссер Илья ...		Алая ткань знамен	Волна плеснет на ... пустынный			
Любов-ный стрелок	Просто высший класс					Общест-венные правила	
				Полный кружев-ной порядок			
Горячее для котельной	На нем пльили руно-искатели		Пекло в кузнице	Инстру-мент Фемиды			
Снадобье для прививки	Снова в зале нет свобод-ных мест				Поэт "Бремен-ских му-зыкантиов"		Направ-ление по стрелке компаса
			Безби-летные пасса-жиры	Греческая богиня утренней зари			
	Работник службы "03"	Минус пять у очкарика					
				Прозвище студента-заучки в очках		Бело-гвардей-ский генерал	
Дерево, распус-тившее "свечки"		Жидкость с группой		Туалет-ный фон-танчик			
Человек, купивший кусочек завода							
				Золотая печатка	Ее сапер ищет в поле		Войско витязей
	Абори-гены Африки	Мысли, ведшие на костер		Горы, где был Пик Комму-низма			
Ею маются от безделья	Наука об улуч-шении человека						
				Болезнь, текущая из носа			
Садовый ягодный кустарник	"Сли-вание" товара	"Тест" на звание настояще-го друга	"Кружево" из золо-той про-волоки				
	Мужской аналог "мадам"						
				Уровень кругизны каратиста			
Несушка, разрешив-шаяся са-мородком	Половое распут-ство						
			Вино, с которым вливается благодать				
Оскорб-ляя, выливают ... грязь	Спод-вижник Брахмы и Вишну		Рулон картона на кровлю				
Краска, истертая на джинсах							
На него возлагают жертву	Бык с ампут-ацией						

За окошком дождь и лужи? Анекдот хороший нужен!

Отставить хандрить и грустить! Осень – не повод впадать в меланхолию. Напротив, самое время посмеяться над непогодой и разогнать улыбкой хмурые тучи у себя в душе. Ведь с хорошим настроением и любые проблемы по плечу!

На что жалуется?

Несколько часов до Нового Года, а у врача, как назло, засорилась раковина. Звонит сантехнику:



– Не могли бы Вы по-чинить мне раковину?

– Вы сошли с ума? Через час праздник!

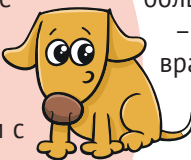
– А как же мы? В лю-бую погоду, дождь, ветер идем к нашим больным.

– Так Вы наш врач? Сейчас буду.

Приходит:

– Ну-с, на что жалуется?

– Да вот, раковина засорилась, а гости, грязная посуда, такая неприятность.



Сантехник внимательно осматривает раковину, затем

извлекает из кармана какой-то белый порошок и высыпает его в раковину:

– Если через недельку не станет лучше, позвоните мне.

Андрей Петрович С., г. Москва

Запуталась в именах

Мы с моей лучшей подружкой тезки. Более того, наши с ней мужа тоже.

В общем, была у меня моя Нинка в гостях... была-была, да и ушла. Только ушла, звонит телефон. При-ятный мужской голос спрашивает:

– Здравствуйте, а Нину можно?

– А она ушла домой, – отвечаю.

– Как – домой? А это разве не ее номер?

Рядом Мишка – мой старший сын – слы-шит разговор и хохочет:

– Мам, Нина – это ты!

– Ой, – говорю я в трубку, – Нина – это я!

Смеемся до сих пор, вспоминая.

Нина Строгая, флорист, г. Тверь


				Травести для актрисы	Страна на руинах Карфагена	Сырой - зеленый, а вареный - красный	"Консилиум" стейшн			Ракovina, полная посуды	Макушка здания в форме полушария	Предшественник джаза
Реакция на отраву	10 литров, вмещающихся в ведро		Ткач, "ведущий род" от Арахны	Карты-все-знайки			Мирный в чреве реактора	Жизненная путь-дорожка	Белая кисея за портьерой			
Потомок белой и красной рас	Одежда священника		Измеряет сопротивление			Римский император-пироман	Озоновый ...			Метла у дворника	Хлебцы для Пасхи иудеев	"Дивиденды" от коровы
				Дама с паперти	"Золото" арабских шейхов				Ниже пояса, куда бить запрещено	Яма на дне пруда		
Стойкость к заразе							Увечный человек	Афина в Древних Афинах				
Акула, способная уколоть	Кукуруза дона Педро				Размер ткани от кромки до кромки	Терем крестьянина			Бонифаций	Анита ...		
			Кто был зачат непорочно?	Мастерская сбруй				Половина игры в хоккей с мячом				
	"Младший брат" ресторана	В1, раньше называвшийся аневрин				Тропа, разделившая грядки	Задана для сочинения					
				Цветок, дарующий сон	На него сигает акробат				А В Т Ж Н А К С О Н В Н М И Ж Н В Р Л И А Е Л Е К И М С О Р Т М Р В Р В Т А В Т В Н И А И Т И А			
	Псевдоним "Запорожца"	Ратных дел мастер	Имя Каттани по паспорту актера						М И А Т В А Х В Н Р О Ш Ш Е Ф А К И О П Е В А Б З И Р С И В М Э А Т В Л В Ц Е Т Е Т И Н Л М И И Т У М О К Р Ф Е Н Н Л О Е Р К Г П И О Л С В К А Ц Р Е И Л Р О Ю О Р А Т М В Р Р К О М А Т С Р Р А Т А В О Т			
	Скопление песка от ветра	"Мазуг" в реакторе			Упражнение в тяжелой атлетике							
			Ее флаг кленовым листом накрылся									

Фото: Polukarova Anna / Shutterstock.com

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?




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

Как уберечь себя от обмана - первые действия

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

Рекомендуем:

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

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

Рекомендуем:

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

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

РГС ЖИЗНЬ



Страховая программа «МАРС»

Консультация по страхованию жизни: 8 (495) 100-31-06 | ООО «СК «РГС-Жизнь». Лицензии СЖ №3984, СЛ №3984 от 10.04.2015 г., бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005 г. Договор П№ 37/17П от 16 мая 2017 г. *Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».