

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 9 (32)
15 – 28 мая
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

**ОНКОЛОГИЯ –
НЕ ДАДИМ ШАНСА
БОЛЕЗНИ!**

стр. 6–9

**КАК ПОБЕДИТЬ
ЖЕНСКИЙ
ПРОСТАТИТ**

стр. 12–13

**УЗНАЕМ О БОЛЕЗНЯХ
ПО ЦВЕТУ ГЛАЗ**

стр. 22

**ЧЕМ ОПАСЕН
СТАРЧЕСКИЙ ПРИКУС**

стр. 23

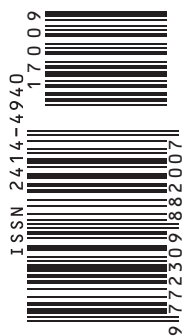
**7 ПРАВИЛ
ПИТАНИЯ
ПРИ ГИПЕРТОНИИ**

стр. 26



16+

Pressmaster / shutterstock



**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ**

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

Свидетельства о № RU.77.99.88.003.E.011544.12.14 от 02.12.2014. *фиточай* “МАСТОФИТОН”
гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012557.12.14 от 18.12.2014. *капсулы*

Сегодня редкая женщина не имеет различных проблем с молочными железами. Они не всегда являются предвестниками серьезной беды. Но не стоит думать, что особого повода для беспокойства нет, – проще заранее позаботиться о том, чтобы сохранить здоровье и красоту женской груди.

Растения, входящие в состав “МАСТОФИТОНа” содержат биологически активные вещества близкие нашему организму, но с более мягким и устойчивым воздействием, направленным на несколько деструктивных факторов одновременно, способствуют устранению нежелательной реакции молочных желёз и ускорению процессов возвращения их в нормальное состояние.

Спрашивайте БАД “МАСТОФИТОН” в аптеках вашего города. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

НПП “ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ” (499) 724-58-67 РЕКЛАМА



● ВОЛОСОК РАССКАЖЕТ ВСЁ О ХОЗЯИНЕ

Изучая состав мушиного хитина, американские ученые обнаружили, что состав панциря особи менялся в зависимости от питания насекомого. Это позволило сделать вывод, что и волосы человека могут таить множественную информацию о хозяине. И не ошиблись. Специалисты научились по изотопному анализу волос определять с высокой долей вероятности пол участвовавших в эксперименте добровольцев, их вес, страдают ли они от ожирения. В планах научиться по анализу волоса определять возраст человека и его гастрономические предпочтения.

● ЛЮБОВЬ К ШОКОЛАДУ НА ГЕННОМ УРОВНЕ

Мадридские ученые после ряда исследований заявили, что гены влияют не только на развитие анорексии или булимии, но и на вкусовые предпочтения людей. Исследователям удалось даже идентифицировать гены, ответственные, например, за любовь к шоколаду или овощам и клетчатке. Не могли себе отказать в кусочке шоколада, например, те респонденты, у кого более активен ген рецептора окситоцина, и у этих людей в среднем был больше объем талии. Были также найдены гены, ассоциировавшиеся с употреблением сахара, жира, овощей, клетчатки. В дальнейшем ученые планируют также выяснить, связаны ли найденные ими гены с какими-либо заболеваниями.



● КОМПЬЮТЕР «УВИДИТ» ТУБЕРКУЛЁЗ НА СНИМКАХ

Заокеанские ученые ведут активную работу над созданием программы, которая с высокой точностью сможет определять наличие очагов туберкулезной инфекции на рентгенологических снимках. К сожалению, ситуация с диагностикой туберкулеза в мире пока еще довольно плачевная. Так, в 2016 году туберкулезом заболело более 10 миллионов человек, 1,8 миллиона пациентов скончались от заболевания. Во многих регионах, где заболевание особенно распространено, не хватает врачей-рентгенологов, способных расшифровывать снимки. Новый «робот» уже прошел первые испытания, «выставив» точный диагноз в 96% случаев. Спорные снимки просмотрел опытный радиолог, доведя точность диагностики до 100%.

● КЛЕТКИ БУДУТ ВЫРАЩИВАТЬ В «МАКАРОНАХ»

На самом деле, не в макаронах, конечно, а в полимерах в виде спагетти. Дело в том, что, как правило, клетки в лабораторных условиях выращивают на плоской глад-



кой поверхности посуды. Это привычно и удобно. Но в организме такой «посуды» нет, и клетки развиваются в трех измерениях. В Лундском университете разработали новую среду для роста клеток, похожую на спагетти с пористой структурой. Полимеры могут принимать любую форму, а потому клетки можно будет выращивать в условиях, максимально приближенных к живому организму.

КАК ПОМОЧЬ ЖЕЛУДКУ



Тошнота после еды, изжога и другие неприятные ощущения в желудке нередко вызваны состоянием желудочно-кишечного тракта. Бороться с этим без приема сильнодействующих лекарств помогает фитотерапия.

«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» – недорогое растительное средство для улучшения общего функционального состояния желудочно-кишечного тракта. Содержит Омега-3, Омега-6 и экстракт особой смеси дикорастущих лекарственных трав. Качество подтверждено сертификатом соответствия.

В аптеках или на ZDRAVCITY.RU
с бесплатной доставкой в удобную Вам аптеку!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОМОГАЕТ УЖЕ 17 ЛЕТ!
Тел.: 8 (499) 184-22-22

ОБЩИЕ ГЕНЫ ДЛЯ ПАМЯТИ И ИММУНИТЕТА

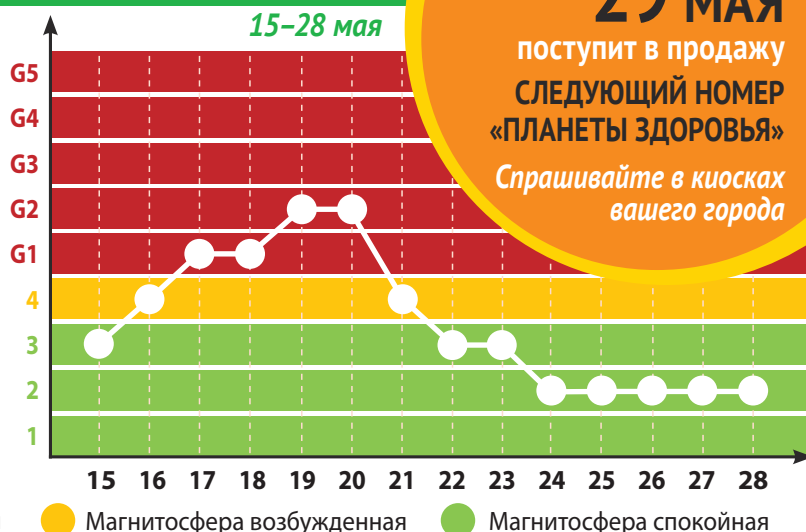
Возможно, лекарства, которые точно воздействуют на компоненты иммунной системы, смогут также помочь при нарушениях функций мозга. Такое заявление сделали швейцарские ученые после ряда проведенных исследований. Ранее считалось, что в мозге действуют только его собственные иммунные клетки, отделенные от периферийной иммунной системы. Исследования же помогли доказать, что активность одних и тех же генов связана со структурой мозга, памятью и иммунитетом. Дальнейшие исследования в этом направлении ведутся.



ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

16 и 21 мая 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
17 и 18 мая 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)
19 и 20 мая 2017 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)

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



29 МАЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

ОТ РАКА МОЖНО... УЕХАТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Ученые из Университета Глазго протестировали состояние здоровья людей, добирающихся на работу пешком, на велосипеде и на автотранспорте (личном или общественном). Выяснилось, что среди пешеходов вероятность преждевременной смерти была ниже средней на 27%, а для велосипедистов – на 41%.

Исследования продолжались пять лет. За это время смертность от рака и сердечно-сосудистых заболеваний была выше у тех, кто добирался на работу на моторном транспорте. Велосипедисты же от рака погибали на 45% реже, от сердечно-сосудистых заболеваний – реже на 46%. Средняя длина их велопробега до работы и обратно в среднем составляла 48 километров в неделю. Это позволило еще раз сделать вывод, что даже умеренная физическая нагрузка положительно влияет на здоровье и снижает риск развития серьезных патологий здоровья.



Фото: Maria Symchych, Victorpr, Pushkarevskyy, ESB Professional, View Apart / shutterstock

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



OLEY

Индивидуальные и оптовые заказы:

☎ (499) 341-18-82

Интернет-магазин: www.oley.ru

В АССОРТИМЕНТЕ: КУРТКИ
• БРЮКИ • ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ
• ЖИЛЕТЫ ИЗ ТКАНИ POLARTES
ДЛЯ ПРОХЛАДНЫХ ВЕЧЕРОВ
• ПЛАЩИ • КОСТЮМЫ ВЕТРО
И ВЛАГОЗАЩИТНЫЕ • ШЛЯПЫ
С НАКОМАРНИКОМ • БАНДАНЫ
ЛЕТНИЕ • ФУТБОЛКИ С ПРИНТОМ

☑ По индивидуальным меркам

☑ По стоимости стандартной одежды

ВСЬ АССОРТИМЕНТ в магазинах «Валлар-Рыболов».

Казанский вокзал ТЦ Казанский

Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8 (499) 703-01-67

и магазине «Big Game» ТРК «СПОРТЕХ»

м. Авиамоторная, ул. 5я Кабельная, д. 2, стр. 1, уровень 5. Тел. 8 (495) 740-90-67

Магазины «Рыбачье с нами»:

• м. Сухаревская, Панкратьевский пер., 3, Тел. (495) 234-31-84; (495) 956-88-71;

• м. Пролетарская, ул. Марксистская, 9. Тел. (495) 670-10-70;

Рыболов на Птичке – м. Братиславская, ул. Перерва, 39 Тел. 8 (499)-707-11-55; 8 (917)-578-15-79

Нахлыст/Рыболовия - Птичий рынок

г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок Тел. 8 (499)-707-11-33; 8 (919)-764-35-41

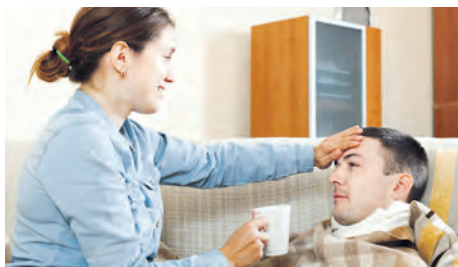
Рыболов на Птичке - Птичий рынок

г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок Тел. 8 (499)-707-11-88; +7-(916)-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



✉ ЯГОДНЫЙ МОРС ТЕМПЕРАТУРУ УНЁС

Высокую температуру при простуде можно сбить с помощью таблеток, но лучше делать это естественным путем. Очень хорошо помогают ягодные морсы, которые хорошо делать из клюквы, брусники, малины, красной и черной смородины.

Морс делать очень просто. Ягоды (не в сезон – мороженые) размять деревянным пестиком как следует и слить сок. Жмых надо залить водой, добавить сахар и прокипятить. На 1 стакан ягод примерно 1,5 литра воды. Готовый отвар процедить, немного остудить и влить в него сок. Перемешать. Морс готов.

Пить теплый морс при высокой температуре необходимо как можно больше, чтобы пропотеть. Потную одежду сразу снимать и надевать чистое.

Людмила Степанова, Московская обл.

✉ СМОЛЯНАЯ ВОДА – БОЛЕЗНЯМ НЕТ, ЗДОРОВЬЮ ДА!

Открыл для себя некоторое время назад удивительные свойства смоляной воды. Внук заболел лишаем, теща друга и подсказала рецепт. Лишай вылечили, а уже позже я узнал, что такая водичка от многих болезней помогает. Вот и готовлю себе лекарство время от времени.

Для приготовления смоляной воды необходимо истолочь в порошок 400 грамм древесной смолы, высыпать ее в 2,5 литра холодной воды и, периодически взбалтывая, настаивать в течение 10 дней. Перед началом



приема как следует процедить. Вода, настоянная на древесной смоле, незаменима для наружной обработки ран, золотушных сыпей, лишая и других поражений кожного покрова. Спасает от зуда, шелушения и даже не слишком застарелых пигментных пятен. А уж на даче, где ссадины не редкость, и вовсе цены ей нет.

Павел Николаевич, г. Великий Устюг

✉ ТРАВУШКИ ОТ ЗУДА КОЖНОГО

Иногда кожа сохнет и зудит. Да хоть на грядке поработаешь или забегашься, и попить забудешь. Кожа и дает о себе знать шелушением и неприятными ощущениями. Избавиться от дискомфорта можно с помощью травяного отвара. Травушки пригодятся вот какие: корни солодки, валерианы лекарственной и лопуха, цветки репейника и фиалки трехцветной, листья девясила. Все травы брать в сухом виде.

Взять одинаковое количество каждой травки, смешать, размолоть в кофемолке до очень мелких кусочков. 2 столовых ложки смеси залить 2 стаканами кипятка в каком-нибудь ковшике. Ковшик поставить на во-

дяную баню и прогреть в течение 7 минут. Затем ковшик снять с водяной бани, накрыть крышкой и настаивать, как минимум, 7 часов, а лучше всю ночь. Настоявшийся отвар процедить и пить по 1 столовой ложке 2 раза в день.

П.В. Гнеткова, Владимирская обл.



✉ «ПРИШПОРИМ» ПЯТКУ ЛУКОМ

Ох, и неприятная это штука – пяточные шпоры. Вроде, мелочь, а жизнь здорово портят. На ногу не наступить, обувь красивую не надеть. Уж чем только я с ними не боролась. А помог обыкновенный лук. Главное, все просто и не требует серьезных затрат. Натереть головку репчатого лука на терке, положить в целофановый пакет и опустить туда ногу, пакет завязать сверху и все укутать теплым шарфом или платком. Делать компресс на ночь, а утром ногу только обтереть, мыть не надо. Процедуру повторить 2 или 3 раза.

Недуг как рукой снимет. Проверено на себе.

Елена Павловна, пенсионерка, Ростовская обл.

✉ НАСТОЙ ОТ БЕССОННИЦЫ

В нашей семье бессонница – наследственная болезнь. Поэтому этот рецепт травяного настоя мы знаем наизусть, он нам очень помогает.

На 500 мл кипятка берем 50 г душицы, 40 г листьев и корней одуванчика, 30 г омель белой и 10 г корня валерианы. Все эти травы мы покупаем в аптеке в сухом и измельченном виде. Травы засыпаем в большой заварочный чайник, заливаем крутым кипятком, чайник укутываем в одеяло и оставляем на 8 часов. Пьем процеженный настой по 150 мл за полтора-два часа до сна.

Карина Тропкова, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЧТОБЫ КОЛЕНИ НЕ ХРУСТЕЛИ И НЕ БОЛЕЛИ

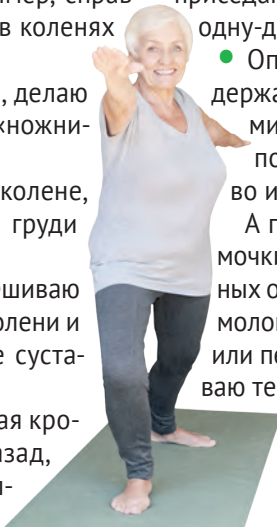
Годы, к сожалению, приносят с собой не только мудрость, но и хвори. Но нас, людей старой закалки, на арапа не возьмешь. Я вот, например, справляюсь с болью и хрустом в коленях с помощью зарядки.

• Утром, лежа в постели, делаю по 8–10 раз упражнения «ножницы» и «велосипед».

• Согнув правую ногу в колене, 4–5 раз подтягиваю ее к груди (то же с левой ногой).

• Сидя на кровати, свешиваю ноги вниз, кладу руки на колени и энергично трясую коленные суставы, считая до 20.

• Упираюсь руками в края кровати, чуть отклоняюсь назад, отрываю ноги от пола, выпрямляю их в коленях,



а затем десять раз делаю упражнение «велосипед».

• Встаю, хватаюсь за спинку стула и приседаю десять раз, задерживаясь на одну-две секунды в положении сидя.

• Опираясь на спинку стула или держась за стену, делаю сомкнутыми и чуть согнутыми коленями по 6 круговых движений вправо и влево.

А пару раз в неделю делаю примочки на колено из горсти пшеничных отрубей, разведенных в теплом молоке. Накрываю компрессной или пергаментной бумагой, обвязываю теплым полшалком. Через полчаса смываю аппликацию.

Колены как новые. Ура!
Евгения Охрина, заядлая дачница, пос. Белоомут

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СОДА ОТ ЗАНОЗ ИЗБАВИТ

Впереди дачный сезон, и мелкие занозы на огороде не редкость. Кто из нас с ними не сталкивался? Когда «пек» крупный, вытащить его нет проблем. А вот мелкие занозы впиваются, жалят, а не разглядишь. Как тут вытащить? Но, сделать это очень просто с помощью питьевой соды.



Чтобы вытащить мелкие занозы, питьевую соду надо смочить теплой водой, чтобы получилась густая кашица, как паста. Эту кашицу нанести на место, где сидят занозы, и оставить до тех пор, пока кожа не набухнет. Занозы сами «вытолкнутся» на поверхность, их надо будет просто смыть вместе с содой.

Анатолий Романович Петров, г. Рязань

ОВОЩНОЙ ОТВАР ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Хочу поделиться хорошим средством, которое помогает при восстановлении организма после отравлений и кишечных инфекций. При недостатке минеральных солей, вызванном частой рвотой, помогает крепкий отвар из свежих овощей. Овощи, что есть (морковь, капуста, свекла, сельдерей, кабачок), натереть на терке, залить водой, варить под крышкой 15–20 мин, процедить и добавить щепотку соли. Благодаря этому рецепту я не раз быстро приходила в себя после болезни.

Татьяна С., бабушка трех внуков, Тульская обл.

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

предъявителю
СКИДКИ
на лечение
25%
на протезирование
10%
НАМ
12 ЛЕТ!



ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ
ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**
Панорамный рентген
~~470 руб.~~ – **400 руб.**
Съемный протез (отеч.) –
7000 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 30.06.2017.

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

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

Центр Психологии «ВИТА»

- ЛИШНИЙ ВЕС
- КУРЕНИЕ
- ПРИСТРАСТИЕ К СПИРТНОМУ





С.П. Семёнов

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

Сеансы проводит автор концепции
Сергей Петрович Семёнов

www.vita-ap.ru
(495) **211-40-66**
У М Бауманская



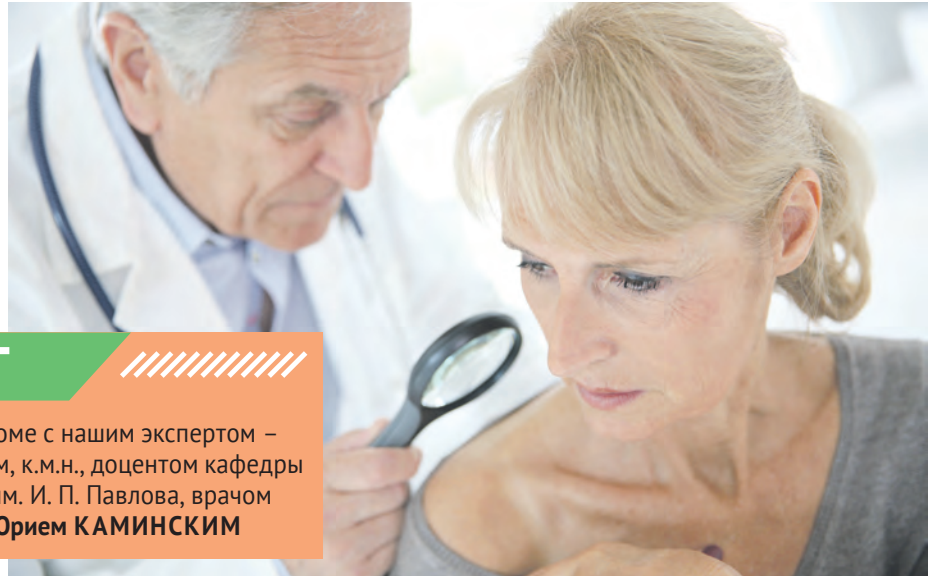
Проводятся консультации психолога

Реклама

Народное поверье гласит: когда ребенок появляется на свет с родинками, он будет счастливым. Но, мало кто задумывается, что родинки подчас таят в себе угрозу не только здоровью, но и жизни. Ведь эти участки кожи «облюбовало» такое грозное заболевание, как меланома. Еще 15–20 лет назад меланома кожи считалась одной из самых злокачественных опухолей человека с непредсказуемым прогнозом течения. Однако за последние годы мнение изменилось.

ТАКАЯ БЕЗОБИДНАЯ

Или как защитить себя



ЭКСПЕРТ

Поговорим о меланоме с нашим экспертом – хирургом-онкологом, к.м.н., доцентом кафедры онкологии РязГМУ им. И. П. Павлова, врачом высшей категории **Юрием КАМИНСКИМ**

ЭТА ОПУХОЛЬ – АГРЕССОР

– *Юрий Давидович, в последнее время много говорят о меланоме. Каков прогноз этого заболевания?*

– Меланома – одна из наиболее опасных злокачественных опухолей, метастазирующая почти во все органы и ткани, а также лимфатические узлы. Заболевание может возникать как на первично неизменной коже, так и на месте длительно существовавшей родинки. В своем развитии меланома кожи проходит две фазы роста.

• Фаза радиального роста – процесс начинается с распространения опухоли в горизонтальном направлении по поверхности кожи. Это длительно существующая фаза (от 2 до 20 лет, чаще всего в пределах 3–5 лет), когда хирургическое воздействие дает блестящий результат.

• Фаза вертикального роста – опухоль начинает расти вглубь. С этого момента начинается проникновение опухолевых клеток в глубокие слои кожи, что сопряжено с инвазией кровеносных и лимфатических сосудов. Опухоль становится склонной к метастазированию и приобретает свойства смертельно опасной болезни.

Следовательно, следует особенно внимательно относиться к развитию узловых приподнятых компонентов на любом пигментном образовании, имевшем прежде

плоскую поверхность. Поэтому, ранняя диагностика и своевременное удаление первичной меланомы кожи являются основными составляющими успешной борьбы за излечение больного.

СОЛНЦЕ – ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

– *А каковы основные факторы риска развития меланомы кожи?*

– Стремительный рост заболеваемости в разных странах, в том числе и в России, связан, как ни странно, с увеличением благосостоя-

ния людей. Мы чаще стали выезжать на море, баловать себя солярием, обзаводиться дачами... Вот солнышко и «жарит» нещадно наши с удовольствием подставляемые ему спины, руки, животы, – участки тела, в обычное время скрытые под одеждой. В солярии при достижении желаемого быстрого загара имеет место солнечный ожог кожи. Никто не отменял резкое, интенсивное, возможно даже однократное воздействие солнечной радиации. Вспомните, как часто, засидевшись на грядке, вы не замечали, что уже обгорела поясница, руки, шея. Так что солнце, конечно, друг, но друг, к которому нужно относиться с осторожностью. Помните, меланома чаще возникает на защищенных одеждой участках тела. Причем большое значение имеют солнечные ожоги, полученные в детском и юношеском возрасте. Наконец, выявлено, что меланомой ча-

ВАЖНО!

ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ

Предотвратить меланому можно не всегда, однако некоторые мероприятия помогают снизить риск ее развития, ограничивая воздействие УФ-излучения:

- Защита кожи одеждой
- Нанесение солнцезащитных кремов
- Ношение головных уборов
- Использование солнечных очков для защиты глаз и чувствительной кожи вокруг них.



РОДИНКА...

от меланомы

ще болеют те люди, которые много времени своей жизни находятся в помещении, а отдыхают на открытом воздухе под солнцем.

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

– Можно ли говорить о том, кто в особенности подвержен заболеванию?

– Да, есть некоторая общая тенденция. Опухоль чаще поражает людей со светлой кожей – заболевают, как правило, люди, не склонные к загару, у которых после УФ-радиации возникают ожоги. Типичный пациент с меланомой имеет соломенные или

рыжие волосы, голубые глаза и светлую кожу. Самый высокий риск развития заболевания наблюдается у людей с I–II фототипом кожи. Не будем забывать и о наследственности. Установлено, что семейная меланома обусловлена генными нарушениями, которые могут наследоваться. По данным различных авторов частота семейной меланомы колеблется в широких пределах от 0,4% до 12,5%. Чаще всего заболевание передается родственникам

Читайте дальше на стр. 8



ФАКТЫ О МЕЛАНОМЕ

- У подавляющего числа жителей земли в коже имеется пигмент, который относится к группе меланинов. Меланоцит – клетка, секретирующая меланин. Его предшественником является меланобласт. Из меланоцитов и меланобластов могут возникать как доброкачественные, так и злокачественные опухоли.
- К доброкачественным относятся различные виды меланоцитарных невусов (родинок). Они выглядят как плоские или слегка выпуклые пятна различных оттенков от коричневого до серого, голубого и даже черного цвета, с четким ровным контуром и гладкой поверхностью величиной не более 0,5 см.
- К периоду полового созревания невусы имеются практически у всех, а в возрасте 20–25 лет у каждого человека в среднем определяется до 40–50 родинок.
- При образовании диаметром более 2 см частота появления злокачественной опухоли достигает 20%.
- Если диагноз меланомы поставлен до наступления активной инвазии, вероятность излечения близка к 100%!

Фото: goodluz, EvgeniiAnd, jehsomwang, RRA79 / Shutterstock.com



Не укусят комары!

Лето – это дача, шашлыки, рыбалка и ... комары! «Ох, лето красное! Любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи». Еще не раз летом вспомним эту фразу из стихотворения Пушкина, отмахиваясь от назойливых насекомых. Чтобы отдых на свежем воздухе доставлял только удовольствие, нужно защититься от кровососущих насекомых, используя самые действенные средства.

С уверенностью рекомендуем Вам репелленты под маркой «Лютоня» и «Лютоня Аква»: крем, гель-роллер, спрей, аэрозоль и салфетки, которые защитят Вас не только от комаров, но и мошек, москитов, мушкет, слепней. Репелленты «Лютоня» имеют гарантированное защитное действие – до 4,5 часов (при нанесении на кожу) даже при высокой численности комаров.

«Лютоня»-аэрозоль и «Лютоня»-спрей, нанесенные на одежду, сохраняют отпугивающие свойства до 3-х недель и частично защищают от укусов иксодовых клещей.



На правах рекламы

Новинка «Комфорт-аэрозоль «Лютоня» позволяет распылять средство при любом положении баллончика, что очень удобно при обработке одежды!

«Лютоня»-гель выпускается в виде роллера. Он компактен и не займет много места в рюкзаке или сумке.

Крем «Лютоня» сочетает в себе высокую

эффективность и мягкую структуру, благодаря чему он разрешен даже для детей от 10 лет.

Репеллентные салфетки «Лютоня-Аква» занимают минимум места в сумке или машине. Упакованы поштучно, что очень удобно – можно взять с собой столько штук, сколько необходимо.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



от солнечных ожогов

**Марина
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный 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: Декспантенол – принимает участие практически во всех метаболических процессах (обмен углеводов, жиров и жирных кислот, фосфолипидов, белков), стимулирует регенерацию кожи, слизистых оболочек, нормализует клеточный метаболизм, увеличивает прочность коллагеновых волокон. Оказывает слабое противовоспалительное действие			
ДЕКСПАНТЕНОЛ	мазь 5%, 30 г	Россия	130 руб.
БЕПАНТЕН	крем 5%, 30 г	Германия	340 руб.
ПАНТЕНОЛ	спрей для наружного применения 4,63%, 130 г	Германия	349 руб.
ПАНТОДЕРМ	мазь 5%, 30 г	Россия	264 руб.

МНН: **Парацетамол** – анальгетик, обладающий выраженным жаропонижающим, анальгезирующим, а также слабым противовоспалительным действием

ПАРАЦЕТАМОЛ	свечи ректальные 500 мг, 10 шт.	Россия	47 руб.
ПАНАДОЛ	свечи ректальные 250 мг, 10 шт.	Великобритания	64 руб.
ЦЕФЕКОН Д	свечи ректальные 250 мг, 10 шт.	Россия	53 руб.
ЭФФЕРАЛГАН	суппозитории ректальные 300 мг, 12 шт.	Франция	128 руб.

МНН: **Триамцинолон** – препарат, содержащий стероидные гормоны: быстро снимает зуд и воспаление

ФТОРОКОРТ	мазь 0,1%, 15 г	Венгрия	263 руб.
ТРИАКОРТ	мазь 0,1%, 10 г	Россия	94 руб.

МНН: **Ибупрофен** – оказывает противовоспалительное, жаропонижающее, анальгезирующее действие. Ослабляет болевой синдром

ИБУПРОФЕН	таблетки 400 мг, 50 шт.	Россия, Белоруссия, Сербия	48 руб.
БУРАНА	таблетки 400 мг, 10 шт.	Финляндия	74 руб.
МИГ400	таблетки 400 мг, 10 шт.	Германия	85 руб.
НУРОФЕН	таблетки 200 мг, 20 шт.	Великобритания	183 руб.

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

ТАКАЯ

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

первой линии, от родителей к детям. Риск возникновения меланомы у членов семьи, в которой меланомой болел один человек, равен 2%, а у членов семьи с двумя больными меланомой – 5%.

Травматизация невусов (родинок) является значимым фактором риска развития меланомы кожи, причем как многократное, так и однократное повреждение.

РОДИНКАМ ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ

– **А если родинка растет, опасно ли это?**

– Да, это веская причина как можно скорее обратиться к доктору. Риск развития меланомы возрастает при появлении клинических признаков активизации невуса. Обратите внимание:

- Быстрый рост невуса, ранее не измененного или медленно увеличивающегося.
- Появление уплотнения или асимметрии любого участка невуса.
- Появление чувства покалывания, зуда, жжения или напряжения.

ЧТО ТАКОЕ ДИСПЛАСТИЧЕСКИЙ НЕВУС?

Клинически новообразование выглядит как родинка разной величины с причудливыми границами, неоднородно окрашенная в коричневые и черные тона. Диспластический невус имеет плоскую поверхность или чуть возвышается над уровнем здоровой кожи по центру.



БЕЗОБИДНАЯ РОДИНКА...

- Любое изменение уровня пигментации.
- Появление венчика гиперемии вокруг новообразования.
- Выпадение волос с поверхности невуса.
- Появление трещин, папилломатозных выростов.
- Появление мокнутия, кровоточивости поверхности невуса.

Выявление любого из этих признаков, а тем более их сочетаний должно быть показанием для направления больного в специализированное онкологическое лечебное учреждение для адекватных профилактических и лечебных действий.

КАК «ПОЙМАТЬ» БОЛЕЗНЬ

– *Какие диагностические методы используют для выявления заболевания?*

– Меланомы кожи относятся к наружным опухолям. Поэтому самым простым методом диагностики является клинический осмотр пациента квалифицированным специалистом. Напомню,

каждое пигментное новообразование у людей старше 20–30 лет должно обследоваться с подозрением на меланому.

В последнее время также приобрела популярность дерматоскопия. Ее можно эффективно использовать для мониторинга пигментных образований кожи, особенно у пациентов с большим количеством родинок и диспластическим невусным синдромом. Кроме того, дерматоскопия – эффективный метод для самой ранней диагностики меланомы, когда пигментное образование представляет собой плоское неприметное пятно, а по сути является диспластическим невусом, переходящим в меланому.

Еще одна методика – имидж-анализ, регистрирующий с помощью видеокамеры клинические симптомы определенного пигментного образования с последующей компьютерной обработкой.

*Подготовила
Ольга Бельская*



ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СВОЙ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ

1 Зимний цветотип. Цвет кожи белый, с заметными синими прожилками. Радужка глаз представителей скандинавского типа кожи серая, голубая, изумрудная. Волосы соломенного или рыжего цвета. «Зимние» люди быстро сгорают, загар редко бывает шоколадного цвета. Рекомендуется выбирать крем с SPF 35–40 единиц.

2 Весенний цветотип. Женщины и мужчины имеют русый оттенок шевелюры. Радужка глаз изумрудного, серого цвета. Кожные покровы плотные, сосуды визуально не определяются. При умеренном воздействии солнечных лучей кожа приобретает золотистый оттенок. SPF – 25 единиц.

3 Летний цветотип. Черные или каштановые волосы, глаза цвета шоколада и смуглая кожа от рождения. Брюнетам и шатенам не страшен ультрафиолет в разумных дозах. Под лучами палящего солнца без защиты они могут находиться полчаса. SPF – 10 единиц.

4 Осенний цветотип. Цвет кожи напоминает поверхность спелого персика. Обычно у представителей «осеннего» типа кожи темная радужка глаз, каштановые волосы. Под воздействием солнца поверхность тела сразу приобретает кофейный оттенок. Рекомендуется SPF 20 единиц.

Детям до 12 лет нужно выбирать крем с SPF 50 единиц независимо от вида кожи.



фото: TravnikovStudio, KinokoTagawa / Shutterstock.com

«ФУЖУНЬБАО ПЛЮС» РАСТИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛЯТОР ПОТЕНЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН



Упаковка
30 капсул

НОВАЯ ФОРМУЛА
30 капсул
вместо **8!**

Спрашивайте в аптеках

Тел.: 8 (495) 666-20-62

<http://furunbaoplus.ru>

ООО «Активная жизнь». *Свидетельство о гос. регистрации RU.77.99.11.003.E.002395.06.16 от 08.06.2016 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



Реклама

по любым вопросам

более 200 профильных специалистов

8 800 505 35 16 (звонок бесплатный)

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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ КАК ЗАПИСАТЬ ПАПУ В СВИДЕТЕЛЬСТВЕ О РОЖДЕНИИ?

У моей дочери случилось несчастье – когда она была на 7 месяце беременности, умер ее гражданский муж. Родился замечательный малыш, пошли в ЗАГС получать свидетельство о рождении, а там отказались записывать в графе «отец» данные ее мужа, поскольку они были не расписаны. Даже как вымышленное лицо не внесли. В ЗАГСе сказали идти в суд, но с чем мы туда пойдем? Генетическая экспертиза ведь уже невозможна. Мы все, и родители дочкиного мужа в том числе, очень хотим, чтобы он был записан отцом. Можно ли что-то сделать?

Антонина Павлюченко, г. Великий Новгород



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

У становление отцовства после смерти предусмотрено действующим законодательством и производится в особом порядке судопроизводства согласно ст. 262 Гражданско-процессуального кодекса. Согласно ст. 50 Семейного кодекса судом устанавливается в данном случае не от-

цовство, а факт признания отцовства умершим человеком. Поэтому генетическая экспертиза и не понадобится – нужны будут свидетели, который будут готовы подтвердить в суде, что ваша дочь и ее покойный муж жили вместе, вели совместное хозяйство, муж знал о беременности вашей дочери, признавал себя отцом и готовился к появлению на свет малыша. Также в качестве доказательств можно привести письма, отправленные по электронной почте, или записи в социальных сетях (скринкопии заверяются у нотариуса). Очень желательно, чтобы в числе свидетелей были его родители или иные родственники именно с его стороны, которые станут косвенным подтверждением отсутствия в вашем желании установить отцовство корыстных мотивов.

Заявление подается в районный суд по месту жительства матери ребенка. Следует понимать, что в установлении факта признания отцовства помимо принципиального значения для семьи есть и сугубо практический смысл. Как только все документы, включая новое свидетельство о рождении и свидетельство об установлении отцовства на основании решения суда, будут оформлены, ваша дочь утратит статус матери-одиночки. Но вместо этого она сможет оформить на ребенка пенсию по потере кормильца, которую он будет получать до 18 лет или до окончания ВУЗа на очной форме обучения, а также пользоваться льготами, предусмотренными для пенсионеров.

✉ ЗАЧЕМ МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

Честно говоря, не очень понимаю сути ажиотажа вокруг микробов на клавиатуре. Приходя на работу, я всегда мою руки, это привычка. На улице не бегаю. После туалета тоже мою. Так откуда взяться микробам? Пыль? Ну, так она и так везде.

Наталья Говорухина, менеджер, г. Тихвин



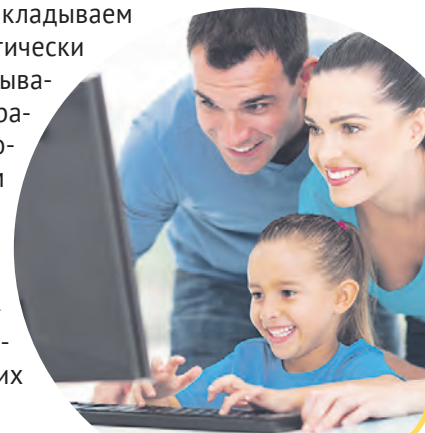
ЭКСПЕРТ

Ольга КОНДРАТЕНКО
к.м.н., врач-бактериолог микробиологического отдела клинико-диагностической лаборатории ГБОУ ВПО Самарского государственного медицинского университета МЗ РФ

Т елефон, пульт, клавиатура... Знаете ли вы, что на телефонной трубке в нашем доме скапливается в 10 раз больше микробов, нежели на крышке унитаза? То же

самое справедливо для пультов от телевизоров и компьютерных клавиатур. Если вы раз в неделю будете обрабатывать свою электронику антибактериальными салфетками и мыть руки перед тем, как решите пообщаться в социальных сетях – скорость размножения микроорганизмов там, где их присутствие нежелательно, будет значительно ниже. Отдельная проблема – современные смартфоны, мы почти не расстаемся с ними, касаемся грязными руками, прикадываем

потом к лицу и практически никогда не обрабатываем. Остающиеся на экране чешуйки кожи в совокупности с кожным салом являются замечательной средой для активного размножения бактерий, что может приводить к появлению акне и других проблем с кожей.



НА ВАШИ ВОПРОСЫ

✉ РУЧКИ, КАК У АКТРИСЫ

Всегда было интересно, как ухаживают за собой звезды. Есть какие-то повседневные процедуры, которые помогают актрисам выглядеть сногшибательно. Ну, вот хоть уход за руками. Не маникюрша же целый хвостиком ходит. Как ухаживать за ручками, чтобы они были нежные и красивые?

Полина К., студентка, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Татьяна АБРАМЕНКО
актриса

1 правило. В жару перед выходом из дома наносить на руки увлажняющий крем, который поможет избежать губительного воздействия солнечных лучей. Я советую носить крем для рук в своей сумочке круглый год.

2 правило. Во время уборки, мытья посуды надевать резиновые перчатки – в моющих средствах содержится такое количество вредных веществ, что без перчаток красоту рук точно не сохранить!

3 правило. Питание – чтобы улучшить состояние ваших ногтей, в вашем рационе должно быть больше творога, кисломолочных продуктов, свежих овощей и фруктов.

4 правило. Регулярно делать питательные ванночки для ногтей. Подогреть на водяной бане косметическое масло и опустить в него пальцы на 10–15 минут. Повторять процедуру раз в неделю в течении двух месяцев.

✉ МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ПРОГЕНИУ?

Младшей внучке на профилактическом осмотре в стоматологической клинике поставили диагноз «прогения». Я и не замечала каких-то аномалий, пока не сказали. А вот теперь и сама вижу, что личико неправильной формы. Но можно ли это все исправить? Да и откуда эта напасть?

Елена Щук, г. Ярославль



ЭКСПЕРТ

Олег КОННИКОВ
врач-стоматолог, телеведущий

Прогения по сути – это неправильный прикус, возникающий из-за значительного смещения нижней челюсти вперед. Причинами недуга могут быть родовые травмы, болезни беременной мамы, аномалии развития ротовой полости (макроглоссия – большой язык, скученность зубов на нижней челюсти, множественное или частичное отсутствие зубов на верхней челюсти).

Что касается лечения, то оно очень индивидуально в каждом случае. Как правило, в детском возрасте все сводится к следующим мероприятиям:

- массаж альвеолярного отростка верхней челюсти, миофункциональная гимнастика,
- при необходимости выполняется пластика уздечки языка,
- по показаниям может проводиться ортодонтическое лечение (с помощью специальных капп, аппаратов),
- в период сменного прикуса лечение проводится с применением специальных аппаратов и активаторов. При установлении постоянного прикуса используется брекет-система.



КПК «СБЕРПРОМ»

СБЕРПРОМ

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ до 28% ГОДОВЫХ*

Новым клиентам подарки**

Каждый договор передачи личных сбережений подлежит страхованию. Работаем под контролем ЦБ и СРО

Сбережения, руб.	Условия, мес.	Процентная ставка, годовых	Ежемесячный доход, руб./мес.
1 000 000	6	22%	18 333
1 000 000	12	25%	20 833
1 000 000	24	28%	23 333

г. Москва,
ул. Большая Бронная 23,
3 этаж, офис 319
м. «Чеховская», «Тверская»,
«Пушкинская»
(вход в здание через арку)

www.sberprom.ru

**Бесплатный номер
8 (800) 333-43-20**

Расчет указан с суммой 1 млн рублей и максимальной процентной ставкой 28% годовых (с капитализацией***). Услуги предоставляются членам КПК «СберПром», ОГРН 5167746472647, ИНН 9705084430, рег. номер в реестре членов СРО №689. Денежные средства принимаются на основании договора займа от 30 000 до 5 000 000 руб. сроком от 6 месяцев до 2-х лет (по одному договору). Взнос за членство в кооперативе 100 руб. Страховая компания АО АСК «РОСМЕД». *Дополнительные условия уточняйте по бесплатному телефону горячей линии. **Подробности проведения и срок действия акции уточняйте по телефону. ***Выплата в конце срока. Реклама

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**ДАМСКИЕ КАПРИЗЫ И ГОРМОНЫ – ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?**

Скажем сразу: есть и самая прямая. Все наши эмоции – плод деятельности мозга, которая, в свою очередь зависит от количества и качества химических веществ, поступающих из организма. Одними из основных веществ и являются гормоны, уровень которых определяет, радоваться мы будем или грустить.

**ДВА ГЛАВНЫХ ГОРМОНА В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ**

Женщины, как существа на порядок более эмоциональные, чем мужчины, гораздо больше зависят от гормонов. Эстроген и прогестерон – два основных гормона в жизни женщины. Первый делает нас энергичными, сексуальными, бодрыми, второй – наоборот. Именно прогестерон «отвечает» за ПМС, раздражительность и капризы. Когда в организме женщины не хватает эстрогена, на хорошее настроение можно даже и не рассчитывать.

ТРЕТИЙ – НЕ ЛИШНИЙ

Вырабатывают эстроген яичники, а регулирует их выработку фолликулостимулирующий гормон (ФСГ). Он же отвечает за созревание фолликулов. Повышение ФСГ говорит о том, что эстрогена в организме недостаточно, то есть яичники стали вырабатывать его меньше нормы. Это первый признак климакса, и проявиться он может задолго до остальных. Если вовремя начать замещающую гормональную терапию, климакс пройдет максимально спокойно. Поэтому всем женщинам после 35 так важно регулярно сдавать анализ на ФСГ.

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК ДИАБЕТИКА**

Все мы давно знаем о том, что кисломолочные продукты полезны сами по себе. Достаточно просто регулярно употреблять их в пищу. Но в народной медицине существует масса рецептов лечения с помощью молока и его производных.

Так, диабетикам очень полезно перед завтраком и ужином принимать такую смесь: 1 столовую ложку гречневой крупы размолоть в кофемолке и размешать

в стакане кефира. Для лучшего вкуса и эффекта «лекарство» лучше готовить заранее: утреннюю порцию настаивать с вечера, вечернюю – с утра.

Мало кто знает, что компрессы из творога снимают боль в суставах. Особенно, если в творог добавить 1–2 измельченных зубчика чеснока. Творог же, завернутый в марлю, облегчает состояние при конъюнктивите. Достаточно делать из него компрессы на глаза (можно даже на ночь).

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**«ЖЕНСКИЙ
Как избежать»**

Фраза «женский простатит» у многих может вызвать улыбку. Ведь у женщин нет предстательной железы! О каком тогда простатите может идти речь?! Однако диагноз существует. В чем суть диагноза «женский простатит», расскажет наш эксперт.

ЭКСПЕРТ

Муртазали МАГОМЕДОВ
врач-уролог

**УЯЗВИМЫЕ
ЖЕЛЕЗЫ**

У представительниц прекрасного пола есть органы, которые могут считаться аналогом мужской предстательной железы – это бартолинова железа и железа Скина.

Бартолинова железа расположена в толще больших половых губ у их основания, а железа Скина – на задней стенке мочеиспускательно-

го канала. Воспаление этих желез и носит название женского простатита.

Женский простатит аналогичен мужскому, поскольку воспалению помимо желез подвергаются и органы, относящиеся к половой системе – маточные трубы, придатки матки, яичники, уретра, мочевого пузыря. Что влечет за собой развитие таких заболеваний, как аднексит, уретрит, цистит.

ПОМНИТЕ!

Если ваш половой партнер страдает бактериальным воспалением предстательной железы, вы рискуете заболеть женским простатитом.



При молочнице у детей простоквашу смешать с медом и смазывать язвочки во рту малыша.

Вот такая она, молочная народная аптечка!

Крылов В. А., г. Сосновый Бор

ПРОСТАТИТ»

диагноза



ПОРА К ВРАЧУ!

Женский простатит может сопровождаться схожими с мужским недугом симптомами:

- дискомфорт при мочеиспускании,
- зуд, жжение в половых органах,
- боли во время полового акта,
- неприятные выделения.

Безусловно, при любых подобных проявлениях необходимо немедленно обратиться к гинекологу и урологу, чтобы вовремя диагностировать заболевание и начать лечение.

Подготовила Елена Васильева

ПРОФИЛАКТИКА ЖЕНСКОГО ПРОСТАТИТА:

- соблюдение интимной гигиены;
- использование барьерных контрацептивов, секс с постоянным партнером;
- регулярное посещение гинеколога и уролога;
- своевременное лечение заболеваний мочеполовой системы;
- приверженность здоровому образу жизни и укрепление иммунитета.

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

НОГИ МУЖА ПАХНУТ – УСТРАНЯЕМ ПРОБЛЕМУ

Мужчины так устроены, что за сутки из потовых желез, расположенных на их ногах, может выделяться порядка 200 мл пота. Однако это еще не повод для паники, а лишь информация к размышлению.

На самом деле пот практически весь состоит из воды и соли, только малую часть его составляют жиры и белки, поэтому его запах очень легкий, и люди практически не обращают на него внимания. Неприятные же ароматы «кричат» нам о бактериях, заведшихся на стопах. А вот это уже повод задуматься, ведь бактерии могут стать причиной развития воспаления.

Как избежать неприятных явлений? Очень просто:

- носить носки только из натуральных материалов;
- менять мокрые носки на сухие по мере необходимости;
- мыть ноги, как минимум, утром и вечером, а по возможности и чаще;
- отдавать предпочтение качественной обуви из натуральной кожи и любых дышащих материалов;
- летом выбирать максимально открытую обувь;
- регулярно и основательно просушивать обувь;
- не реже чем раз в полгода менять домашние тапочки на новые.

Хорошо помогают от потливости ног контрастные ванночки. К тому же они отлично тонизируют и снимают усталость с ног. Для их проведения нужно подготовить два тазика с водой (горячей и холодной). Теперь ноги необходимо поочередно опускать в оба тазика, в горячую воду на 5–8 минут, а в холодную на 15–20 секунд. В холодную воду можно добавлять лимонный сок. После процедуры нужно полежать 10–15 минут, приподняв ноги.



Foto: Ollyy, bitt24, pixs4u, Image Point Fr / shutterstock

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU

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

Как уберечь себя от обмана - первые действия!

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 000 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:

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

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

1. Немедленно обратитесь в ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
2. 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). Специалист городской службы незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

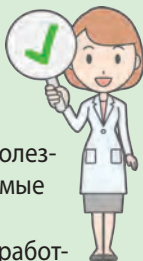
*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».

Реклама

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ В ДАЧНОЙ СУМКЕ

1. Аптечка

- Средства от хронических болезней, принимаемые регулярно.
- Средства обработки ран и ожогов (бинты, пластыри, йод, зеленка, пантенол).
- Солнцезащитные кремы.
- Лекарства от отравлений (адсорбенты, антисептики кишечные).
- Жаропонижающее.
- Средства от укусов насекомых.



2. Мобильный телефон

Обязательно вбейте в список номеров телефонный номер ближайшего к вашей даче отделения «скорой помощи». Не забудьте положить с собой зарядное устройство. А лучше купить запасное и все время хранить на даче.



3. Тоннометр

Интенсивные физические нагрузки и длительное нахождение на жаре могут послужить причиной скачков давления. А поскольку артериальная гипертензия может протекать бессимптомно, всегда следует контролировать свое кровяное давление. В норме давление не должно превышать показателя 140/80.



ДАЧНЫЙ ФИТНЕС

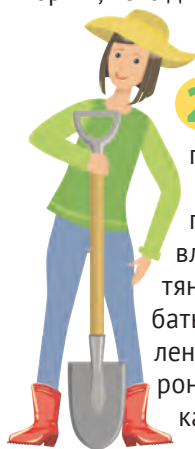
Во время дачной страды периодическое выполнение нехитрых упражнений с помощью подручного инвентаря позволит сделать нагрузку на мышцы более равномерной, предотвратить растяжения, миозиты и, в конце концов, улучшить свой внешний вид и линию тела. Итак, нам понадобится:



Тренажёр 1

ШТЫКОВАЯ ЛОПАТА

- 1 Поставить лопату перед собой, держа ее обеими руками. На выдохе, с усилием надавливая на нее ногой, вогнать в землю на максимальную глубину. Выдергиваем ее из земли на вдохе, держа обеими руками, и повторяем другой ногой. Спина прямая! Не наклоняться и землю не отбрасывать. Повторять, пока дыхание слегка не участится.



Идея:

Если лопату заменить крупными вилами, то вашему газону такое упражнение очень понравится за счет улучшения аэрации почвы.



- 2 Крепко воткнуть лопату в землю перед собой. Взять ее правой рукой на уровне груди. Ноги на ширине плеч. Делать наклон влево и мягкими пружинящими движениями тянуться левой рукой к колену. Ноги не сгибать, другую руку от лопаты не отрывать. Медленно выпрямиться и повторить на другую сторону, поменяв опорную руку. По 5 повторов в каждую сторону.

Тренажёр 3

ГРЯДКА С ОГРАЖДЕНИЕМ

Поставить ноги шире ширины плеч. На выдохе медленно сесть на корточки как можно глубже. Спина прямая. Руками схватиться за бортик грядки и на вдохе медленно подняться. 10 приседаний.



Тренажёр 4

ВЕДРО

Взять два одинаковых ведра (лейки), равномерно наполнить их водой (необязательно до половины). Нести их из пункта А в пункт Б, держа на вытянутых в стороны руках. Два-три прохода в день позволят очень быстро подкачать мышцы рук и спины.



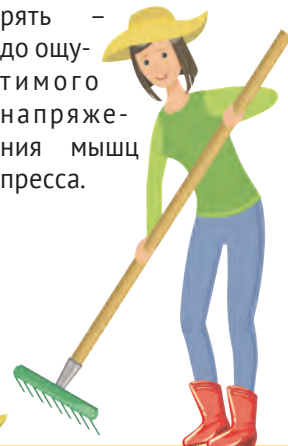
Идея:

Если у вас есть внуки старше 14 лет, предложите им это упражнение выполнять бегом по нересеченной местности. Возможно, им будет лестно узнать, что так тренируются тибетские воины-монахи.

Тренажёр 2

ГРАБЛИ

«Сгребать мусор» по направлению к себе. Грабли забрасывать как можно дальше вперед, грести к себе с усилием. Колени присогнуты, особое внимание на спину – она должна быть прямая, наклоняться вперед только всем корпусом. Повторять – до ощущения напряжения мышц пресса.



КАК УКРЕПЛЯЛИ ИММУНИТЕТ НАШИ ПРЕДКИ

ДРЕВНЯЯ РУСЬ

На Руси близость человека и природы имела практический смысл. Взаимосвязь между пищей, чистой водой и здоровьем для всех была очевидна. Многие секреты травников сейчас утрачены, однако главные лекарства славян – мед и сало – вполне доступны каждому человеку. Применяются они не как экстренное средство во время болезни, а регулярно и понемногу.

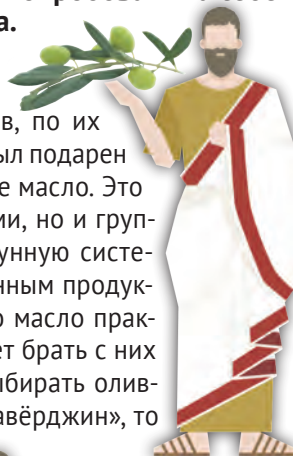


НАШИ ПРЕДКИ

У разных народов древности были свои приемы повышения иммунитета. В наше время, когда есть возможность приобрести в магазине широкий спектр продуктов, а спортзалы и магазины спорттоваров соревнуются в изобретательности, мы можем воспользоваться наукой древних и опробовать на себе «рецепты» народов мира.

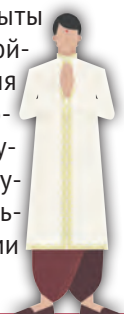
ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ

Секрет здоровья древних греков, по их мнению, был прост и очевиден. И был подарен им богами Олимпа – это оливковое масло. Это масло богато не только витаминами, но и группами фенолов, влияющих на иммунную систему, – грех пренебрегать таким ценным продуктом. Древние греки добавляли это масло практически в любую еду, и нам следует брать с них пример. Есть только одно «но»: выбирать оливковое масло следует сорта «экстраверджин», то есть первого холодного отжима.



ДРЕВНЯЯ ИНДИЯ

Максимальное уважение к своему телу и правильная гимнастика («йога») – основное средство борьбы с уже случившимися болезнями и укрепления организма как в древней, так и в современной Индии. Кроме того, именно в Индии были открыты целебные свойства растения эхинацеи, способного стимулировать иммунитет для борьбы с серьезными опасностями.



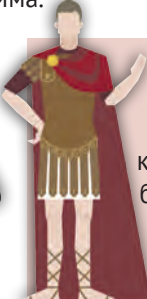
ДРЕВНИЙ КИТАЙ

Чай из гибискуса, так называемый красный чай или каркадэ – сейчас распространенный и любимый многими напиток с высоким содержанием аскорбиновой кислоты, флавоноидов и антоцианов. Купить его проще простого, а пить теперь следует, осознавая, что вы пьете старинное китайское профилактическое средство практически от всех болезней.



ДРЕВНИЙ РИМ

Ежедневное употребление чеснока, в количестве как минимум одного зубчика, а то и целой головки, было основным средством превентивного лечения римлян и египтян. В наше время людям, которые постоянно находятся в обществе, сложно следовать этому рецепту долголетия. Но можно покупать специальные чесночные капсулы в аптеке.



Светлана Сидорчук

Фото: Elegant Solution, NotionPic, mccherevan, Volosina, Stimairtel, minniwide / shutterstock



МАСЛО ЧЕРНОГО ТМИНА — «ПРЕМИУМ» —

Масло черного тмина не зря называют средством от всех проблем. В его составе – множество ценных для здоровья компонентов, таких как **омега-3, омега-6, омега-9, витамины А, Е, D, полезные макро- и микроэлементы.**

- Масло способствует борьбе с проблемами опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, укреплению иммунитета
- Самый верный способ приобрести настоящее масло черного тмина – обратиться напрямую в компанию «Биопроектгрупп»

Холодное прессование

Без добавок и примесей

Натуральные ингредиенты

БИОПРОЕКТГРУПП: Тел.: 8 (800) 500 53 60

ЧЕЙ ПАПА ЛУЧШЕ?

ОБЕЗЬЯНКИ-ИГРУНКИ

Эти маленькие создания необычайно трогательны. И отношение пап к мамам и детям прямо-таки умиляет.



ОБ ОТЦАХ-САМЦАХ СРЕДИ БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ

Мир так устроен, что большая часть заботы о детях ложится на материнские плечи. Однако в дикой природе встречаются примеры удивительно трогательной заботы самцов о своем потомстве.



СТРАУСЫ НАНДУ

Эти нелетающие птицы живут в Южной Америке. У самца может быть одновременно до 12 партнерш. Но, когда дело доходит до высидывания яиц, самка может преспокойно отправиться на поиски новых романтических отношений, оставив яйца на попечении их отца. Представьте себе, как страус, у которого только что было 12 жен-подруг, вдруг, оказывается, вынужден в одиночестве высидывать 60 яиц!

Но папе-страусу такая задача под силу. Более того, птенцы остаются с ним до двух лет, то есть пока не станут полностью самостоятельными.

Во-первых, эти приматы моногамны. То есть выбирают себе партнера один раз и на всю жизнь. Во-вторых, самец оберегает самку всю беременность и присутствует при родах. А затем берет на себя всю работу по уходу и воспитанию потомства, принося детей матери лишь для кормления. Настоящий мужчина!

МОРСКИЕ КОНЬКИ

Самец морского конька удивляет своей самоотверженностью. Ведь он не просто растит детей, он их даже вынашивает. Самка откладывает яйца прямо в специальный карман, который имеется на теле у самца. И самец сначала оплодотворяет яйца, а затем принимает высидывать малышей. За один раз у морского конька может вылупиться до 1000 детенышей. Правда, некоторых из них папа может скушать.



КОЙОТЫ

Эти папы – примерные семьянины. Они сами устраивают дом-логово для своей партнерши, чтобы она могла в безопасности произвести на свет потомство. Затем папа-койот отправляется за добычей, снабжает семейство пропитанием. А для своих щенков койот отгрызает пищу, жертвуя собственной сытостью.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ВОРОН-ЛОГОПЕД

Однажды мы с детьми гуляли по набережной и вдруг увидели ворону, у которой на клюв был надет кусочек пластиковой трубки. Чтобы помочь птице избавиться от пластика, мы решили ее изловить. Старший сын начал сзади подкрадываться к птице. Ворона заметила наши маневры и вдруг, наклонила голову, лапой сняла трубку с клюва, громко каркнула и снова надела трубку обратно!



Мы просто обалдели. Типа – не лезьте туда, куда вас не просят.

Кстати, недавно в живом уголке на станции юннатов, где занимается мой старший сын, появился ворон. Птицу подобрали с подбитым крылом, подлечили, а улетать ворон не захотел. Так и живет. Выучил несколько слов и веселит ребят. Глядя на него, мой сын быстро одолел звук «р» безо всяких логопедов.

Татьяна Вишняковская, г. Астрахань

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?..

В Англии белых кошек продают в аптеках. Да-да, тамошние анималотерапевты считают, что кошки способны лечить порой лучше лекарств. При этом коты и кошки имеют разное «назначение». Коты профилируются на остеохондрозе, артритах и радикулите. А кошечки специализируются на «лечении» нервных недугов и внутренних органов. Неужели у белых кошек это особо хорошо получается?..

КАК ВЫБРАТЬ «ЗДОРОВОЕ» НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ



Нижнее белье очень много значит для женщины. Это не только гигиена, но и внешний вид, а ведь всем нам хочется производить только самое лучшее впечатление. Как совместить, казалось бы, несовместимое – красоту и удобство? Давайте разбираться.

В АВАНГАРДЕ ХЛОПОК И ШЁЛК

Не секрет, что натуральные ткани – хлопок, шелк, бамбук, соевое волокно – не только самые удобные и приятные в носке, но и самые безопасные. Такое белье обеспечивает пропуск воздуха и не допускает возникновения влажной среды.

Неприятный момент – нижнее белье с кружевными отделками раздражает кожу и вызывает воспаление. Поэтому такой изыск лучше оставить для особых случаев и носить непродолжительное время.

Синтетика удерживает влагу, способствуя размножению вредных микроорганизмов. А ярко окрашенные ткани могут вызвать дерматит и даже экзему. Желая при-

обрести красочные трусики, стоит отдавать предпочтение проверенным маркам.

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР

Бюстгальтер – это тот элемент гардероба, который совершенно не терпит легкомысленного подхода. Ведь «схватив» с полки соблазнительное нечто, не подходящее нам по размеру, мы рискуем познакомиться с заболеваниями молочных желез, болями в спине.

Классический. С перекрывающей чашкой, повторяющей конфигурацию груди. Является физиологически самым верным.

Спортивный. Предназначен для фиксирования груди во время интенсивных тренировок. Но при долгом

ношении пережимает сосуды, приводит к застою крови и лимфы.

Бесшовный. Предназначен для женщин с заболеваниями молочных желез или имеющих грудь маленького размера. Подходит для постоянного ношения.

Моделирующий. Такое белье необходимо выбрать точно по размеру и носить лишь в особых случаях. Грудь в таком бюстгальтере находится в принужденном состоянии, а это вызывает застой крови. Могут возникнуть кисты, маститы, рубцовая ткань внутри железы. Косточки вредят коже в зоне прикосновения, бретельки сжимают сосуды, поролоновые прокладки становятся причиной перегрева молочных желез.

Ольга Бельская

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



СЛИПЫ, ШОРТЫ И ДРУГИЕ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

● **Бикини.** Изъян таких трусиков в чрезмерной открытости, их следует носить лишь в жаркую погоду на пляже.

● **Стринги.** Выбирая подобную модель, помните, что веревочка между ягодиц травмирует чувствительные зоны кожи, способствует «путешествию» кишечных бактерий в интимные зоны. А это чревато циститами и рядом грибковых заболеваний. Носить такое белье рекомендуется недолго и только в особых случаях.

● **Слипы.** Это обычные трусики. Физиологически самые правильные и безопасные.

● **Шорты.** Трусики подобной модели необходимо выбрать точно по размеру, так как узкие шорты давят на бедра, нарушая кровоток в малом тазу. Женщинам с явлениями варикоза такие модели не рекомендованы.

Фото: mubus7, IcyS, Yakov Oskanov, Steve Byland, NymolDs, Iakov Filimonov / shutterstock

СОКРОВИЩА КАВКАЗСКИХ ГОР ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Бальзам «Молодость гор» многие называют спасением от всех проблем. Он создан из 5 видов смол хвойных деревьев по старинным рецептам кавказских травников. Бальзам и по сей день изготавливается только вручную – так, как это делали в маленьких горных аулах, так, как это делали сотни лет назад.



ОКАЗЫВАЕТ АКТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА:

- кожу
- бронхи и легкие
- сосуды и вены
- царапины, синяки, шишки

«МОЛОДОСТЬ ГОР» – НАСТОЯЩИЙ СПАСАТЕЛЬ ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ, ОН ОДИН СПОСОБЕН ЗАМЕНИТЬ СОБОЙ 2/3 ДОМАШНИХ СРЕДСТВ

- РЕЦЕПТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ СТОЛЕТИЯМИ
- ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ДЕЙСТВИЯ
- БЫСТРЫЙ, ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

РЕЦЕПТЫ-ГОР.РФ

8-800-707-06-19

звонок бесплатный
СОЦИАЛЬНЫМ КАТЕГОРИЯМ ГРАЖДАН –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ **СКИДКА 10%**
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

ООО «Колор-С» ОГРН 1112651002243
Юр. адрес: Пятигорск, Университетская, 4 – 316
ТС N RU Д-РУ.АБ52.В.04213
Косметическое средство. РЕКЛАМА

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ подруга ушла

Помните Людмилу Прокофьевну из «Служебного романа», которая, став жертвой печальной любовной истории, «ликвидировала» всех подруг из своей жизни? Но совсем без подруг тоже тоска. Нужна ли нам подруга после 40 лет? Или с ней расстаться после 50-ти? И как быть, если женская дружба потеряна? Поможет разобраться наш эксперт.

Терапия «дружбой и заботой» помогает женщине найти новое место в мире и снова обрести смысл в жизни.



ЭКСПЕРТ

Галина ШАХУДИНА, психолог, гештальт-терапевт, тренер



✉ ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Анна Ивановна, 55 лет, г. Самара

С подружкой своей, Анастасией Аркадьевной, дружили мы лет 20. Ближе сестры родной она мне была. Все делили поровну: и радости и горести... И детей вместе женили, и внуков нянчили. Поддержкой друг другу были! А два года назад подружка уехала к детям в другой город. И перестали общаться. И я два этих года места себе не нахожу. О жизни и поговорить-то не с кем. В нашем возрасте новых подруг заводить сложно, а совсем без общения близкого – тяжело!

ПОЧЕМУ МЫ НУЖДАЕМСЯ В ДРУЖБЕ?

Чувство одиночества и хандра, часто посещающая женщина после 45-ти, а тем более 50-ти, связана и с физиологическими особенностями организма, обусловленными наступлением климакса. Меняется тело, внешний вид женщины, ее социальный статус, появляется тягостное ощущение безвозвратно ушедшей молодости. Именно в этот период женщина как никогда нуждается в заботе и поддержке, в добром взгляде, понимании, руке помощи, которую часто протягивает ей не кто иной как любимая подруга!

СОВЕТЫ:

- Укрепляйте и развивайте уже существующие отношения, общайтесь с близкими, знакомыми, помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.
- Посещайте культурно-выставочные мероприятия (и душой отдохнете, и знакомства новые завести можно).
- Развивайте свои способности, на которые раньше времени не хватало (разводите комнатные цветы, читайте).
- Активней смотрите на жизнь. Например, ежедневными сделайте вечерние прогулки, или займитесь скандинавской ходьбой, или приобретите

те велосипед, или... Ваше увлечение спортом поможет вам быстро найти единомышленников, которые вполне могут стать друзьями.

● Активней осваивайте современные коммуникации (интернет, социальные сети). Вполне возможно, найденное там вас заинтересует, встряхнет, просто понравится и станет интересным.

● А главное, просто радуйтесь жизни, полюбите жить для себя. Иногда поход в парикмахерскую и непринужденная болтовня с маникюршей дарят новые положительные эмоции, радуют и возвращают нас к жизни.

Ольга Бельская

1982 г.



✉ РЕБЯТА С НАШЕГО ДВОРА

Мы с братом росли в советскую эпоху. В нашем детстве не было каких-то уж очень неординарных развлечений, какими могут похвастаться современные дети, но от этого оно было просто отличным.

В майские дни часто вспоминаю, как с наступлением тепла каждые выходные мы ездили на дачу. Никогда не забуду вкус садовой земляники, которая была высажена вдоль дорожки, ведущей к дачному домику. Мы первым делом бежали к маленьким кустикам, под сочной листвой находили малень-

кие красные бусинки, срывали и прямо с куста отправляли в рот. А потом маме и папе обязательно помогали. И делали это с большим удовольствием. Я очень благодарна своим родителям за то, что они с малолетства приучали нас к труду. Привили к нему уважение, взрастили в нас любовь к земле, воспитывали нас так, что мы с самого детства твердо знали: чтобы что-то получить и чего-то добиться, нужно сначала хорошо и усердно потрудиться.

Анна Петрова, г. Новосибирск
Фото из семейного архива Гавриловых

5 ОТТЕНКОВ ЦВЕТНОЙ ДИЕТЫ ПРОТИВ РАКА

Знаете, как со вкусом и легко отодвинуть старость и напитаться здоровьем? Очень просто – есть побольше овощей и фруктов. В них содержится около 25 тысяч полезных фитовеществ, замедляющих процессы старения, защищающих от рака, инсульта и инфаркта. Веский довод, чтобы «прописать» в своем холодильнике «радугу здоровья».

ИЛИ КАК ВКУСНО ОТОДВИНУТЬ СТАРОСТЬ

КРАСНЫЙ

Красные овощи и фрукты богаты мощнейшим антиоксидантом – ликопином.

Как показали многочисленные исследования, диета, в которую входят продукты, содержащие ликопин, способна снизить заболеваемость раком простаты и сердечно-сосудистой болезни на 34%.

Содержится ликопин в томатах, красном сладком перце, яблоках, клубнике, арбузе, красном грейпфруте, винограде, гранате, редьке и редисе.

Больше всего ликопина в натуральной томатной пасте. Всего 1 столовая ложка полностью удовлетворяет суточную потребность в ликопине.



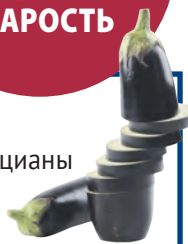
СИНИЙ

Синие овощи и фрукты содержат антоцианы и фенолы.

Синий цвет овощей и фруктов возглавляет армию цветных борцов с раком груди, матки и ее шейки, яичников, мочевого пузыря, легких, печени, толстой кишки и простаты.

Лидерами по количеству антоцианов являются черника, ежевика, голубика, черноплодная рябина, ирга, бузина, клюква, черная смородина, вишня, малина, виноград (темных сортов). Антоцианами богаты баклажаны, свекла, помидоры, краснокочанная капуста, красный перец, салат листовой (краснолистный).

Помимо доказанного противоракового эффекта, синие овощи и фрукты обладают спазмолитическими свойствами, легким седативным, мочегонным и желчегонным действием.



ЖЁЛТЫЙ

В желтых и оранжевых лакомствах содержатся каротиноиды – отличные антиоксиданты и иммуностимуляторы, помогающие бороться с раком и замедляющие процессы старения.

Отлично зарекомендовали себя как защитники от рака груди, легких, кожи, толстой кишки и простаты. В большом количестве содержатся в моркови, желтом и оранжевом сладком перце, тыкве, батате, кукурузе, дыне, апельсинах, манго.



БЕЛЫЙ

Овощи и фрукты белого цвета богаты содержанием аллицина и сернистыми соединениями.

Аллицин в нашем желудке, в ротовой полости, бронхах убивает бактерию хеликобактер пилори, предупреждая гастрит, язву и борется против рака желудка.

В большом количестве содержатся в луке, чесноке, корне сельдерея, корне петрушки, артишоках, картофеле, бананах, свежих финиках, цветной капусте.



ЗЕЛЁНЫЙ

Зеленые вкусности с грядки богаты лютеином – веществом, борющимся с раком и помогающим сохранить и даже восстановить зрение. Лютеин содержится в огурцах, салате-латук, сельдерее, шпинате, базилике, рукколе, кинзе, грушах, дыне, киви.

Лидируют по противораковому эффекту брокколи и белокочанная капуста. Помимо прочего лютеин защищает сердечно-сосудистую систему от атеросклероза, помогает предотвратить сердечные приступы и инсульты, а также снижает уровень холестерина в крови.



КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ

● Все витаминные препараты принимают только во время или после еды. Так они лучше всасываются и усваиваются в желудке и тонкой кишке.

● Жирорастворимые витамины А, D, E, K следует принимать спустя 10–15 минут после еды. В это время в тонкую кишку поступают кислоты желчи и ферменты поджелудочной железы, необходимые для расщепления и усвоения.

● Поливитаминные желателно не разжевывать, а глотать целиком, запивая водой.

● Лучше всего принимать витамины утром после еды, но ни в коем случае не натощак. А вот кальций и магний способствуют расслаблению мышц, и поэтому лучше принимать их в вечернее время, чтобы обеспечить хороший сон ночью.

● Если не получается хорошо покушать, чтобы принять витамины, можно перекусывать в таком случае орехами и сухофруктами. Они обеспечивают хороший жир, необходимый для поглощения жирорастворимых витаминов.



Любовь Анина



Я находилась в каком-то ступоре. Мама позвонила утром, плакала, просила приехать. Конечно, я рванула на ее зов на всех парусах. По дороге навдумывала страшные болезни родных, сгоревшую дачу, ограбленную квартиру. Словом, все тридцать три несчастья.

ПОЗДНИЕ ЧУВСТВА ПАПЫ-ПЕНСИОНЕРА

– Как – уходит? – опустилась я на диван после маминых слов.

– А вот так. Сказал, что полюбил другую. Помнишь, перед Новым годом он в Москву ездил? Якобы проблемы с наследством решать. Так вот, признался, что всю неделю жил с ней.

– Mam, – улынулась я криво, – папе шестьдесят пять, какая любовь?

– Мне пятьдесят семь, так, по-твоему, жизнь кончена? Не хочется ни тепла, ни ласки?

Я смутилась и не сразу нашлась, что ответить.

– Послушай, но откуда эта женщина вообще взялась? Папа в люди выходит только на рынок за продуктами. Это ведь где-то надо было познакомиться.

– Вот и познакомился, – с укоризной посмотрела на меня мама. – Кто ему на день рождения ноутбук подарил? Интернет провел? Там вот эта дамочка его и нашла. Но ведь что самое непонятное, ей шестьдесят два. Что уж в ней такого, чего во мне нет?

НАСТОЯЩУЮ ЛЮБОВЬ



КСТАТИ!

Ученые выяснили, если супруги часто обнимают и касаются друг друга, их брак длится дольше, чем в семьях, где физический контакт сведен к минимуму.

– Mam, ну не терзай себя! Мне вообще кажется, что это глупость какая-то. Вот увидишь, скоро все наладится.

«Я НА МОРЕ ХОЧУ!»

Отец все-таки ушел. Правда, сразу сказал, что никакое имущество после развода делить не собирается, все оставляет маме. Мама все время плакала, стала плохо есть. На плаву ее держали только внуки и работа. Я поддерживала, как могла. Из Новгорода приехала сестра.

– Слушай, мне отпуск дают в июне, – сообщил как-то вечером муж.

– Очень хорошо! – обрадовалась я. – Мы с сестрой как раз хотели маму на дачу отвезти. Там сад, огород, внуки – она отвлечется. Цветы посадим. А ты как раз беседку доделаешь, что отец начал.

– Оль, ты меня слышала? – муж посмотрел на меня с укоризной. – Мне отпуск дают. Я год пахал, как каторжный. Я на море хочу. Или в горы. В Крым, в Абхазию. Хоть куда-нибудь.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



СОГРЕВАЮЩАЯ СЕРДЦЕ МЕЧТА

Историю о любви, которую дед хранил в сердце всю свою жизнь, я услышал от него перед майскими праздниками. Мы тогда смотрели фильм о войне, о любви молодой фронтовички. Тут дед и признался, как всю жизнь мечтал хоть раз еще увидеть девчущку, с которой вместе оказался в эвакуации в годы войны.

Были они тогда детьми, но несколько лет росли бок о бок, переживая страшное время в глухой Уральской деревне. Тугие золотые кудри девочки, ее умный пронзительный взгляд, тонкие черты лица и стремление бежать на помощь по первому зову дед хранил трепетным воспоминанием в своем сердце все долгие годы их разлуки.

Постепенно страна приходила в себя после ужасного потрясения. Дед, опьяненный открывшимися возможностями, пошел в военное училище. Тогда и познакомился с тамошней медсестричкой – миловидной и доброй девушкой. Моей бабушкой Томой.

– Но, внук, всю жизнь я помню Лисичку (так звала белокурую девчущку ее мать), – рассказывал мне подобранный дед. – Искать? Нет, искать не стал. Что бы я стал делать, если бы узнал, что у нее муж, дети? Нет, внук, это воспоминание тем и ценно, что оно никуда не девалось из моего сердца все эти годы. Согреть и даря счастье.

Артем Корнев, художник, г. Пермь



НЕЛЬЗЯ ОБМАНУТЬ

ВОТ ЭТО ДА!**И ЭТО ВСЁ ЛЮБОВЬ...**

- Чем старше человек, тем менее крепким становится его здоровье. Объятия возрастных супругов необходимы для того, чтобы поддерживать хорошее самочувствие друг друга.

- Иногда хватает одного взгляда на фотографию любимого человека, чтобы притупить боль.

- Те пары, которые связаны крепкими и гармоничными отношениями, могут с успехом успокаивать друг друга в стрессовых ситуациях и даже облегчить физическую боль, просто держась за руки.

страдаю отсутствием здравого смысла, а потому ничего страшного со мной не произойдет. Так что давай-ка, бери билет на самолет и отправляйся к мужу.

МОРЕ НЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ

А через два дня на мобильный мамы поступил звонок. Звонили из московского хосписа. Приветливая и доброжелательная доктор сообщила, что их пациент Сергей Ф. совсем плох, и она сочла необходимым найти его родственников и сообщить о возможности попрощаться. Мы были в шоке и кое-как, наспех покидав в первую попавшуюся сумку какие-то вещи, кинулись на вокзал. Оказалось, никакой любовницы у папы не было и в помине. Перед новым годом он проходил обследование в столице, так как уже знал о страшном диагнозе. В Москве подтвердили невозможность лечения, так как болезнь уже охватила весь организм. Конечно, нежно любя маму и нас с сестрой, отец принял единственно верное, как ему казалось тогда, решение – соврал про новую любовь и уехал в хоспис.

Это мы все узнали от него. Успели. Последние дни мама провела у постели отца в хосписе. Они много говорили, вспоминали, смеялись, просили прощения друг у друга.

В один из таких дней я решила и позвонила Мишке. Расплакалась в трубку, рассказала про отца. Муж прилетел на следующий же день. Через день папы не стало. Но все же он успел соединить наши руки и взять обещание любить друг друга и оберегать. В тот момент я посмотрела на маму. В глазах ее, полных слез, было море нежности и любви к отцу.

Ольга М., г. Тверь

Детям смена обстановки нужна. Нет у меня сил ни на какую беседку.

– Миш, ты чего? – воззрилась я на мужа непонимающим взглядом. – Маме же плохо. Я не могу ее оставить сейчас.

Словом, с Мишкой мы в тот день разругались. Я обвинила его в черствости.

ЖЕНА ДОЛЖНА БЫТЬ РЯДОМ С МУЖЕМ

А вечером я ревела на мамино плече, рассказывая про черствость мужиков и их непробиваемое равнодушие. И все еще искренне надеялась, что без меня Мишка в Крым не полетит.

Но муж улетел. Все три недели до отлета он не разговаривал со мной, а я так и не нашла в себе мудрости начать разговор первой.

– Ну и дуреха, – сказала мне мама как-то вечером за чаем. – Жена должна быть рядом с мужем. Я тебе всегда об этом говорила.

– Мама, но ведь сейчас для поездок не самое подходящее время... – начала я осторожно.

– Почему? – искренне удивилась она. – Ты прекрасно знаешь, что я не

Уже в продаже!**ТЕМА НОМЕРА:**

Огурец, томат, перец уход • удобрения • защита

• ЗАЛОГ ОГУРЕЧНОГО УРОЖАЯ

Кто-то уже в июне аппетитно похрустывает свежими тепличными огурчиками, а кто-то с тревогой наблюдает за чахущими кустами, боясь остаться без урожая. Выясним, какие ошибки огородников обычно приводят к мизерному урожаю, и как их избежать

• МАЛ ПОМИДОР ДА ДОРОГ

Считается, что урожайность томатов черри ниже, чем у обычных томатов. Однако продуктивность «вишенки» в равной степени зависит как от выбора проверенных сортов, так и правильного ухода за растениями. Соблюдая агротехнику, можно собрать завидный урожай

• РЕЖИМ ПИТАНИЯ ОВОЩЕЙ

Каждый из овощей требует к себе особого подхода и питания. То, что подходит огурцу, совсем не годится перцу. Рассмотрим особенности применения удобрений, сроки и порядок их внесения для основных овощных культур

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Обращаем Ваше внимание, что до 21 мая проводится **ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ** на 2-е полугодие 2017 года.

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

Стоимость подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2017 г.

	В декаду льготной подписки до 21 мая	В период с 22.05–20.06
1 месяц (1 номер)	21,09 руб.*	23,43 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	126,54 руб.*	140,58 руб.*

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

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

**Возникли вопросы?
Звоните в редакцию
8-495-933-95-77 (доб. 237)**



Присылайте нам свои истории!

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



ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №10 от 22 мая:

- **«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ ВОЗВРАТНЫХ ЗАМОРОЗКАХ**
Берем на вооружение опыт дачников разных регионов, которые поделились с «ДАЧЕЙ» способами огородить участок от низких температур.
- **КАК ВОЗРОДИТЬ УБИТУЮ ПОЧВУ**
Советы почвоведов позволят провести ряд важных мероприятий, которые повысят плодородие грунта уже в этом году и улучшат его качество в будущем.
- **СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ**
С началом дачного сезона вновь встает вопрос об удобном, компактном и экологичном при этом бюджетном туалете. Плюсы и минусы электрических, жидкостных и торфяных биотуалетов.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Обращаем Ваше внимание, что **до 21 мая** проводится **ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ** на 2-е полугодие 2017 года. Оформить подписку до почтового ящика на издание «ДАЧА pressa.ru» можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2017 г.

	В декаду льготной подписки до 21 мая	В период с 22.05–20.06
1 месяц (2 номера)	40,84 руб.*	45,37 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	245,04 руб.*	272,22 руб.*

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»

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

**Возникли вопросы?
Звоните в редакцию
8-495-933-95-77 (доб. 237)**

ЧТО РАССКАЖЕТ О ВАС цвет глаз

Если у взрослого здорового человека радужная оболочка глаза вдруг меняет свой цвет – это повод немедленно обратиться к врачу. Изменение цвета глаз в активном возрасте может быть сигналом опасных внутренних болезней.

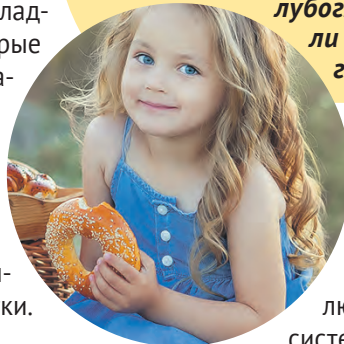
РАДУЖКА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Важное значение имеет не только цвет, но и состояние радужной оболочки. Различные отметины на ней – в виде точек, клякс, неровных линий – говорят о неполадках в организме. Некоторые иридодиагносты считают, что отметины на радужной оболочке глаза являются признаком зашлакованности организма, накопления в нем токсинов и, соответственно, поводом для его чистки.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Голубой цвет глаз, по мнению ученых, возник по историческим меркам совсем недавно – каких-то 6–10 тысяч лет назад – в результате мутации одного гена. А значит, что с большой вероятностью все голубоглазые люди произошли от одного общего предка.



та: запорам, диарее, гастронтеритам, а также болезням желчного пузыря. Кроме того, слабым местом кареглазых людей является их нервная система.

«ЦВЕТНАЯ ДИАГНОСТИКА»

Ряд врачей иридодиагностов, считают, что цвет глаз рассказывает о предрасположенности человека к тем или иным заболеваниям. Хотите верить этому, хотите нет. Согласно их теории «цветная диагностика» выглядит так:

- Обладатели **голубых глаз** склонны к болезням, которые вызывает повышенная кислотность: язвы желудка и кишечника, ревматизм, артрит, астма. Голубоглазых женщин могут подстерегать болезни почек и застой лимфы, результатом которого являются вечно ледяные конечности.

- Люди **со светлыми глазами** более подвержены риску образования злокачественных опухолей кожи, в частности, меланомы.

- **Карие глаза** могут рассказать о склонности своего обладателя к проблемам желудочно-кишечного трак-

- Больше других **кареглазые люди** подвержены витилиго – заболеванию кожи, которая проявляется в нарушении пигментации. Происходит это из-за исчезновения меланина – пигмента, дающего коже цвет. Витилиго внешне выглядит как белые, бесцветные пятна на коже.

- **Зеленоглазых людей** могут подстерегать те же болезни, что и голубоглазых. Дело в том, что зеленый считается смешанным цветом, в основе которого лежит голубой. В «довесок» обладателям зеленых глаз «досталась» повышенная возбудимость нервной системы.

«Цветная диагностика» не прогнозирует болезнь, но это хороший повод внимательнее относиться к своему здоровью и ценить в себе неповторимость и только вам присущую изюминку.

Виктория Ленская

Конечно, в стоматологии нет такого строго научного понятия, как «старческий прикус». Все «зубные» проблемы, присущие людям пожилого возраста, могут проявить себя и в 20, и в 30, и в 40. Однако, люди в уважаемом возрасте находятся в группе повышенного риска, а потому пристальное внимание к здоровью зубов вовсе не повредит. О том, как не стать заложником стоматологических проблем, расскажет наш эксперт.

ЧЕМ ОПАСЕН «СТАРЧЕСКИЙ ПРИКУС» ...

... или почему не следует откладывать поход к стоматологу



ЭКСПЕРТ

Ирина МАСЛАКОВА
врач-стоматолог-ортопед

5 ПРОБЛЕМ «ПОТЕРЯННЫХ ЗУБОВ»

Если кому-то кажется, что без зуба, выпавшего «от старости» или удаленного заботливыми руками хирурга, можно обойтись, то это неверно. Даже если отбросить вопросы эстетики, проблем от «прореженной» челюсти может накопиться немало.

- 1 Отсутствие даже одного зуба ведет к тому, что кость в месте утраты перестает получать нагрузки. Это приводит к ее постепенной атрофии, что не может не отражаться на чертах лица: губы могут запасть, глубже становятся подбородочные и носогубные складки, опускаются уголки рта, появляется двойной подбородок, появляются морщины на шее.
- 2 Возникают проблемы с речью, особенно, если были утеряны передние зубы.

- 3 При утере даже одного зуба происходит перестройка зубного ряда. Зубы раздвигаются и разворачиваются. Это не только портит улыбку, но и нарушает функции челюстно-лицевого сустава, поскольку занижается прикус, зубы начинают патологически стираться.
- 4 Отсутствие клыков или шестых зубов, выполняющих функцию опоры для прикуса, заставляет челюсть уходить назад

и смещаться немного вверх, что отражается на работе мышц и связок во рту, на языке мягкого неба, который западает, а это приведет к появлению храпа и временно-му прекращению дыхания – апноэ.

- 5 Боли в спине и шее, головные боли, плоскостопие и даже сколиоз – все это следствие окклю-

зии, которая заключается в смыкании нижних и верхних зубов. И все вполне может случиться только из-за потери одного зуба. Соседствующие с утраченным зубом будут «сходиться» друг к другу, чтобы восполнить пустоту. Это приведет к движению всего зубного ряда.

Добавьте к перечисленному общее разрушение зубов, поражение десен, болезни желудочно-кишечного тракта, и вы поймете, почему стоматолог обязательно должен быть в списке врачей, у которых вы планируете пройти диспансеризацию.

БЕЗ ПАНИКИ!



- Доктор! Что вы мне назначили?
- Принять на ночь 2 таблетки аспирина и горячую ванну. Что не так?
- Ну ладно, аспирин. Но ванну?! Я же лопну!!!

Бить во все колокола и посыпать голову пеплом действительно не стоит. Да, зубы могут быть утрачены. Это неприятно, но не смертельно. Главное, вовремя исправить ситуацию.

Скорее всего, доктор, к которому вы обратитесь с проблемой, предложит протезирование. И это объективное решение. Будет ли это имплантат, мост, протез в том или ином виде – решается в каждом конкретном случае. Благодаря современной стоматологии и имплантологии существует огромный выбор возможностей для замены отсутствующих зубов.

Но бонусом к эстетической улыбке вы восстановите функции челюсти, возобновите нормальную работу зубных рядов и не допустите вышеописанных проблем. И помните, даже при полном отсутствии зубов, все исправить можно и нужно!

Подготовила Любовь Анина

КСТАТИ

МАССАЖ ДЕСЕН В ПОМОЩЬ



Гигиена рта при отсутствии зубов носит ряд особенностей, и пренебрегать ею не стоит. Зубам нужна полноценная очистка, деснам – качественный и регулярный массаж. Щетка вряд ли полноценно справится с этой задачей. Поселите на полке в ванной флоссы (они есть и весьма бюджетные) ополаскиватель для рта, а в идеале еще и ирригатор. Последний обеспечит не только качественную очистку полости рта, но и гидромассаж десен.



ПУТЬ, ВЕДУЩИЙ К СВЕТУ

Человек создан для того, чтобы, поселив Бога в своём сердце, с любовью и радостью относиться к своим близким и идти дорогой, которая ведёт к свету в душе. Это сложный и ответственный, но в тоже время радостный и жизнеутверждающий путь.

МОЖНО ЛИ В ХРАМ КРАСИВО ОДЕВАТЬСЯ?

? Я считаю, что прийти в храм – праздник для души, и одеваюсь соответственно. Но мне почему-то все толкуют, что не стоит так красиво одеваться в храм, надо быть скромнее. Можно ли красиво одеваться?

Катерина Семёнова, г. Москва

Конечно, можно. Одевайтесь красиво, нарядно. Ведь, идя в храм, вы идёте в гости к Богу. Нет ничего плохого и в здоровом интересе к моде. Но всегда помните, все должно быть в меру.

КОМУ МОЛИТЬСЯ ЗА БОЛЬНОГО?

? Моя племянница серьезно больна, а ведь ей еще нет и 30. Болезнь передалась по наследству, и хочется ее поддержать. Кому надо молиться, если в семье кто-то болеет?

Марина К., г. Брянск

Можно прочесть канон за болящего, он есть почти в каждом православном молитвослове, или помолиться великомученику и целителю Пантелеимону, или обратиться к образу Божией Матери Целительницы.

В ЧЁМ СМЫСЛ ИСПОВЕДИ?

? Недавно узнал, что, если ты крещен, то желательно не просто ходить в храм. Но и еще ходить на исповедь, то есть исповедоваться священнику. Мне интересно, зачем нужна исповедь? И надо ли готовиться к ней?

Пётр В., г. Чехов

В греческом языке таинство исповеди называется «метанойя» – перемена ума. Это значит, что цель исповеди не только в том, чтобы попросить прощения, но и с помощью Божией изменить свой ум. К исповеди нужно подготовиться заранее: необходимо примириться с ближними и попросить прощения у всех, кого обидели, прочесть последование ко «Причастию», которое есть в каждом молитвослове, а также можно написать на листочке свои грехи, чтобы ничего не упустить.

Не нужно рассказывать духовнику длинных историй, достаточно изложить сам грех.

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим иерея Георгия Чиркова за помощь в подготовке публикации

КАК РАСПОЛОЖИТЬ В ДОМЕ КРАСНЫЙ УГОЛ?

? У меня скопилось немного икон, которые лежат в коробке. Приезжала бабушка и сказала, что негоже держать иконы в коробке, надо поставить в красный угол. Где можно в квартире устроить красный угол?

В. Н. Антонова, г. Курск

Красный угол – это место молитвы и общения с Богом, поэтому для него должно быть выделено отдельное пространство. Недопустимо, чтобы иконы стояли рядом с посудой или на телевизоре. Это не только не благоговейно, но и даже кощунственно. Конечно, желательно располагать красный угол в восточном углу комнаты, но если такой возможности нет, – то в любом другом свободном месте.



ПОЧЕМУ АЛТАРИ ХРАМОВ ОБРАЩЕНЫ НА ВОСТОК?

– Как-то не обращала внимания, а тут заметила, что алтари у всех православных церквей ориентированы на восток. Это имеет какое-то значение, когда мы молимся Спасителю?

Светлана Иванова, г. Коломна

Объяснение духовно-символического смысла этого обычая мы находим в Священном Писании. Спаситель мира назван Востоком (Лк.1:78). Святой апостол Иоанн Богослов говорит, что Бог есть свет (1Ин.1:5), а свет приходит с востока. Через святого пророка Малахию Господь называет Сына Своего Солнцем правды (Мал.4:2).

Поэтому алтари наших храмов обращены на восток.

КОМУ МОЛИТЬСЯ О ДАРОВАНИИ МУЖА?

– Хочу создать крепкую христианскую семью. Какому святому надо молиться о даровании хорошего мужа?

Тамара, г. Москва

Чаще всего, православные девушки молятся о даровании супруга святым праведным князю Петру и княгине Февронии. Этим же святым молятся для сохранения и приумножения лада, уважения, любви в семье. Кстати, День памяти святых Петра и Февронии (8 июля) отмечается в России и как светский праздник – День семьи, любви и верности.



Пришла ужасная пандемия «чёрной смерти» в 1346 году в низовья Дона и Волги, распространившись с караванами купцов, пришедшими из Азии по Шёлковому пути. Страшную пандемию чумы на Руси ещё называли «моровой язвой».

«МОРОВАЯ ЯЗВА» и как с ней боролись на Руси



НАЧАЛО ПАНДЕМИИ

Как считают историки, «черная смерть» обрушилась на территорию Золотой Орды именно в 1346 году. Караваны принесли мор, выкосивший столицу ханов Сарай и близлежащие города. Есть главная версия, что первоначальным источником заразы были грызуны, жившие в пустыне Гоби (это место считают природным очагом пандемии чумы тех лет). Зараженные грызуны кочевали тысячи километров в тюках с продуктами, сундуках, ящиках... За год с купеческими караванами, с товарами, продуктами, с поклажей беженцев «моровая

язва» добралась до страны гиперборейских скифов и оттуда хлынула по берегам Средиземного моря в Европу и Северную Африку.

МОР НА РУСИ

Во время начала пандемии в Нижнем Поволжье Русь свела до минимума все контакты с Ордой. В том числе даже посольские, а главное, торговые. Ни зерна, ни муки, ни сена, ни пеньки, ни скота, ни рыбы, ни других припасов и товаров не вывозилось из Руси и не завозилось на Русь. Беда пришла, откуда не ждали. Чума пришла с Запада через шесть лет. Трагедия началась в торговом Пскове

в 1352 году. Никоновская летопись зафиксировала, что «мор во Пскове силен зело и по всей земле Псковской». Из Пскова «черная смерть» шагнула в Новгород и за 15 лет распространилась на Ладугу, Смоленск, Ярославль, Нижний Новгород, Суздаль, Владимир, Рязань. Не пощадила эта зараза и московских жителей, в том числе и престольного Великого князя Симеона Гордого с детьми. Кстати, после смерти князя на московский престол возшел его брат Иван II Красный, старшим сыном которого был Дмитрий Донской, будущий Великий князь.

Светлана Иванова

КСТАТИ ТРИ УЖАСНЫХ ПАНДЕМИИ

Помимо регулярных вспышек чумы, в летописях, других исторических свидетельствах зафиксированы две колоссальные пандемии чумы.

Первая из них, так называемая «Юстинианова чума», прошла по Ближнему Востоку и Константинополю, проникла в Западную Европу в шестом веке. А вторая – «черная смерть» – в XIV веке охватила страны Азии, Европы и Северной Африки. Ученые также утверждают, что была и третья крупная пандемия. Она возникла в 1855 году, «третье нашествие чумы» ограничилось территорией Китая и Индии. Но в наши дни чума не исчезла, и сейчас на планете сохраняются ее реликтовые очаги.



ЧЕМ ВРАЧЕВАЛИ НА РУСИ ОТ «МОРОВОЙ ЯЗВЫ»

Пандемия «черной смерти» была огромной трагедией для Европы. Некоторые города просто вымерли. Многие историки утверждают, что в Европе от «черной смерти» погибла почти четверть населения. На Руси в торговых городах эпидемия унесла каждого десятого, в селах и посадских поселениях цифры значительно меньше. Почему профилактика на Руси была более эффективной, чем в Европе?

ТРАВЫ ВМЕСТО КОЖИ ЗМЕИ

В медицинских трактатах Запада того времени фигурируют такие «эффективные» профилактические средства и лекарства, как кожа змеи, сердце лягушки, мышьяк. Знахари Руси профилактировали и лечили в основном травами. Окуривали помещения смолами.

Основными переносчиками заразы были все те же крысы. Но в Европе с началом нашествия «черной смерти» стали изводить кошек и котов, считая, что они служат ведьмам, которые сеют болезнь. На Руси хорошим тоном считалось в каждой избе и тереме держать кота.



БАНЯ ВМЕСТО КАДКИ

В раннее Средневековье по узким улицам городов текли испражнения и различные бытовые отходы. Европейцы чаще мылись в тазиках, и не мылись, а чаще обмывались. В древнерусских городах не была столь высокой плотности застройки. При каждом домовладении, как правило, был не только палисадник, но и отхожее место и даже банька. Кстати, когда отхожее место (яма) наполнялось, его закапывали. А сверху почему-то сажали сливу.

Если врач поставил диагноз «гипертония», важно не только принимать прописанные им лекарства, но и соблюдать определенную диету. Сегодня мы расскажем, как правильно питаться при повышенном давлении.

Основные правила диеты при гипертонии заключаются в исключении из ежедневного меню или хотя бы сведении к минимуму некоторых продуктов, а также увеличению доли других.

1 МЕНЬШЕ СОЛИ

Соль связывает воду и препятствует выведению ее из организма. Соответственно, увеличивается объем крови, проходящей по сосудам, и, как следствие этого, повышается давление.

Поэтому первое, что необходимо снижать – это количество поступающей с пищей соли. При этом необходимо помнить, что соль сама по себе уже содержится практически во всех продуктах. Добавляя ее в блюда, многие из нас употребляют в среднем 10–15 г соли в день, тогда как при гипертонии норма – 3–4 г.

2 МЕНЬШЕ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ

Жирное мясо, сало, колбасные изделия, сливочное масло, жирные сыры, кондитерские кремы постарайтесь максимально удалить из своего рациона питания. Или хотя бы уменьшить их долю в разы. Лучше, если основными жирами на вашей кухне станут растительные. И дешевле, и полезней.

3 МЕНЬШЕ САХАРА

Сахар – это легкоусвояемые углеводы, которые ничего, кроме стремительно растущего веса, нашему организму не дают.

Сахар, особенно рафинированный – это бесполезный, не содержащий ничего, кроме огромного количества калорий, продукт.

Найдите силу воли и постарайтесь заменить рафинированный сахар медом или фруктозой – натуральными природными продуктами. Кстати, и их необходимо употреблять в меру, так как калорийность тоже очень высока.

7 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ



ПОМНИ!

Гипертония и избыточный вес связаны напрямую. Каждый лишний килограмм – это повышение давления на 1 мм рт. ст. Поэтому приближение веса к норме является главной задачей составления рациона для гипертоников.

4 МЕНЬШЕ КРЕПКОГО ЧАЯ, КОФЕ, АЛКОГОЛЯ

Все эти продукты способны спровоцировать спазм кровеносных сосудов, что увеличивает нагрузку на сердце. А работающее на пределе возможностей сердце – это практически всегда резкое повышение давления.

5 БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ

Практически все овощи богаты витаминами и минералами, исключительно полезными для здоровья. Большинство овощей содержит также клетчатку, которая дает ощущение сытости, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и способствует выведению из организма вредного холестерина. Последнее особенно ценно, так как холестерин провоцирует образование бляшек на стенках сосудов, тем самым сужая их.



6 БОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ КАЛИЙ И МАГНИЙ

Калий и магний укрепляют сердечную мышцу, поэтому присутствие их в рационе гипертоника просто необходимо. Много этих микроэлементов содержится в различных крупах, морепродуктах, нежирной рыбе, морской капусте, моркови, свекле, капусте, кураге.



7 ПИТАЙТЕСЬ ДРОБНО

Дневной рацион лучше всего разделить на 5–6 приемов пищи. Причем очень желательно, чтобы порции были примерно равными для каждого приема. Не рекомендуется делать так, что на обед вы съедаете тарелку супа и порцию горячего, а на полдник – овощной салат. Пища должна быть равномерно распределена и по порциям, и по калорийности. Последний прием пищи – не позже, чем за два часа до сна. И чем легче будет этот перекус, тем лучше: стакан нежирного кефира, яблоко или морковь.

Виктория ЛЕНСКАЯ



ПОВЫСИЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ?

Кушай щи с настроением!

Артериальная гипертензия – болезнь коварная. Но держать ее в узде вполне возможно. Главное, «не подкармливать» недуг жирами и сдобой. Рецепты, что прислали в редакцию наши читатели, не просто вкусны и питательны, но и не дают лишней нагрузки на сердце и сосуды. А готовить такую вкуснятину сплошное удовольствие.



ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 л мясного бульона
- 400 г молодой капусты
- 1 морковь
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 3 помидора
- растительное масло, лавровый лист, соль

Энерг. ценность на 100 г – 33,7 ккал

Капусту тонко нашинковать, лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – тонкой соломкой, помидоры – небольшими ломтиками, перец – тонкими полукольцами. Лук и морковь спассеровать в небольшом количестве масла до мягкости.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить капусту, посолить. Через 5 минут к капусте добавить перец и помидоры, еще через 5 минут – лавровый лист, обжаренные лук и морковь, еще через 5 минут выключить огонь. Дать щам настояться под крышкой 15–20 минут, подавать со сметаной и рубленой зеленью.

Екатерина Николаевна, Московская обл.



ПЛОВ С КУРИНЫМ ФИЛЕ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 куриное филе
- 2 средних моркови
- 1 стакан риса
- растительное масло для обжаривания, соль, перец
- 1 луковица
- 1 головка чеснока

Энерг. ценность на 100 г – 167 ккал

Куриную грудку нарезать кубиками и обжарить до золотистой корочки на растительном масле в кастрюле с толстым дном. Добавить нарезанные соломкой морковь и лук, посолить, поперчить и спассеровать все вместе до мягкости овощей. Засыпать мясо и овощи рисом и залить водой таким образом, чтобы вода покрывала рис на два пальца. Сверху в рис воткнуть хорошо вымытую головку чеснока. Довести до кипения и готовить под закрытой крышкой на очень слабом огне 35–40 минут. Готовый плов перемешать и дать постоять под крышкой еще 5–10 минут.

Маргарита Осипова, учитель, г. Курган

РЫБА ОТВАРНАЯ

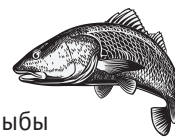
Ингредиенты на 6 порций:

- 1 кг филе любой нежирной рыбы
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 пучок зелени
- 1,5 стакана молока
- соль

Энерг. ценность на 100 г – 67 ккал

Рыбу нарезать на порционные куски, овощи – мелкими кубиками. Уложить рыбу в кастрюлю, сверху выложить все овощи, залить молоком. Если молока не хватит, долить холодной воды (рыба должна быть полностью покрыта). Довести до кипения, варить 10–15 минут. Подавать рыбу, посыпанной мелко рубленой зеленью (овощи и бульон в пищу не идут).

Лилия Ягнетева, гипертоник со стажем, г. Клин



ГРУДКА ИНДЕЙКИ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 грудка индейки (800 г)
- 1 морковь
- горсть чернослива без косточек
- 1 ч. л. смеси итальянских или французских трав
- соль, молотый черный перец

Энерг. ценность на 100 г – 181 ккал

Грудку расплатать ножом, как книжку, слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать травами. Морковь натереть на крупной терке. Равномерно выложить на мясо морковь и чернослив, свернуть рулетом, перевязать в нескольких местах кулинарной нитью и завернуть в два-три слоя фольги. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 40–45 минут. Подавать со свежими овощами или рисом.

Ольга Потапова, домохозяйка, Калужская обл.



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»)



ГОРОСКОП НА 15 – 28 МАЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют нанести визит стоматологу. Даже если зубы не беспокоят представителей знака, этот визит не будет лишним и избавит от проблем, которые могут появиться в ближайшие три-четыре месяца. А в рацион неплохо ввести творог, йогурты, ряженку. Избавиться от нервного перенапряжения помогут прогулки в парке.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам стоит серьезнее относиться к своей мочеполовой системе – возможны проблемы. Особенно внимательно представителям знака нужно следить за тем, чтобы не переохладиться и ни в коем случае не ходить в промокнутой обуви. А вот ежедневное «топтанье» в ванне с прохладной водой, напротив, поможет укрепить иммунитет.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Для Львов нет ничего лучше в это время, как отправиться на природу. Будет ли это прогулка в лесу или поездка на шашлык с компанией друзей, не имеет значения. Главное, что нужно представителям знака – свежий воздух и свежая зелень. А если взять с собой волейбольный мяч, велосипед или скандинавские палки, то и для фигуры польза.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

У Весов не самый приятный период – могут возникнуть проблемы с кожей. Сухость, зуд, воспаления сигнализируют не столько о внешних, сколько о внутренних неполадках, поэтому лучше всего как можно скорее обратиться к врачу. Неплохо также исключить из рациона жирную, жареную и копченую пищу. Это поможет быстрее избавиться от недуга.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходим отдых, особенно тем представителям знака, которые любят работать, что называется, не покладая рук. Звезды напоминают: все хорошо в меру. Вечерняя прогулка не отнимет много времени, но принесет много пользы. И не отказывайтесь от приятного общения с близкими и друзьями в пользу телевизора или соцсетей.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

У Водолеев все просто замечательно – здоровье в порядке, дела идут хорошо. Многие представители знака все выходные проводят на свежем воздухе, что, как считают звезды, и способствует такому благоприятному положению вещей. Самое время добавить в свою жизнь и немного спорта, если вы еще этого не сделали.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут воспользоваться моментом для того, чтобы пройти диспансеризацию. Две ближайшие недели – отличное время, чтобы сделать это. Причем, только осмотрами не стоит ограничиваться, лучше сдать максимальное количество анализов. Это поможет выкинуть из головы мысли о возможных недугах и сосредоточиться на важном.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам необходимо беречь нервную систему – постоянные стрессы могут спровоцировать бессонницу. Звезды рекомендуют представителям знака заменить крепкий чай и кофе отварами лекарственных трав: мяты, Melissa, душицы, зверобоя. Просмотру фильмов и телешоу по вечерам лучше предпочесть теплую ванну и душевную книгу.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы рискуют подхватить простуду, причем, как им кажется, на ровном месте. На самом деле, это результат контакта с заболевшим человеком, который, возможно, еще и сам о своей болезни не подозревает. Прятаться от людей не стоит, а вот заняться укреплением иммунитета вполне. Больше гуляйте, попробуйте принимать по утрам прохладный душ.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют скорректировать рацион в сторону большего объема свежих овощей и зелени. Этот шаг избавит представителей знака от многих возможных проблем, которые пока никак не ощущаются. Неплохой момент и для того, чтобы заняться внешностью. Даже небольшие перемены, например, маникюр, пойдут вам на пользу.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги могут испытывать некоторые трудности с пищеварительной системой. Все из-за того, что их рацион не сбалансирован, и в их ежедневном меню слишком мало свежих овощей и фруктов. Эту недоработку нужно исправлять. А работая на износ, не забывайте, что организму нужен свежий воздух и позитивные эмоции.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют пить как можно больше воды, не менее двух литров в день, если нет противопоказаний. Из-за нехватки воды в организме у представителей знака могут возникнуть неприятные проблемы с разными внутренними органами. Кстати, «увлажняться» можно и плавая в бассейне, посещая баню.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



12–24 мая
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Убывающая луна располагает к раздумьям и анализу своих текущих и предстоящих дел. Это хорошее время для того, чтобы прислушаться к себе. Будьте осторожны и внимательны в выборе собеседников для глубоко искренних бесед. Деловые переговоры будут протекать продуктивно и результативно, время располагает к

взаимопониманию. Особенно хорош в этом плане день 20 мая, он же благоприятен для начала новых крупных дел, дальних поездок.

С 21-го мая желательно избегать сложных решений, будьте предосторожны, не стоит брать на себя дополнительных нагрузок. Вплоть до 23 мая будет сложно сдерживать



25 мая
НОВОЛУНИЕ

эмоции, особенно гнев, возможны нервные срывы. Лучше посвятить это время медитации или благотворительности. Необходимо воздерживаться от излишеств в пище.

Новолуние 25 мая потворствует тем, кто активен и деятелен. Решения, принятые самостоятельно, будут верными и принесут хорошие плоды.



26 мая – 8 июня
РАСТУЩАЯ ЛУНА

«Планета здоровья»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 9 (32). Дата выхода 15.05.2017.
Подписано в печать 05.05.2017.
Номер заказа – 1130

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 202 300 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 17 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».

СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ВСЕ: от А до Я

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ



ИЗ БАНКОВ С ОТОЗВАННОЙ ЛИЦЕНЗИЕЙ И МИКРОФИ- НАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ!

Квалифицированная юридическая
помощь, опыт в возврате
денежных средств

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 (495) 960-92-69

АНТИКВАРИАТ

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ Дмитрий, Нина Петровна

■ 8-985-778-79-69 Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.



ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО

Москва и МО

24
часа

(495) 221-11-03

ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г.
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРАНСПОРТ

На правах рекламы
■ 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а так же грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!!! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!



УСЛУГИ

ОТЛИЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ
ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ
города Москвы "ГИЛЬДИЯ СТОЛИЦА"

- Единовременная выплата до 3 500 000 рублей
- Ежемесячные платежи до 100 000 рублей
- Помощь по хозяйству и сиделка бесплатно
- Договор заключается **напрямую с организацией!**

8(495)626-46-36 gstolica.ru

ОГРН 1147746917537

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

ПРОЧЕЕ

ДАНИЛА-МАСТЕР ПАМЯТНИКИ

СКИДКА - 30%
ПЕНСИОНЕРАМ

+7(495) 745-27-26
+7(499) 348-15-43 +7(499) 403-18-58

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

				«Разумное зерно» в потоке бреда	Торжественная музыка на параде	Стенокардия в обиходе - грудная ...
Базарное объегоривание на 100 грамм	Витус со своим проливом	Былинное прозвище травы				
				«Авиа-транс-порт» ведьмы	Проблема жирной кожи	Очаг для посиделок Холмса и Ватсона
Плавки по сути	Князь, конем погубленный	Шкурка новорожденного ягненка				
Фигурка из фарфора	Сепараторный отход молока				Перехвалившийся боец	Седьмая часть умного лба
			Главный в стране янки			
	Услужливое положение спины	Место, где быт лежачего (веником)		Купец, скупавший скот гуртом		
Франциск, избранный конклавом					След за карандашом	
				Зло, которое лучше не будить	Объект сгущения пессимистом	Побратим Ганга
	И Большой, и анатомический	У него «трубы горят»				Актеры Андрей ... и Алексей ...
					Имя «шоколадного зайца» Нарцисса	Алмазный «карьер»
Лекарственный настой		Хворост толщиной в один обхват				
Без ребра, но с Евой		Кто размазывает краску по стене?		Этиловое протирающее для кожи	Фуражка в обмундировании аякана	
Скрывание правды	Участь или жребий	Кислота против температуры				
			Вокзал, где работают докеры			
Хворь старых суставов	В споре его повышают		Поникла у пруда красиво			
Разрушитель культурных ценностей		Он - косяк сажень в плечах		Колыбель, подвешенная к потолку		
Гать по сути	«Демонтаж» лачуги		Конечный результат			
«Связная» ткани и пуговицы						
Мелкий «акупунктурщик» из леса	Легенда в исполнении скальда					

ЛЕГЕНДЫ РУССКОГО ЯЗЫКА

Употребляя «на автомате» в повседневной речи крылатые выражения, мы уже и забыли, что, собственно, они означали первоначально. Предлагаем вам проверить свою память и эрудицию, а в ответах ознакомиться с краткой историей возникновения некоторых фразеологизмов русского языка.

1 Исходя из исторического смысла, как подружился «закадычные друзья»?

А За рюмкой спиртного.

Б В воскресной школе «за кадиллом».



2 «Остался с носом» – то есть, не получил, что хотел. А если бы получил, тогда что произошло бы дальше?

А Отрубили бы нос в качестве платы за исполнение желания – древние времена были суровы.

Б Остался бы без носа, то есть без подношения, которое принес.



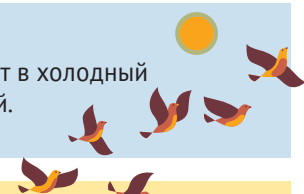
3 Почему в известном фразеологизме шут – именно гороховый?

А На Руси для простолюдинов частенько готовили гороховый суп, который шуты требовали себе в угощение. Так и пошло – «шут гороховый».

Б Горох использовался в одежде и реквизите скомороха.

ПТИЧЬЯ ЛОГИКА

Осенью перелетные птицы улетают в холодный день, а весной прилетают в теплый. Почему так происходит?



ЗАГАДОЧНЫЙ ЗНАК

Какой знак нужно поставить между числами 6 и 7, чтобы результат получился больше 6, но меньше 7?

Легенды русского языка:

1А: Выражение «закадычный друг» произошло от еще более старого фразеологизма «залить за кадык», которое означало «выпивать, напиться».

2Б: Слово «нос» в старину употреблялось в значении «подношение, взятка». По разным источникам, «с носом» мог остаться жених, когда родственники невесты не принимали подношение и не отдавали за него девушку, либо человек, принесший взятку за разрешение какого-либо дела.

3Б: У шутов была специальная погремушка, наполненная горохом, а также гороховая солома в качестве своеобразного украшения костюма.

ОТВЕТЫ

Птичья логика: Птицы выбирают попутный ветер.

Загадочный знак: Нужно поставить запятую.

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Набор кастрюль «Kaiserhoff»
12 предметов (Германия)
~~4990 руб.~~ **3990 руб.**

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-ти слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.



Обогреватель настенный
~~1990 руб.~~ **1690 руб.**

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная температура 60-70° С. Обогреватель настенный позволяет быстро прогреть помещение.



Мини-печь
~~3990 руб.~~ **2990 руб.**

— компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печи вы сможете: • Сварить и потомить каши из различных злаковых культур. Каши получаются ароматными и рассыпчатыми. • Запечь горшочки с овощным и мясным наполнением. • Испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие ваши любимые сдобные лакомства. • Запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели. • Сварить суп. • Приготовить запеканки различного содержания. • Равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн. • Посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. • Экономное потребление электроэнергии. • Блюда как из русской печи — вкусно, питательно и полезно!



Электропростыня
~~1990 руб.~~ **1790 руб.**

Электроплед
~~2990 руб.~~ **2490 руб.**

Дома, в квартире, на даче, в коттедже, на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудете о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреться почти даром! (1 коп./час). Позволяет спать в помещении с t около ноля градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрываете из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году.



Отпугиватель грызунов и насекомых
~~1290 руб.~~ **990 руб.**

Устройство для отпугивания мышей, тараканов, жуков, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроены уютный ночник.



Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт
~~1790 руб.~~ **1190 руб.**

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам - с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отвёрток. Работает от 220 в.



Кран-водонагреватель проточный 1990 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном - водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается всего за пару минут.



Гелевый фиксатор «Валгус Про» 790 руб.

Гелевый фиксатор бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «шишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор предотвращает сдавливание обуви и останавливает рост «косточек», а особые свойства нормализуют физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и надежно защищает ее между пальцами от трения, образования натертей, мозолей и огрубелостей.



Закажите фиксатор Valgus Pro (Валгус Про) и получите второй в подарок!

Электрическая пила «Шолле»
~~1990 руб.~~ **990 руб.**

Прибор специально разработан для мягкого удаления ороговевшей кожи Ваших стоп. Удобная эргономичная форма прибора. Действует бережно и эффективно. Не требуется предварительное распаривание кожи. Мягко и эффективно удаляет ороговевшую кожу стоп! Заменит педикюр в салоне!



Прибор для удаления волос «Виззит»
~~1520 руб.~~ **1190 руб.**

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.



Маникюрный набор в подарок!

Садовые перчатки «Garden genie gloves»
~~1290 руб.~~ **690 руб.**

Поистине уникальное** и гениальное изобретение для садоводов. Теперь вам не нужно постоянно носить с собой садовый инструмент. Удобные перчатки**оснащены специальными наконечниками. Теперь можно рылеть грядки, выкапывать, окучивать растения без грабеля и тяпка. Перчатки станут прекрасным подарком для любого дачника или цветовода.



Усилитель звука «Иар Зум» 1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. «Иар Зум» подходит для использования: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно
~~1490 руб.~~ **790 руб.**

Щетка с магнитами не представляет из себя сложного устройства. Ее конструкция - это просто две щетки, но главное их свойство - магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна и Вам всё равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек производящий уборку находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна Вам гарантированы!



Швейная мини-машинка
~~2790 руб.~~ **1990 руб.**

Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив свои деньги на посещение ателье. Подарите своим вещам вторую жизнь. С этой мини-машинкой вы пришьете заплатку, декоративный элемент, сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это делает процесс шитья быстрым и удобным.



В подарок к машинке - набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпульки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток 2 шт., 30 иголок, нитковдеватель, вспариватель.

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра 1710 руб. 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелетек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.



В комплекте 3 бюстгалтера Ах Бра

Москитная сетка на дверь
~~1250 руб.~~ **690 руб.**

Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства. Размер сетки 194 x 105 см.



Прибор для чистки ушей «Wax Vac» 590 руб.

Вакуумный очиститель «Wax Vac» безопасно и эффективно удаляет воду и загрязнения из ушей. Действует мягко и почти бесшумно, но результат потрясающий! Просто вставьте в ухо наконечник прибора, и через пару секунд проблема решена. Особая система защищает от слишком глубокого проникновения в ухо. Можно использовать в любом возрасте: от раннего детства до глубокой старости. Имеет несколько разноцветных насадок из мягкого силикона. У каждого члена вашей семьи будет индивидуальная насадка, использование очистителя будет максимально гигиеничным.



Ручка на присосках для ванной «Helping Handle»
~~1290 руб.~~ **690 руб.**

Ручка для ванной на присосках Helping Handle очень удобна и надежна в использовании. Она может быть прикреплена на любую гладкую и ровную поверхность: плитку, стекло, фарфор. Кронштейны с легкостью выдерживают массу тела, а установка ручки Helping Handle требует лишь несколько секунд. Главное то, что ее можно снять в любое время без повреждения поверхности.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ОГРН 1137746312384. ООО «Топ-шоп». Юридический адрес: 115191, г. Москва, ул. Рошинская 2-я, дом 4, офис 503. Срок действия акции с 15.05.2017 г. по 15.06.2017 г. *По итогам продаж 2016 г. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ С 9.00 ДО 21.00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

БОЛИ В МЫШЦАХ, УШИБ, ГЕМАТОМА? Скорая помощь для детей и взрослых!



«Кто сказал, что в двадцать первом веке, нужно терпеть боль, даже если это болят мышцы после усиленной тренировки в спортзале?.. Нет, я не предлагаю глотать таблетки, я за инновации в мире медицинской техники! Впрочем, рассказываю по порядку.

О том, что заниматься фитнесом нужно регулярно, а увеличивать нагрузку постепенно, я знала. Но в первый же день тренировок переусердствовала с нагрузкой. Я заставила мышцы поработать больше обычного, и от перенапряжения в волокнах возникли микроразрывы. В

ответ на это организм запустил реакцию воспаления, и в мышцах возникла боль: не поднять ни руку, ни ногу... Любимый муж просветил, что эта боль не всегда безобидная. Микротравмы могут привести к миозиту. В этом случае боль и мышечная слабость со временем нарастает. Усиливается отек и воспаление. В мышцах возникает спазм, нарушающий их кровоснабжение, и тогда они атрофируются. Была мышца — и нет мышцы... Я задумалась: действительно, надо с этим что-то делать.

И тут я вспомнила про МАГОФОН. В его основе магнитное поле и особые виброакустические колебания. Муж увидел его у своего друга-футболиста. А, как известно, для спортсменов у нас все только самое лучшее.

Мои мальчишки 2-х и 7 лет тоже травмируются часто: синяков и ушибов не сосчитать. А МАГОФОН специально создавался для того, чтобы быстро боль снять, отек уменьшить, ликвидировать синяк. Аппарат хорош и тем, что позволяет лечить другие заболевания. А для меня это очень важно. Ведь у старшего гайморит, а младший сын страдает бронхитом. В общем, без дела он у нас не лежал — настоящий помощник!

Я буду ставить собственные спортивные рекорды на фитнесе, благодаря прогрессу в мире медицинской техники.

МАГОФОН за свои отличные свойства получил серебряную медаль на выставке инноваций «Эврика» в Брюсселе.»

Анна Иванова, г. Москва

МАГОФОН дает возможность:

1. В короткие сроки снять боль, отек и воспаление.
2. Значительно ускорить восстановление (заживление).
3. Снизить дозы лекарственных препаратов.
4. Восстановить носовое дыхание.
5. Снять спазм при обструктивном синдроме бронхита и ликвидировать кашель.

Методики лечения разработаны на основании результатов исследований в ведущих медицинских учреждениях страны: первой городской клинической больнице им. Н. И. Пирогова в Москве, на кафедре физиотерапии Московского государственного медико-стоматологического университета им. Н. А. Семашко, Центральном военном клиническом санатории «Архангельское» и др.*

* По данным www.elamed.com

• МАГОФОН сочетает пользу здоровью с выгодой для бюджета.

• МАГОФОН может стать основным предметом «защитной экипировки» тех, кто увлечён спортом, так как может помочь быстро восстановиться после тренировок или физических нагрузок.

• Разрешён для лечения детей от двух лет. Частые в детском возрасте гаймориты, бронхиты и другие воспаления тоже подвластны МАГОФОНу.

• Компактный аппарат с широким спектром действия — актуальная альтернатива «бабушкиной» громоздкой аптечке.

Двойная сила МАГОФОНа способствует значительному усилению лечебного эффекта и ускорению выздоровления.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АППАРАТА МАГОФОН:

- повреждения мышц и связок
- ушибы
- гематомы
- травмы суставов
- бронхит
- трахеит
- гайморит



На правах рекламы.

ПОБЕДИ БОЛЬ! В мае МАГОФОН-01 по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

в аптеках

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

и магазинах медтехники

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

www.blagomed.ru

бесплатная доставка!

- м. Парк Культуры, г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
- м. Академическая, г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп 1

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00
www.med-magazin.ru

- г. Зеленоград, «Мед-магазин.ру», ул. Логвиненко, 1824
- м. «Белорусская», «Мед-магазин.ру», ул. Грузинский Вал, д. 23-25, стр. 2
- м. «Дмитровская», «Мед-магазин.ру», ул. Всеволода Вишневского, д. 9
- м. «Дубровка», «Мед-магазин.ру», ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 2, (Центр Электроники пав. Л-58)
- м. «Каховская», «Мед-магазин.ру», ул. Болотниковская, д. 23

- м. «Митино», «Мед-магазин.ру», ул. Митинская, д. 44
- м. «Новогиреево», «Мед-магазин.ру», Свободный проспект, д. 37/18
- м. «Первомайская», «Мед-магазин.ру», ул. Первомайская, д. 52
- м. «Свиблово», «Мед-магазин.ру», ул. Амундсена, д. 15, корп. 2
- м. «Сокольники», «Мед-магазин.ру», Сокольничья площадь, д. 4а, ТЦ «Русское раздолье», 1 этаж, пав. 119
- м. «Сходненская», «Мед-магазин.ру», ул. Свободы, д. 42

- м. «Теплый стан», «Мед-магазин.ру», Новоясеневский просп., д. 1 (ТРЦ «Спектр»)
- м. «Филевский парк», «Мед-магазин.ру», ул. Олеко Дундича, д. 19/15

Заказ на сайте:
www.elamed.com.

А так же под заказ в ближайшей к вам аптеке!

ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-01-13 (звонок бесплатный) ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ

Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод».

Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2010/06977.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ