

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 18 (41)
25 сентября –
8 октября 2017

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

**ПОЛЕЗНОЕ МЕНЮ
НА ВСЮ НЕДЕЛЮ**

стр. 26–27

**КОГДА БЕЖАТЬ
НА ПРИЁМ
К ПРОКТОЛОГУ**

стр. 6–9

**7 УПРАЖНЕНИЙ
ОТ РАДИКУЛИТА**

стр. 16

**ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ
ОТ ОСЕННЕЙ
ДЕПРЕССИИ**

стр. 22

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН

16+



**ВСЕГДА РАДУЙСЯ
ЖИЗНИ!**

Pressmaster / Shutterstock.com

ISSN 2414-4940
17 0 1 8



9 177 23 09 18 82 00 71

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

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

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



Спрашивайте в аптеках вашего города

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



Спрашивайте в аптеках вашего города

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

www.zn-fito.ru

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ**



МУХАМ-ДРОЗОФИЛАМ ВЕРНУЛИ МОЛОДОСТЬ

И сделали это ученые из Лос-Анджелеса путем вмешательства в клеточные процессы. В эксперименте использовали дрозофил среднего возраста, и в его процессе заметили значительное улучшение здоровья мух и замедление процесса старения.

Метод «омоложения» фокусируется на митохондриях, крошечных генераторах энергии, находящихся внутри всех клеток организма. Митохондрии с возрастом все чаще повреждаются, и по мере взросления и старения людей поврежденные митохондрии, как правило, накапливаются в мозге, мышцах и других органах. Когда поврежденные митохондрии накапливаются, они могут стать токсичными и способствовать возникновению широкого спектра возрастных заболеваний. Чтобы уменьшить количество поврежденных клеток, ученые увеличивали уровень содержания белка Drp1 в клетках. Пока исследователи экспериментируют только с мухами, но впереди более серьезные испытания. Ученые считают, что этот метод может привести к замедлению возникновения и развития болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера, рака, инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний и других болезней людей, связанных с возрастом. Правда, еще предстоит понять, как применять этот метод на человеческом организме.



ЛИНЗА ВМЕСТО ХРУСТАЛИКА

Это не название научно-фантастического фильма, а вполне действительная реальность. Канадская компания высоких технологий проводит клинические испытания новой бионической линзы. Это медицинское устройство, которое может навсегда заменить и очки, и любые контактные линзы для коррекции зрения. Если испытания пройдут успешно, бионическая линза появится в арсенале глазных хирургов уже в ближайшие годы. Эта динамическая линза заменяет хрусталик внутри глазного яблока. После установки восстанавливает четкое зрение на всех расстояниях без каких-либо проблем в качестве. Предполагается, что устройство сможет решить проблемы катаракты, дальнозоркости и близорукости. Правда, стоит оно будет немало.

КОРОТКО О ВАЖНОМ

ОТКАЗ ОТ САХАРА НА МЕСЯЦ

Калифорнийские ученые пришли к выводу: сахар нарушает взаимодействие между нервными клетками в мозге, что снижает нашу способность к вниманию и обучению. По их логике, отказавшись от сахара на месяц, мы с удивлением обнаружим, что в голове наконец-то «прояснилось». Попробовать или не стоит?



ЛЮБОПЫТНЫЕ ЦИФРЫ

- Женщина за всю жизнь использует примерно **2 килограмма** губной помады.
- Приблизительно **450 вопросов в день** задает 4-летний ребенок окружающим.
- Человек моргает **10 миллионов раз** в год.
- В среднем человек за всю жизнь проглатывает во сне **8 крохотных паучков**, которые обитают в наших жилищах.

В ПОМОЩЬ ТРАНСПЛАНТОЛОГАМ

Сегодня уже никого не удивит функционирующими искусственными органами. А ведь многие из них полностью идентичны натуральным и... выращены в пробирке.

Так, биоинженерам из университета Мичигана удалось вырастить в пробирке кусок мышечной ткани сердца. Правда, полноценно сердце из такой ткани пока работать не сможет, она вдвое слабее оригинала. Тем не менее, это уже большой шаг в нужном направлении. А ученые из австралийского университета Квинсленда научились выращивать искусственные почки из стволовых клеток кожи. Пока это лишь маленькие органоиды размером 1 см, но по устройству и функционированию они практически идентичны почкам взрослого человека.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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

25, 30 сентября, 1 и 2 октября 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
27, 28 и 29 сентября 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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

● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возбужденная

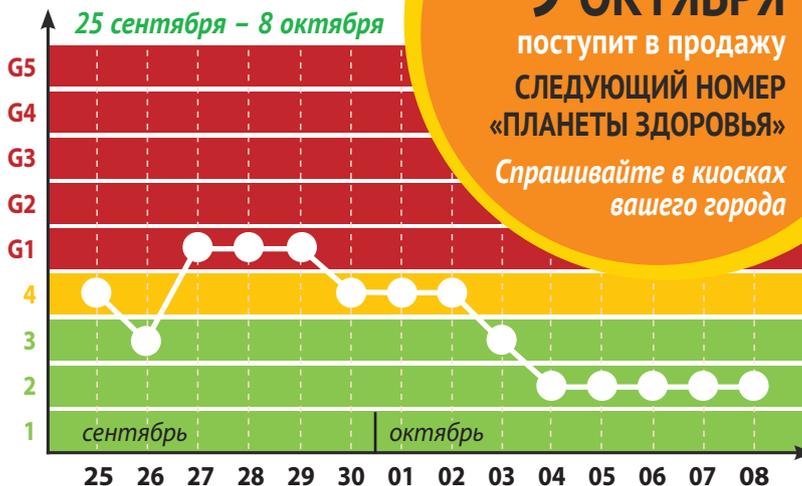
● Магнитная буря

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

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

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

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



9 ОКТЯБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

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



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

В ПОМОЩЬ ТАБЛЕТКАМ

Недорогие растительные средства с экстрактами лекарственных трав и с содержанием Омега-3 и Омега-6: **«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР»** положительно влияет на функциональное состояние кровеносных сосудов и сердечно-сосудистой системы.

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

Качество продукции ООО «Фитогаленика» подтверждено сертификатами соответствия.



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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ НЕ ХОЧЕШЬ ЛЫСЕТЬ – СОБИРАЙ ОБЛЕПИХУ

В нашей семье очень любят облепиху. Варенье, сок, даже масло облепиховое научилась готовить по бабушкиному рецепту... Но недавно узнала, что из облепихи готовят средство, укрепляющее волосы при облысении. Делают настой из плодов и листьев: 2 ст. ложки смеси ягод и листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2–4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 150 мл 2 раза в день утром и вечером, а также втирать в кожу головы на ночь ежедневно.

Вера Ивановна Гвоздева, г. Чебаркуль



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРИЯТНЫЙ САМОМАССАЖ

Нет ничего проще тонизировать и очистить кожу тела. Пилинг!

Три столовые ложки сахара смешайте с оливковым маслом и медом, взятыми по одной столовой ложке. Должна получиться густая масса. Нанесите ее круговыми движениями на кожу лица и тела, в том числе обработайте и губы. Оставьте на пару минут, смойте теплой водой.

Алёна Вихрова, домохозяйка, г. Липецк



✉ ДИАБЕТ? СКАЖИ БОЛЕЗНИ – НЕТ!

Сахарный диабет – это болезнь нашего века, многие им страдают. Я в свое время прочитала массу исследований, изучила огромное количество литературы в поисках панацеи от этого страшного недуга. Панацеи, конечно, мне найти не удалось, потому что, наверное, еще не придумали лекарство, которое в одночасье избавляло бы от этой напасти, но нашлось средство, которым, на мой взгляд, стоило бы заинтересоваться при лечении диабета – это пивные дрожжи. По мне, так они увеличивают сопротивляемость организма гнилостным процессам в кишечнике, оживляют выработку собственного инсулина, увеличивают поступление в организм витаминов группы В и цинка. Я сама попробовала пить пивные дрожжи, регулярно после еды принимала по 1 ст. ложке и почувствовала себя значительно лучше, сахар крови приблизился к норме, появилась бодрость, исчезли недомогания. Всем совету! Светлана Меркулова, Алтайский край

Светлана Меркулова, Алтайский край

✉ КОНСКИЙ КАШТАН ДАСТ БОЙ ВАРИКОЗУ

Верное средство от варикоза на ногах – конский каштан. Проверила на себе. Конский каштан – этот тот, который растет у нас на улицах. Есть его нельзя, а от варикозной болезни использовать можно.

Чтобы приготовить настойку, потребуется набрать зрелых каштанов, вымыть их и обдать кипятком, чтобы слезла шкурка. Каштанов нужно столько, чтобы заполнить поллитровую банку. Потому орехи надо сложить в банку и залить водкой. Можно сначала разрезать их на 2–4 части.

Настаивать каштаны надо 2 недели в темном месте, но не в холоде. Банку тоже надо обернуть темной бумагой. Когда настой будет готов, его пьют по 20 капель после еды 3 раза в день. Капли надо растворять в большом количестве воды. Еще хорошо смазывать этим настоем ноги ниже коленок перед сном.

Мargarита Весёлова, пенсионерка, г. Кинешма

✉ МЯТУ ЗАВАРИ – ИЗЖОГУ ПРОГОНИ!

Хорошее средство от изжоги – перечная мята. Чтобы успокоить изжогу, понадобится сделать настой. Можно использовать свежую мяту, а можно сухую.

Заваривать травку надо как чай: чайную ложку на стакан кипятка. Если мята свежая, ее понадобится мелко порезать. Когда настой остынет до теплой температуры, его уже можно пить. Да только помните – маленькими глотками во время изжоги, и напасть сгинет.

*Светлана Викторовна Кузнецова,
Московская обл.*



РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

Bach[®]
ORIGINAL
FLOWER REMEDIES

Душевная гармония с «Цветами Баха»

Разлад в семье, развод, неудачи, финансовые проблемы, потери, неблагоприятные ситуации, приводящие к ощущению недовольства, неудовлетворенности, безысходности. Эмоциональная нестабильность часто приводит к избыточному расходу жизненной энергии, ухудшению качества жизни и болезням тела. Не всегда люди могут справиться с бурными и болезненными эмоциями без медикаментозной помощи. Тяжелые воспоминания и обиды могут беспокоить и преследовать много лет. Как природа хранит свои тайны, так человеческая душа несет свои глубоко скрытые в подсознании чувства.



bfr.ru

В начале прошлого века в Англии ученый Эдвард Бах выявил 38 состояний психики, негативно влияющих на здоровье. Он создал для каждого эмоционального состояния лечебное средство с описанием его назначения. Спустя почти 100 лет эти уникальные* натуральные средства становятся все актуальнее в современном мире.

«Цветы Баха» подбирают по описанию, например:

Осина – поможет избавиться от тревоги; **Губастик** – от страха; **Ива** – от чувства обиды. С суетой и нетерпением поможет справиться **Недотрога**. От навязчивых мыслей избавит **Конский каштан**, а депрессию прогонит **Горчица**.

В помощь при стрессе и негативных эмоциях

Рескью Ремеди – комплексный препарат быстрого действия от стресса из пяти цветочных эссенций. Всего 3-4 капли под язык помогут успокоиться, снять нервное напряжение, волнение и вернуть самообладание в любой стрессовой ситуации.

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

*Информация на сайте: www.bfr.ru. Реклама.



ЛРС-0004948/07; ЛРС-002089/08

Спрашивайте в аптеках города.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Ни для кого не секрет, что визит к проктологу – это не самое приятное мероприятие. Поход мы откладываем до последнего: то нет времени, то деликатность проблемы заставляет стыдиться, то побеждает мысль, что всё пройдет само по себе. А оно не пройдет.

ДЕЛИКАТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ...и когда не обойтись без его помощи



ЭКСПЕРТ

Почему, рассказывает доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделением колопроктологии РОКБ, главный колопроктолог Рязанской области, член правления Ассоциации колопроктологов РФ **Дмитрий ХУБЕЗОВ**.

НЕ СТОИТ НАДРЫВАТЬСЯ!

– Дмитрий Анатольевич, с какими проблемами к вам чаще всего обращаются пациенты?

– Сегодня существует три направления, которым занимается колопроктология. Одно из самых сложных – лечение рака толстой кишки прямой и ободочной. Второе направление – воспалительные заболевания кишечника: язвенные колиты и болезнь Крона, тоже, пожалуй, одни из самых непростых наших заболеваний. Третье направление, которое еще называют «малая проктология» – общие колопроктологические заболевания: геморрой, свищи, трещины.

Что касается обращений, то здесь на первом месте общие колопроктологические заболевания, на втором – рак, и на третьем – воспалительные заболевания. Наиболее распространен среди наших пациентов геморрой.

– А почему возникает эта достаточно деликатная проблема?

– Геморрой – варикозное расширение кавернозных тел, с последующим формированием геморроидальных узлов в конечном отделе прямой кишки. Причин его возникновения может быть несколько. Во-первых, это алкоголь. Он лидер среди причин, вызывающих геморрой. Во-вторых, не стоит забывать и про врожденный компонент, который проявляется во взрослой жизни. В-третьих, геморрой очень часто возникает в послеродовый период и на поздних сроках беременности. В-четвертых, это болезнь людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, – офисные работники, водители,



кто подолгу находится за рулем. В зоне риска и те, кто занимается спортом, в основном тяжелой атлетикой, или любители перенапрячься в спортзале.

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

– А что вызывает другие колопроктологические болезни?

– Сразу отмечу, что доля наследственных заболеваний у нас очень небольшая. Вот к примеру, семейный полипоз толстой кишки – редкое наследственное заболевание, при котором в толстом кишечнике развиваются множественные полипы.

Но доля таких больных ничтожна.

А что касается причин, то еще до конца не выяснено, что является пусковым ме-

ханизмом в развитии болезни. Причем не всегда они зависят и от самого человека. Если ведение здорового образа жизни целиком в нашей власти, то экология все же не всегда зависит от нас – мы ведь живем там, где живем. Перенесенные заболевания также могут быть причиной колопроктологических проблем. Ведь иммунитет может подорвать любая болезнь, даже обычный грипп.

– Что такое хронический парапроктит? Лечится ли он и почему возникает?

– Это гнойное воспаление околопрямокишечной клетчатки. Попросту говоря – гнойник, абсцесс. Он развивается по такому же принципу, что и фурункулы, которые возникают на коже – гнойные воспаления, которые вскрываются хирургическим способом. Дальнейшее лечение зависит от того, насколько глубоко идет ход гнойника через сфинктер. Если он идет поверх-

ИЛИ ЧТО ЛЕЧИТ ПРОКТОЛОГ

носно, то вскрывается сразу радикально и иссекается источник парапроктита – воспаленная железа, которая находится в анальном канале. Если же ход глубокий, и не удастся найти эту искаженную криптожелезу, тогда вскрывается гнойник, после чего чаще всего может понадобиться вторая операция.

Но, в любом случае, лечение здесь только хирургическое. Потому что чем быстрее дашь отток гноя, тем меньше риск получить серьезное осложнение. Если вовремя к врачу не обратиться, то последствия могут быть очень тяжелые, вплоть до летального исхода.

КОВАРНЫЕ СИМПТОМЫ

– Что может послужить сигналом о заболевании, что должно насторожить человека?

– Основная и наиболее важная группа симптомов – патологические примеси в

кале, кровь и слизь, что может быть и при раке, и при геморрое, и при язвенном колите, и болезни Крона. Все это должно сразу насторожить пациента и заставить его идти к врачу.

Зачастую бывает и так, что человек длительное время, скажем, страдает геморроем. У него кровит, но он не успеет заметить изменения в крови, к которой присоединилась слизь, тогда как под маской геморроя начинается развиваться рак. Пациент думает, что это у него геморрой, а ходит с раком запущенной стадии.

Стоит проявлять настойчивость и не бояться колоноскопии и ректоскопии. Не стесняться рассказывать доктору о беспокоящих проблемах полно и всеобъемлюще.

– Действительно, многие люди живут с болезнями толстой кишки и к специалистам идти стесняются. Что же должно сподвигнуть человека сделать правильный выбор?

ВАЖНО!

ГЕМОРРОЙ В ЦИФРАХ

- Одним из самых распространенных сосудистых заболеваний – геморроем – страдают каждые 7 из 10 человек.
- Каждые пять минут на планете у 10567 людей появляются впервые признаки геморроя.
- Каждый второй больной для лечения геморроя использует нетрадиционные методы лечения (народная медицина, обращение к экстрасенсам и знахарям) вместо того, чтобы обратиться к проктологу.



Фото: Rocketclips, Inc., UfaBizPhoto, Gladsikh Tatiana / Shutterstock.com

– На самом деле стыдно болеть, а не быть здоровым. Здоровье человека в руках самого человека, и если он хочет потом один на один остаться с четвертой стадией рака, когда ничто уже ему не поможет, то это его личное дело. Здоровье – оно одно, и тут по-другому нельзя, другой мотивации быть не может. Потому что

рак, выявленный на ранних стадиях, стопроцентно удачное лечение, стопроцентная почти пятилетняя выживаемость, а рак на третьей стадии – уже половина. Думаю, это и есть основная причина, почему стоит обращаться к врачам вовремя.

Читайте дальше на стр. 8



РОСНО медицинское страхование

ВТБ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

РОСНО-МС получила новое название – ВТБ Медицинское страхование

Чего ждать клиентам?

С июня 2017 года один из крупнейших страховщиков на рынке обязательного медицинского страхования компания РОСНО-МС сменила имя и стала называться ВТБ Медицинское страхование (ООО ВТБ МС). Давайте разберемся, как это отразится на клиентах.

Компания поменяла название – нужно ли менять страховой полис?

Страховые полисы, ранее выданные компанией РОСНО-МС, продолжают действовать на всей территории России, их менять не нужно, а держатели полисов по-прежнему остаются клиентами группы ВТБ. Клиенты как обычно могут обращаться по своему полису в медицинские учреждения – такое право им дает Федеральный Закон Российской Федерации от 29.11.2010 г. №326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации». Медицинские организации обязаны оказать все необходимые пациенту услуги, входящие в программу ОМС.

В каких случаях необходимо поменять полис?

Переформировать полис нужно только в нескольких случаях: при смене фамилии, имени или отчества застрахованного; изменении даты или места рождения, а также, если

в полисе были обнаружены неточности или ошибочные сведения. Поэтому, если описанные выше события произошли, не забудьте в течение одного месяца уведомить об этом страховую компанию.

Можно ли получить электронный полис ОМС?

С июня 2017 года в Москве и Московской области возобновилась выдача электронных полисов ОМС (ЭПОМС). Напомним, электронный полис представляет собой компактную пластиковую карту, которая имеет встроенный чип, содержащий информацию о застрахованном лице, фотографию и подпись владельца, что упрощает процедуру идентификации и исключает риск использования полиса посторонними лицами. Документ выдается бесплатно и действует бессрочно на всей территории РФ.

Куда обращаться?

В случае возникновения каких-либо вопросов, трудностей или сомнений в том, что была оказана качественная медицинская помощь, клиенты могут круглосуточно обращаться в страховую компанию по телефону горячей линии 8-800-100-800-5, а также по телефону, указанному в полисе ОМС. Именно страховая компания будет защищать и отстаивать ваши интересы.

Реклама

Микробы остаются источником хронических и острых заболеваний и преждевременной смертности. Продукция на основе Мультицида обладает широким антисептическим действием (вирусы, бактерии, грибы, споры, биопленки) и используется для личной и бытовой гигиены.

МУЛЬТИЦИД® Живите дольше!

Заказывайте на сайте multicide.ru и по тел. 8 |499| 394 18 60

Реклама

ГР №1017/199/08/002/Е.003425/04.14.01/РП.111704/09/2070; 199170. Санкт-Петербург, г. 18-я линия В.О., дом 29, лит.А, пом. 26-Н; ООО «Санте Фарма»

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

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при заболеваниях прямой кишки

**Марина
НИКУЛИНА**



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: МЕСАЛАЗИН – противовоспалительное средство с преимущественной локализацией действия в кишечнике			
КАНСАЛАЗИН	таблетки пролонг. действия 500 мг, 50 шт.	Россия	1293 руб.
ПЕНТАСА	таблетки пролонг. действия 500 мг, 50 шт.	Швейцария	3080 руб.
САЛОФАЛЬК	таблетки	Германия	3157 руб.

ЛЕКАРСТВА, НЕ ИМЕЮЩИЕ АНАЛОГОВ

Для назначения препаратов с синонимичным действием обращайтесь к врачу.

МНН: ДИОКСОМЕТИЛТЕТРАГИДРОПИРИМИДИН + ХЛОРАМФЕНИКОЛ – средство, содержащее антибактериальный и ранозаживляющий компоненты

ЛЕВОМЕКОЛЬ	мазь 40 г	Россия	140 руб.
------------	-----------	--------	----------

МНН: БУФЕКСАМАК – оказывает противовоспалительное действие; ВИСМУТА СУБГАЛЛАТ и ТИТАНА ДИОКСИД – оказывают вяжущее и подсушивающее действие, способствуют заживлению ран; ЛИДОКАИН – местный анестетик амидного типа

ПРОКТОЗАН	мазь 20 г	Германия	401 руб.
ПРОКТОЗАН	свечи 10 шт.	Германия	396 руб.

МНН: БЕНЗОКАИН – местный анестетик для поверхностной анестезии

РЕЛИФ АДВАНС	мазь ректальная / наружная 200 мг/г, 28,4 г	Греция	441 руб.
РЕЛИФ АДВАНС	суппозитории ректальные 206 мг, 12 шт.	Италия	453 руб.

МНН: ГЕПАРИН НАТРИЯ + БЕНЗОКАИН + БЕНЗИЛНИКОТИНАТ – уменьшает воспалительный процесс и оказывает антитромботическое действие. Способствует рассасыванию уже имеющихся и препятствует образованию новых тромбов

ГЕПАРИНОВАЯ МАЗЬ	мазь, 25 г	Россия	53 руб.
------------------	------------	--------	---------

МНН: ГЕПАРИН НАТРИЯ + БЕНЗОКАИН – препарат, оказывающий антитромботическое, противовоспалительное и анальгезирующее действие

НИГЕПАН	свечи, 10 шт.	Россия	233 руб.
---------	---------------	--------	----------

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

ДЕЛИКАТНЫЕ

Продолжение.
Начало на стр. 6

ОПЕРАТИВНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

– *К чему нужно быть готовым человеку, если ему поставлен диагноз проктологом? Всегда ли впереди у него операция?*

– Если раньше все решали операции, то сегодня появились современные малоинвазивные способы хирургического лечения, которые позволяют получить прекрасные результаты. При лечении воспалительных заболеваний мы занимаемся как терапией, так и консервативным лечением. И только на крайних, тяжелых стадиях болезни Крона и язвенного колита больные оперируются.

Если это геморрой, то операция назначается также лишь на поздних стадиях. В начале возможно консервативное лечение, либо малоинвазивное – безболезненная процедура. На поздних стадиях положена операция, конечно, она достаточно болезненная.

Рак есть рак, здесь, в основном, речь идет о хирургическом лечении в комплексе с терапией. На ранних стадиях достаточно хирургического лечения, на поздних – его следует дополнять химиотерапией. Если рак прямой кишки, то назначается дополнительно лучевая терапия, если ободочной, то на первое место выходит химиотерапия.

На первичной стадии рака возможна операция вообще малоинвазивными методами, необязательно делать большой разрез. А вот на

ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ЧТО ЛЕЧИТ ПРОКТОЛОГ

поздних стадиях – только разрез. К сожалению, в этом случае не всегда удается удалить опухоль. Бывает, что мы разрезаем и видим, что процесс настолько запущенный, что удалить опухоль либо не удается, либо нет смысла, поскольку метастазы везде, и их удалить просто невозможно.

– Для оперирования применяется высокотехнологичная медицина?

– Конечно. Сейчас процент именно лапароскопических операций очень высок – более 80 процентов от общего числа оперативных вмешательств. Трансанальная эндоскопическая микрохирургия также активно применяется. Для лечения рака мы используем все необходимые и наиболее продвинутые резекции. А при лечении геморроя и свищей

прямой кишки – самые современные операции. По сути, у нас сейчас есть все, что есть в мире для проведения успешного лечения и оперирования, за исключением робота Давинчи, который является лишь инструментом, которым управляет хирург-человек. Это инновационная система позволяет проводить операции более точно, чем руками в открытой хирургии, при минимальной инвазивности лапароскопической операции.

ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА!

– Какие меры профилактики может использовать человек, чтобы не стать вашим пациентом?

– Если говорить о профилактике рака, то наиболее

простой способ – ежедневное потребление растительной клетчатки (злаковые, овощи, фрукты). Естественно, у кого в родословной есть близкие родственники, которые страдали заболеваниями рака толстой кишки, либо вообще онкологическими заболеваниями, то им стоит более настороженно рассматривать свои проблемы со здоровьем, в том числе более детально проходить обследование. Ну, а главная рекомендация – здоровый образ жизни, поскольку стрессы и плохая экология хотя бы косвенно, но в любом случае влияют на развитие рака.

Что касается геморроя и других заболеваний, то здесь стандартная профилактика, включающая подвижный образ жизни (ходите больше пешком, занимайтесь спортом), отказ от алкоголя и курения.

А вот профилактики воспалительных заболеваний, к сожалению, нет. Так что, чтобы избежать болей и

ЗНАЙ И ПОМНИ!

ФАКТЫ О РАКЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

- 60% колоректальных опухолей лежат в прямой кишке (0–16 см от аноректальной границы), половину из них можно пальпировать при ректальном обследовании. Вот почему не стоит затягивать с посещением проктолога, если что-то беспокоит.
- Каждый 6-й пациент с раком прямой кишки страдает от геморроя. Без полной диагностики никогда нельзя довольствоваться диагнозом «геморрой».
- Вовремя диагностированный колоректальный рак хорошо поддается оперативному лечению, отступает после химиотерапии и лучевой терапии.

мучений, ведите здоровый образ жизни и обращайтесь к врачу при появлении первых жалоб.

Наталья Красавина

СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

УЛИТКИ ДАРЯТ МОЛОДОСТЬ РУКАМ

Говорят, возраст женщины выдают ее руки.

А я хочу поделиться секретом, как «обмануть» окружающих и тут. Улитки! Не смеетесь, это правда. Завела моя внучка улиток ахатин. Завести завела, а ухаживать не стала. Пришлось мне. Уже через пару месяцев я заметила, что кожа на ладонках стала гладкая, нежная, побелела. Даже пигментные пятна ушли. А тут прочитала, что, оказывается, все это улиточный секрет (слизь). Лучше любого крема кожу молодит. В Корее вон давно его в косметике использовать стали. А смелые могут и массаж лица улитками делать. Очень советую. Ухода за улитками немного, а пользы море.

Ольга Потапова, г. Москва.



Фото: Chompoor Suriyo, MoreMass / Shutterstock.com

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

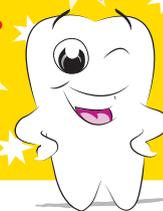
ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидки

на лечение 27%

НАМ 12 ЛЕТ!

на протезирование 11%



ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.) 3300 руб. – 2500 руб.

Панорамный рентген 470 руб. – 400 руб.

Съемный протез (отеч.) – 7000 руб.

Безметалловая коронка за 1 день 16000 руб – 9500 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.10.2017.

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

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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ ОТ ЧЕГО ПЕСОК В ГЛАЗАХ?

Уже какой день мучаюсь от ощущения песка в глазах. Капаю увлажняющие капли, а толку ноль. Что делать?

Юлия Пахоменко, пенсионерка, Новосибирская обл.



ЭКСПЕРТ

Алла АНИКИНА

к. м. н., врач высшей категории, лазерный офтальмохирург

Чувство жжения, или ощущения песка в глазах, инородного тела, слезотечение или ощущения сухости – это синдром сухого глаза. Врач-офтальмолог проведет необходимое обследование и порекомендует увлажняющие капли, которые подходят именно вам. Самолечение тут недопустимо.

✉ ОТДАДУТ ЛИ РЕБЁНКА ПАПЕ?

Помогите разобраться в возникшей проблеме. С мужем мы недавно развелись. После развода по решению суда определили режим общения с 3-летним сыном. Папа может забирать его из сада во вторник. И брат в субботу. Но, если он приедет в сад в другой день, имеет ли право воспитатель не отдать сына папе? Как вести себя сотрудникам детского сада?

Любовь Еремеева, бухгалтер, Рязанская обл.



ЭКСПЕРТ

Елена БОЙЦОВА

юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

Передайте в садик копию решения суда и напишите заявления о том, в какие дни ребенка забирает папа, а в какие мама. Решения судов подлежат исполнению. Если папа придет за ребенком в другой день, воспитатель может сослаться на решение суда и попросить предоставить ваше согласие отдать ребенка отцу.

Однако, формально воспитатели обязаны отдавать ребенка любому из родителей. И в случае решения суда возможны отклонения от его исполнения (предположим, вы попали в больницу, и сына может забрать только отец).

✉ КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗРЕЛОЙ КОЖЕЙ?

Отметила свой полувековой юбилей и как-то сникла. В зеркале стала замечать не очень приятные признаки возраста. Пора, наверно, «усилить» уход. Подскажите, как.

Любовь Евгеньевна Р., г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Ирина БАРАТОВА

врач-дерматокосметолог

На состояние кожи в целом, а после 50 лет особенно, положительно повлияют:

- сон не меньше 7 часов в сутки. Причем ложиться следует не позднее 23 часов;
- правильное питание. Делайте выбор в пользу фруктов, овощей, морепродуктов и рыбы, растительных масел;
- самомассаж, гимнастика;
- контрастный душ;
- регулярные занятия спортом;
- использование увлажнителя воздуха.

Что касается ухода за кожей, то здесь существует несколько простых правил: кожу ежедневно надо тщательно очищать и увлажнять, наносить питательный крем утром и вечером, наносить флюид на область век ежедневно, использовать средства, защищающие от ультрафиолета.

Также есть некоторые лекарственные травы и продукты, которые полезны именно для зрелой кожи.

- из лекарственных растений – алоэ, липа, пион, ромашка, шалфей;
- из продуктов питания – ламинария (морская капуста), мед, дрожжи, яйца, сметана, сливки, жирный творог, авокадо, огурец, картофель, груша, банан, вишня и все свежие ягоды;
- из масел – льняное, миндальное, персиковое, облепиховое, рыбий жир;
- глицерин и ланолин.

Ищите эти ингредиенты в составе косметических средств. Кроме того, вы сами можете из них делать маски, подходящие именно для вашей кожи.

Фото: Shutterstock.com



НА ВАШИ ВОПРОСЫ

КАЖДОМУ ПО РАСЧЁСКЕ

Моя 14-летняя дочка недавно взбунтовалась – запретила трогать свою расческу. Я ей: «Вшей-то нет ни у кого. Чего переживаешь?» Но нет, рычит, не разрешает. Зубная щетка – понятно, но от расчески-то что может быть?

Елена Ерёмина, пос. Усть-Каменка



ЭКСПЕРТ

Ольга КОНДРАТЕНКО

к.м.н., врач-бактериолог микробиологического отдела клинико-диагностической лаборатории ГБОУ ВПО Самарского ГМУ МЗ РФ

На зубчиках и щетинках расчесок после использования остается себум – продукт выделения сальных желез головы. Чтобы предотвратить размножение и передачу микробов – заведите для каждого члена вашей семьи свою расческу. Мыть расчески желательно раз в неделю мыльным раствором или шампунем с помощью зубной щетки.

НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ ВЕЧЕРА

Правда ли, что нельзя есть после шести часов вечера, чтобы похудеть? Я работаю допоздна. Вяжу, пеку на заказ. Конечно, покушав в пять часов, ложусь за полночь уже голодная.

Надежда Кирина, швея, г. Орёл



ЭКСПЕРТ

Мария АНДРЕЕВА

бизнес-леди, вице-миссис Москва, владелица салона красоты

Это широко распространенный миф – не есть после шести часов вечера. Каждый человек индивидуален, и одному это подходит, а у другого могут начаться проблемы с пищеварением. Ложиться спать голодным категорически нельзя. Если вы очень проголодались, перед сном можно съесть сваренное вкрутую яйцо – белок очень долго переваривается, вы не останетесь голодной, и вам не будет грозить гастрит. Есть не рекомендуется в течение четырех часов перед сном, а не после шести вечера, и последний прием пищи должен быть достаточно легким. Связано это с тем, что пища должна быть полностью переварена желудком до того, как организм заснет.

НЕ КОПИТЕ – ПРИУМНОЖАЙТЕ

Задумывались ли вы хотя бы на минуту, что продукты дорожают, коммунальные платежи растут, а Ваш доход не успевает за этим ростом? Думаю, что я знаю ответ на этот вопрос. Ведь я и сам постоянно ощущаю на себе постоянный рост цен на товары первой необходимости. Люди в основной массе привыкли жить по старинке, основываясь на своем личном опыте или опыте, полученном от родителей. Это касается в первую очередь денег. Родители нас учили, что деньги не главное, не в них счастье, а мы видим, что прожить без них невозможно.

Как же быть в такой непростой ситуации, особенно в это спорное время, когда страна находится под давлением извне? Как увеличить свой доход? Есть много вариантов:

- откладывать «под подушку» и копить;
- размещать средства на банковском вкладе;
- инвестировать средства в высокодоходные сферы бизнеса.

Попробуем разобрать каждый пункт в отдельности. Хранить накопления дома, на первый взгляд, выглядит разумной и самой простой идеей. Но если задуматься, то, во-первых, эти средства не принесут вам никакого дохода. Инфляция будет день за днем съедать Ваш «кусочек денежного пирога», который спрятали у вас «под подушкой». Во-вторых, не стоит забывать о других высоких рисках, таких как пожар, ограбление. Допустим, вы поступили умнее и храните деньги в иностранной валюте. Но и это не защищает вас от резких скачков курсов, которые были.

Так как же быть? Может, пойти в ближайший банк, который дает самый высокий процент по вкладу, и разместить денежные средства там? Довольно хоро-

шая идея, но только не в наших реалиях современного мира. «Почему?» – спросите вы. Ответ довольно прост: низкие процентные ставки. По нашим исследованиям на сегодня – это порядка 8–9% годовых. И это максимальная ставка по рынку, а чаще и того меньше. Как вам доход 5–6% годовых в крупных банках? Ставки по валютным вкладам и того меньше, на уровне 1% годовых. Еще существенный минус в том, что большинство банковских программ не предусматривает досрочного снятия и получения ежемесячных выплат процентов по вкладу. Не каждый готов расстаться с кровными на период от года.

Инвестирование средств в различные сферы бизнеса приносит более высокий доход – это бесспорно. Главное заблуждение многих людей в том, что для этого требуются огромные средства. Конечно, чем больше вы инвестируете, тем больше получаете доход, но и с небольшой суммой можно обратиться в нашу группу компаний «СБЕРПРОМ». Предугадывая Ваше недоумение тем, как же можно оперировать небольшими инвестициями и еще получать с них достойный доход, отвечаю, что мы используем инновационную систему коллективных инвестиций и разделения инвестиционного портфеля – не инвестируем в какой-то один проект или сферу. ГК «СБЕРПРОМ» ведет бизнес в промышленной, химической и земельных сферах (подробнее у менеджеров по телефону 8-800-333-43-20). Наши специалисты выбрали именно эти направления исходя из многолетнего опыта и наблюдений.

Генеральный директор компании «СБЕРПРОМ» Денис Андреевич Крылов

ООО «СБЕР ПРОМ ИННОВАЦИЯ»
СБЕРПРОМ

+1%

многодетным семьям и пенсионерам (при предъявлении соответствующих документов)

Всем новым клиентам ПОДАРКИ

Программа инвестирования	Доходность, % годовых	Выплата процентов	Расчет дохода на примере 500 000 рублей с вычетом НДФЛ
4 месяца (осеннее предложение)	48%	Ежемесячно/в конце срока (капитализация)	17 400 руб. / 573 888 руб.
6 месяцев	45%	Ежемесячно	16 313 руб.
12 месяцев	52%	Ежемесячно/в конце срока (капитализация)	18 850 руб. / 788 712 руб.
24 месяца	56%	Ежемесячно/в конце срока (капитализация)	20 300 руб. / 1 364 842 руб.

Минимальная сумма инвестирования 10 000 руб., а максимальная 3 000 000 руб. (по одному договору)

каждый договор застрахован

НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Москва, ул. Большая Бронная 23, офис 319

(Вход в здание через арку) м. «Чеховская», «Тверская», «Пушкинская»

График работы: ПН-ПТ с 10:00 до 19:00, СБ с 11:00 до 18:00, ВС – по записи

Телефоны: 8 (800) 333-43-20, 8 (499) 110-81-54

www.sberprom.ru

Денежные средства принимаются на основании договора инвестиционного займа в соответствии с ГК РФ. Выплаты осуществляются за вычетом 13% НДФЛ. ООО «СБЕР ПРОМ ИННОВАЦИЯ», ОГРН 1177746457855, ИНН 9705096570. Страховая компания НКО «МОВС». Реклама

МУЖСКОЙ КЛИМАКС – ПРЕОДОЛЕНИЕ БЕЗ ПОТЕРЬ

Климакс является естественным этапом в жизни. Так запланировано природой, но всё же многие с тревогой и волнением думают о надвигающихся переменах.

ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

– *Татьяна Евгеньевна, климакс – это естественно или это болезнь?*

– Климакс – это такое состояние, которое рано или поздно наступает у каждого человека, что у мужчины, что у женщины. Так протекает наша жизнь, что все эти возрастные и физиологические изменения естественны для каждого.

– *Когда он может наступить у мужчин?*

– Мужской климакс может начинаться в разном возрасте. Если его признаки появляются до 45 лет, это ранний климакс, в 50–60 лет – обычный, возникновение симптомов после 60 считается поздним.

МУЖСКИЕ ЦИКЛЫ

– *Что же происходит с мужчинами в это непростое время?*

– А у них все протекает очень похоже с женщинами, только страдает мужской гормон тестостерон вместо эстрогена у женщин. Данный гормон очень важен, он регулирует работу яичек, придатков, предстательной железы, а также семенных пузырьков. Он также стимулирует спермообразование, более того, определяет либидо, интен-



ЭКСПЕРТ

Как пережить климакс безболезненно, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РязГМУ, эндокринолог высшей категории Татьяна ФИЛАТОВА.

сивность оргазма и полового возбуждения. Вот откуда в период климакса простатиты.

Мужчины же натуры тонкие и противоречивые, чуть психанул –

достаточно молодом возрасте, например в 45 лет.

При снижении тестостерона нарушается и жировой об-



В период гормональной перестройки могут развиваться различные расстройства мочеиспускания: учащение мочеиспускания, чувство тяжести внизу живота. Заметив у себя подобные нарушения, мужчина должен обязательно показаться урологу.

тестостерон упал. А с возрастом, после 30 лет, тестостерон начинает все уменьшаться и уменьшаться. Тестостерон, как и эстроген, обладает кардиопротективным эффектом и влияет на хрупкость костей. Как только он начинает снижаться, возникают болезни сердечно-сосудистой системы, остеопороз, эндотелиальная дисфункция, что, в конце концов, приводит к тому, что сосуды суживаются, и раньше времени начинает развиваться гипертоническая болезнь в

мен, который логично лечить препаратом, снижающим холестерин. Но тут возникает порочный круг – механизм действия этих препаратов такой, что тестостерон начинает еще больше снижаться.

Поэтому я считаю, что лечить такую ситуацию надо не гипохолестеринемическими препаратами, а тестостероном. Также как и давление, которое повышается при дефиците тестостерона. А гипотензивные препараты здесь бездейственны. Поэтому я считаю, что лучше давать мужской гормон, и тогда все будет в норме. Конечно, нужно регулярно заниматься

сексом, так как чем дольше человек сексуально активен, тем дольше все у него находится в рабочем состоянии.

К тому же стоит не забывать и про медикаментозную терапию. Поможет так называемый «квартет здоровья» – препараты витамина Д, омега ненасыщенные кислоты, альфа-липоевая кислота и тестостерон. Только не забывайте про консультацию уролога и эндокринолога.

КУРС НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

– *А какие существуют рекомендации по образу жизни?*

– Понятно, что нужно вести нормальный образ жизни, высыпаться, меньше уставать, регулярно и правильно питаться, в том числе не злоупотреблять жирным, жареным, копченым и алкоголем. Еда должна быть тушеная, вареная и сбалансированная по белкам, жирам и углеводам. А кофе, сыр и шоколад стоит ограничить, так как это физиологически активные компоненты. Ведь вы не хотите, чтобы дополнительно прогрессировала гипертония из-за неправильного образа жизни. Мясо стоит выбирать нежирное – говядина, крольчатина, индюшатина и курятина, и обязательно с овощами. Если мясо нужно ограничивать, то включайте в рацион побольше рыбы и творога. А лучше индивидуально посоветоваться с доктором.

Все эти рекомендации актуальны для изначально здорового человека. Не пренебрегайте ими, и климакс пройдет достаточно незаметно!

Наталья Красавина

Нарушение эрекции не трагедия, а сигнал к действию!

Получены новые данные о том, как лечить простатит и импотенцию



РЕКЛАМА 16+

«Катастрофа...», – пугаются одни. «Это случайность, я просто устал», – утешают себя другие. «Дело не во мне – жена не вызывает былых чувств», – уверены третьи, терпя очередное фиаско при половом контакте. А между тем эректильная дисфункция (импотенция) – серьёзное (и порой единственное!) основание заподозрить хронический простатит. Как основная жалоба она сопровождает простатит в 30% случаев¹.

КОВАРСТВО БЕЗ ЛЮБВИ.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Простатит часто протекает вяло, и мужчина только в период обострений может испытывать нарушения мочеиспускания, боль в промежности, паховой и надлобковой области. Поэтому снижение влечения и остроты оргастических ощущений, слабость эрекции, ускоренная или замедленная эякуляция – повод срочно обследоваться на предмет простатита. Ведь чем дальше – тем

труднее побороть болезнь, которая и так сложно лечится.

ТРЕВОЖНОЕ ОЖИДАНИЕ. ЧЕМ ОПАСЕН ПРОСТАТИТ?

Запущенный ХП чреват ухудшением работы почек, бесплодием и даже раком предстательной железы. И на личном фронте лавина проблем: сексуальные неудачи, неуверенность, раздражительность, семейные ссоры... Врагу не пожелаешь такого «джентльменского набора».

ПЛОХОЙ КОНЕЦ. ПОЧЕМУ ПРОСТАТИТ ВЫЗЫВАЕТ ИНТИМНЫЕ РАССТРОЙСТВА?

У простаты и полового органа общая система кровоснабжения и иннервации. При простатите секреторные застои и отёк препятствуют нормальному снабжению кровью органов малого таза, вызывают дискомфорт и боли при половом акте. Образуются цитокины – вещества, поддерживающие воспаление в простате. Хроническое воспаление уменьшает концентрацию тестостерона, отвечающего за либидо. Всё это приближает развитие импотенции. Таким образом, без нейтрализации цитокинов бороться с простатитом и его последствиями бесполезно.

ЭФФЕКТ АККУМУЛЯТОРА. КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА И ИМПОТЕНЦИИ?

Лечение должно быть направлено на остановку простатита, ликвидацию его симптомов и защиту от губительных осложнений. Трудность лечения состоит в том, что застой не даёт лекарствам попасть в простату в нужном количестве, ухудшая их эффект. Увеличение доз может угнетать иммунитет, провоцируя токсические поражения печени. Чтобы преодолеть это препятствие, значимую роль играют местной физиотерапии аппаратом МАВИТ (УЛП-01-«ЕЛАТ») тройного дей-

МАВИТ ПРИМЕНЯЮТ, ЧТОБЫ:

- снять болевой синдром;
- наладить мочеиспускание;
- улучшить потенцию;
- активизировать сопротивляемость патологическим процессам в простате.

ствия: вибромассаж + тепло + магнитное поле. МАВИТ в составе комплекса даёт возможность снизить дозировку лекарств за счёт стимуляции кровообращения и увеличения концентрации препаратов в тканях.

НАУЧНО ОБОСНОВАНО. АДЕКВАТНАЯ ТАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ

В статье «Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных ХП» (журнал «Андрология и генитальная хирургия» № 3, 2016)² приводятся данные эксперимента на базе Северо-Западного ГМУ им. Мечникова г. Санкт-Петербурга. В ходе исследования подтвердилось, что МАВИТ может помочь снизить уровень цитокинов, улучшить микроциркуляцию в простате, повысить тестостерон и восстановить качественную эрекцию.

ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ имеет регулярность и дисциплинированность лечения. Необходимы повторные лечебные курсы, частота которых зависит от специфики конкретного случая. Вот почему многие решают купить МАВИТ и лечиться дома, систематически и без душевных мучений, лишь периодически посещая специалиста для контрольных осмотров.

МАВИТ – для здоровья и счастья в личной жизни!

¹ <http://www.urolog-site.ru/materiali/kursk/polovaya-funkciya.html>

² <http://agx.abvpress.ru/jour/article/view/204>

КУПИТЕ МАВИТ (УЛП-01) ВЫГОДНО

В АПТЕКАХ:

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

а так же на **ZDRAVCITY.RU** с бесплатной доставкой в удобную вам аптеку!

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ:

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

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



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

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

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

Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161 от 26.10.11. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СУПЕРСТАР!

Учёные доказали: на продолжительность нашей жизни влияют не столько гены предков, сколько собственные привычки. Помните? «Ты – то, что ты ешь!», «Движение – жизнь!», «Если хочешь быть здоров, закаляйся!». Продолжать можно до бесконечности, но посыл всех этих лозунгов один: полезные привычки помогут не только здоровью приумножить, но и годы продлить. Долгожители мира яркое тому доказательство.

СКАЖИТЕ «НЕТ» ПЕНСИИ!

(совет от итальянских долгожителей из Кьянти)

Исследования итальянских ученых свидетельствуют о том, что хронические болячки «нападают» на человека в тот момент, когда он резко прекращает работать. Совсем необязательно держаться за рабочее место до последнего, достаточно придумать себе активное хобби по душе. А если оно еще и доход будет приносить, то совсем здорово!

«ПОДРУЖИТЕСЬ» С ЗУБНОЙ НИТЬЮ

(совет от американских долгожителей)

Оказывается, пользование флоссом каждый день помогает сохранить здоровыми артерии. Тщательная гигиена полости рта не позволит болезнетворным бактериям попа-



9 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ

дать в кровь, что является отличной профилактикой атеросклероза.

ТАНЦУЙТЕ!

(совет от итальянских долгожителей)

Катайтесь на велосипеде, делайте зарядку, освоите ролики внука. Словом, не давайте телу возлежать на диване перед телевизором все время – двигайтесь! Спорт, движение – это топливо для вашего организма. Да-да,

подвижные суставы и бойко бегающая по сосудам кровь способны «состить» лет двадцать.

Ежедневная 30-минутная прогулка – уже первый шаг на пути к молодости.

ВРЕМЯ ЧАЁВНИЧАТЬ

(совет от японских долгожителей)

Свежесваренный листовый чай черных и зеленых сортов даст организму необходимую дозу катехинов – веществ, нормализующих кровяное давление и защищающих сердце от износа. По мнению японских ученых, пять-шесть чашечек чая в день отлично защищают от инфаркта и инсульта.

ШЕСТЬ ЧАСОВ И НИКАКИХ ПОБЛАЖЕК!

(совет от кавказских долгожителей России)

Это о времени сна. При чем о времени минимальном. Лучше, если отдохнуть вы будете семь-восемь часов. И нужно это время для того, чтобы восстанавливать клетки организма и регулировать их работу.

ПОЛЮБИТЕ ЗЛАКОВЫЕ ЗАВТРАКИ

(совет от английских долгожителей)

Потребление цельнозерновых каш, особенно на завтрак, помогает сохранить уровень сахара стабильным на протяжении всего дня.

ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

(совет от шведских долгожителей)

Например, статины или противотромбозные препараты. Конечно, только после консультации с врачом. Лишний холестерин или тромбы в сосудах уж точно здоровья не добавляют.

ПОЛЮБИТЕ ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ...

(совет от кубинских долгожителей)

...в еде. Фиолетовые фрукты, овощи и ягоды содержат полифенолы, защищающие сердечную артерию от старения, а клетки головного мозга – от деменции. Также фиолетовые продукты обладают омолаживающим эффектом и могут помочь в лечении рака.

СТОП-КРАН ДЛЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

(совет от шанхайских долгожителей)

Главным образом, для алкоголя, сигарет и большого количества сахара. Замените эти сомнительные удовольствия на общение с приятными людьми, любимое хобби и духовное подвижничество и увидите, как преобразится жизнь в лучшую сторону.

Ольга Бельская



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается **ПОДПИСКА**
на 1-е полугодие 2018 года
на журнал
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru».

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

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

1 месяц (2 номера)

46,81 руб.*

6 месяцев (12 номеров)

280,86 руб.*

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

ПОДПИСКА! ПОДПИСКА! ПОДПИСКА! ПОДПИСКА!

подписной индекс
в каталоге
«Почта России»

П2961



ПОДАРОК**

ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОДПИСАВШИМСЯ

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

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

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ:

8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

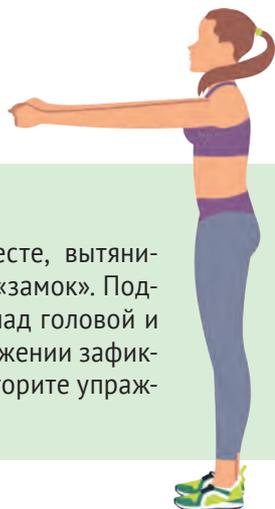
РАДИКУЛИТ? ДВИГАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, И НЕ ЗАБОЛИТ!

Спина может заболеть в самый неподходящий момент. Чтобы этого не произошло, необходимо ежедневно укреплять мышцы позвоночника и пресса. А для этого существуют специальные упражнения, выполняя которые, вы увеличите эластичность своего позвоночника и полностью его оздоровите.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

❗ **ЖЕСТКАЯ ПОВЕРХНОСТЬ.** Лучше всего лечь на пол, ведь большинство упражнений выполняется именно лежа – в наиболее щадящем положении позвоночника.

- ❗ **ТЕПЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ.**
- ❗ **ТРИКО, ЗАКРЫВАЮЩЕЕ КОЛЕНИ.**



ЗАМОК

В положении стоя, ноги вместе, вытяните руки вперед и сложите их в «замок». Поднимите руки как можно выше над головой и прогнитесь назад. В таком положении зафиксируйтесь на 3–5 секунды. Повторите упражнение десять раз.

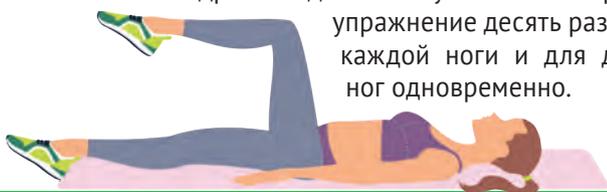
ТВЁРДЫЙ ПРЕСС

Лежим на спине, ноги согнуты слегка в коленях, одна рука лежит вдоль тела, а другая – на животе. А теперь напрягите мышцы брюшного пресса, и почувствуйте, что они стали твердыми. Повторите десять раз.



СГИБАЕМ И ПОДНИМАЕМ

Лежим на спине, ноги вытянуты, руки вдоль тела. Согнув одну ногу, приподнимаем ее. А затем выпрямляем по линии бедра и медленно опускаем. Повторите упражнение десять раз для каждой ноги и для двух ног одновременно.



Эти упражнения укрепят мышцы, сделают позвоночник более эластичным, а пресс – более крепким. Радикулиту не оставим ни одного шанса!

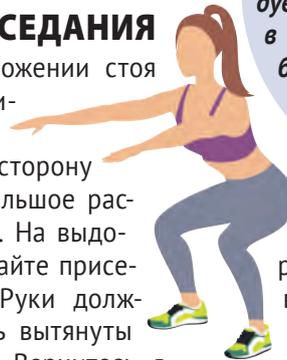
Наталья Красавина

ЗАПОМНИ!

Делать упражнения нужно плавно, без резких движений и рывков. Следует отложить занятия в период обострения болевого позвоночника, чтобы не спровоцировать осложнений.

ПРИСЕДАНИЯ

В положении стоя разведите ноги в сторону на небольшое расстояние. На выдохе сделайте приседание. Руки должны быть вытянуты вперед. Вернитесь в



прежнее положение, руки опустите вниз и вдохните. Повторите упражнение восемь раз.

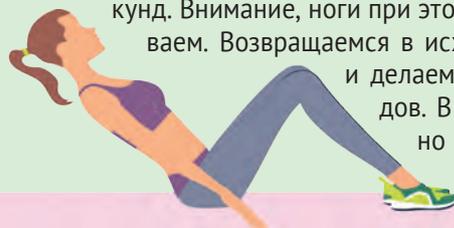


УПОР И ВВЕРХ

Стоим на коленях, а ладонями упираемся в пол и поднимаем левую руку и ногу вверх параллельно полу. В таком положении держимся пять секунд, и возвращаемся в исходное положение. Повторяем по пять раз для каждой стороны.

ПОДНИМАЕМ ТЕЛО

Лежим на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Приподнимаем верхнюю часть туловища на 5–10 секунд. Внимание, ноги при этом от пола не отрываем. Возвращаемся в исходное положение и делаем по десять подходов. В дальнейшем можно усложнить упражнение, сложив руки за голову.



ЛЁЖА – ВВЕРХ

Лежим на полу, руки вдоль тела. Одновременно поднимаем левую руку и ногу вверх. В та-

ком положении держимся пять секунд и возвращаемся в исходное положение.

Повторяем по пять раз для каждой ноги и руки.





ЧТО И КАК ЛЕЧИТ ЗОЛА

НЕ ВСЯ ЗОЛА ОДИНАКОВА

Интересно, что уголь и зола разных пород деревьев, помимо адсорбирующих, обладают разными лечебными свойствами.



• **БЕРЕЗОВАЯ ЗОЛА** применяется при болях в суставах, судорогах, вегетососудистой дистонии, повышенной потливости, нарушениях кровообращения, климаксе, подагре.

• **ЗОЛУ ОСИНЫ** используют для лечения женских болезней, колитов, заболеваний дыхательной системы (принимают внутрь по 3 столовых ложки 3 раза в день в течение 11 дней, затем необходим перерыв в 22 дня).

• **СОСНОВАЯ ЗОЛА** полезна при болезнях ЖКТ и мочеполовой сферы, диабете, онкологии.

• **ДУБОВАЯ ЗОЛА** поможет справиться с диареей, нормализует артериальное, внутричерепное и внутриглазное давление.

Наши далёкие предки умели использовать для лечения буквально всё – от диких и культурных растений до золы из печи. Многие их знания используются и сегодня. В частности, древесный уголь по сей день считается лучшим адсорбентом и применяется даже официальной медициной.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

В старину древесный уголь использовали гораздо шире, чем теперь. Это неудивительно, ведь сегодняшнего изобилия лекарств в те времена не было. Золой, вычищенной из печи, присыпали раны и ожоги, лечили ею детские и глазные болезни, ушибы, отравления и многое другое.

ПРИРОДНЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬ

Древесный уголь обладает уникальным свойством захватывать и связывать вредные вещества и ток-

сины, а потом благополучно выводить их из организма. Именно поэтому при пищевых отравлениях и расстройствах желудка рекомендован практически не имеющий противопоказаний активированный уголь.



ЦЕЛЕБНАЯ ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ

Возьмем золу (лучше березовую) и соль в соотношении 2:1, хорошо смешаем и растворим в ведре с теплой водой. Опустим на 20 минут в ведро ноги и накроем их большим полотенцем.

НАСТОЙ ЗОЛЫ

(дубовой, осиновой или сосновой). Для приготовления настоя возьмем 4 столовых ложки золы, зальем литром кипятка и оставим настаиваться на 24 часа. Готовый настой аккуратно сольем. Принимать настой золы (дубовой или сосновой) нужно по 3 столовых ложки 3 раза в день 2 недели, после чего необходимо сделать перерыв на 5 дней.

ВАЖНО!

С осторожностью следует использовать золу при хронических запорах и язвах ЖКТ.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ЗОЛУ

Это можно сделать на даче. Для приготовления золы берут поленья с деревьев не старше 50 лет, очищают от коры и сжигают. Когда поленья полностью прогорят, и пламени уже не будет, нужно собрать небольшие угольки (не больше 3 см), сложить их в металлическое сито и поддержать 10 минут над кастрюлей, в которой кипит вода. Когда угольки окончательно остынут и обсохнут, их нужно переложить в ступку и истолочь в пыль.

Виктория Ленская



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

• ЛОЖКА-АНТИЗАПАХ

Сейчас много средств для удаления запахов, но они все химические. А есть старинные средства. Например, чтобы с рук пропал запах чеснока, их надо потереть ложкой из нержавеющей стали.

Валентина Петрова, Московская обл.

• МАСЛЯНАЯ ХИТРОСТЬ

Если сливочное масло слишком твердое, его трудно намазать на хлеб. Чтобы масло быстро размягчилось, надо взять кружку, сполоснуть кипятком и накрыть его на несколько минут.

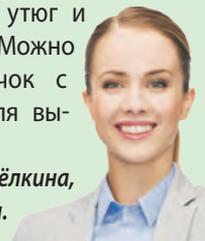
Степан Киреев, г. Москва



• ПЛОЙКА-ВЫРУЧАЛКА

Когда воротничок рубашки смялся, не нужно доставать утюг и гладильную доску! Можно разгладить воротничок с помощью щипцов для выпрямления волос.

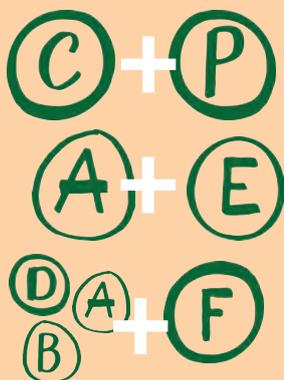
Катя Метёлкина, Ярославская обл.



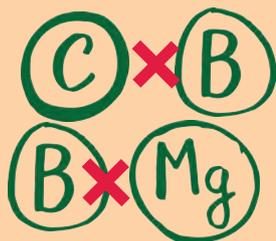
ВАЖНО ЗНАТЬ!**ВИТАМИНЫ
СОВМЕСТИМЫ?**

Выбирая витаминные комплексы, мы часто не задумываемся, а совместимы ли между собой входящие в их состав витамины и минералы? Оптимально, если все элементы комплекса поддерживают друг друга и несут пользу нашему организму. Но бывает, что витамины и минералы нейтрализуют действие друг друга или, что еще хуже, провоцируют нежелательные химические реакции внутри организма.

Так, витамин С идеально работает в паре с витамином Р, витамин А – с витамином Е, а витамины А, D и группы В лучше всего усваиваются вместе с витамином F.



Однако принимать витамин С вместе с B12 не рекомендуется – последний плохо усваивается. Не сочетаются витамины группы В и с минералами.



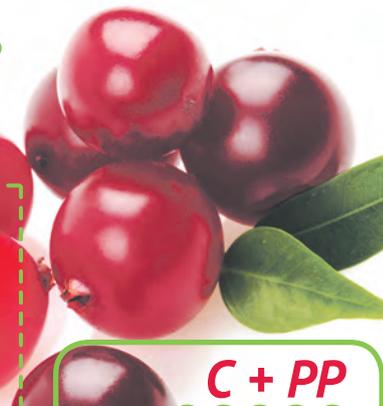
Спокон веков на Руси лечились клюквой. Прогрессивный Пётр Первый даже издал специальный указ, согласно которому всем государевым служащим для укрепления организма и защиты от болезней надлежало пить за обедом клюквенный сок или чай с добавлением ягод клюквы. Пётр Алексеевич считал клюкву лучшим средством от многих болезней, «дарующим силу, красоту и долголетие». Как показывают современные исследования, он был прав.

ДОКТОР КЛЮКВА –**9 ПРИЧИН ЗАПАСТИСЬ
КЛЮКВОЙ НА ЗИМУ**

1 17 кКал
Калорийность свежей клюквы – 26 кКал на 100 г, замороженной – 17 кКал

2 Мощный природный антиоксидант, препятствующий старению

3 Большое количество витамина С (16,7%) делает клюкву отличным природным антибиотиком. Помогает нашему организму бороться с вирусами, инфекциями и простудами, способствует лучшему усвоению железа, укрепляет иммунитет

**С + РР**

Сочетание витамина С и РР – препятствует образованию атеросклеротических бляшек, тромбов, варикозному расширению вен

Содержащиеся в клюкве в большом количестве **витамины группы В** благотворно влияют на здоровье и красоту кожи, волос и ногтей

**ЧТОБЫ
КОЖА
ЗАСИЯЛА**

Сок клюквы можно использовать в качестве натурального лифтинга – он подтягивает и разглаживает кожу. А примочки из клюквенного сока используют при различных кожных заболеваниях.

**ОСТОРОЖНО,
КАЛОРИИ!**

Сушеная промышленным способом клюква в разы калорийнее свежей: в 100 граммах содержится 308 кКал. Все дело в технологии сушки, в процессе которой ягоды сначала насыщают сахарным сиропом и только потом высушивают.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Клюква – очень сильный природный инструмент, поэтому в некоторых случаях ее употребление должно быть ограничено или вовсе запрещено:

- ✗ при гастрите с повышенной кислотностью,
- ✗ при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки,
- ✗ при некоторых заболеваниях печени (необходима консультация с лечащим врачом),
- ✗ кормящим матерям и детям до трех лет,
- ✗ людям с индивидуальной непереносимостью.



ЯГОДКА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Витамины Е, К и группы В необходимы для нормального функционирования органов зрения

Способствует обновлению клеток и выводит из организма шлаки

Содержит **целый букет минералов**, необходимых для нормальной работы внутренних органов, крепких костей и подвижности суставов

Улучшает аппетит, а пищевые волокна (16,5%) благоприятно влияют на процесс пищеварения. Эта ягода чрезвычайно полезна при колите, гастрите (с пониженной кислотностью), болезнях поджелудочной железы

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

Ингредиенты:

200 г свежей (или замороженной) клюквы, 100–150 г сахара (или меда), 2 л чистой воды.

Калорийность (на 100 г): 126 кКал

Способ приготовления:

Ягоды вымыть (замороженные необходимо сначала разморозить), обсушить, размять и выжать из них сок (можно протереть через сито). Выжимки залить водой, довести до кипения, добавить сахар, размешать до полного растворения и оставить на небольшом огне на 10 минут. Если вместо сахара используется мед, его нужно добавлять в уже остывший готовый отвар (не выше 30–40 градусов). Готовый отвар процедить, остудить, влить в него свежий сок, перемешать.



КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ КЛЮКВУ

Клюква содержит природный консервант – бензойную кислоту, поэтому достаточно хорошо хранится. Зеленоватые ягоды, собранные в сентябре, способны дозреть и долго не портиться в домашних условиях. Однако лучше всего приобретать и замораживать зрелую клюкву. Быстрая заморозка сохранит большинство полезных веществ. Нужно только помнить, что при разморозке эти вещества довольно быстро начинают разрушаться, поэтому хранить оттаявшую клюкву не имеет смысла, ее необходимо съесть (или использовать в косметических/лечебных целях) в течение дня.

Издrevле на Руси клюкву мочили в дубовых бочках, но сегодня такой способ хранения редко кому доступен. Однако в каждом доме есть холодильник, поэтому можно

плотно сложить вымытые ягоды в чистую банку и залить их чистой (лучше бутилированной) водой. В таком виде клюква может храниться всю зиму.



НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Тем, у кого есть проблемы с мочевым пузырем (например, постоянные циститы), клюква просто необходима. Она содержит активные вещества – проантоцианиды и бензойную кислоту – которые препятствуют появлению в мочевом пузыре и мочевыводящих путях болезнетворных микроорганизмов.

ОТКУДА ЕСТЬ ПОШЛА «РАЗВЕСИСТАЯ КЛЮКВА»

Слово «развесистый» употребляется в русском языке исключительно по отношению к деревьям и высоким кустарникам. Клюква же стелется по земле маленькими веточками, едва приподнимаясь над ее поверхностью. Ироническое выражение «развесистая клюква» обозначает далекую от реальности выдумку.

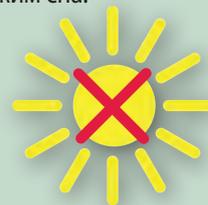
Широкое хождение в народ это выражение получило лишь в 1910 году, когда в одном из столичных театров была поставлена пьеса «Любовь русского казака». Главная героиня этой «французской драмы» в разлуке с любимым вспоминала совместные посиделки «под развесистыми сучьями столетней клюквы».

Виктория Ленская

НА ЗАМЕТКУ!

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАСЫПАТЬ

Ложиться спать лучше в темное время суток, когда организм начинает вырабатывать гормон мелатонин, переключающий нас с режима бодрствования на режим сна.



За 1 час до сна желательно прекратить всякую активную деятельность, чтобы переход ко сну был как можно более плавным.



Не стоит перед сном смотреть телевизор – это может стать возбуждающим фактором, который не даст заснуть долгое время.



Укладываясь в постель, желательно сразу выключать свет. Необходимо приучить организм ассоциировать постель со сном, тогда засыпать будет значительно легче и приятнее.





НУЖНО ТОЛЬКО НЕМНОГО

Врач вела себя грубо. Было видно, что разбираться с моими проблемами ей в тягость. Я тихонечко вздохнула так, чтобы она не слышала. Всё же, мне порекомендовала её подруга. Уверяла, что это лучший специалист в своём деле. И обижать ни ту, ни другую мне не хотелось. Но надежды таяли, словно первый снег. Эх, не суждено мне, видно, быть мамой.

НАДО ВЕРИТЬ В ЧУДЕСА

– Мне кажется, тебе в Москву надо, – Тоня сказала это походя, намазывая ароматные, горячие булочки с маком сливочным маслом. – В нашем захолустье тебе не помогут. Нужно добиваться квоты на ЭКО.

– Максим никогда не согласится на это, – вздохнула я. – Врачи же ничего не находят. Мы оба здоровы. И моего мужа не убедишь, что бывают обстоятельства, от нас не зависящие.

– Ну, тогда больше работать над проблемой, – хохотнула подруга и протянула мне на блюдечке свежесдобитую сдобу. – Лопай. По новому рецепту делала. Надеюсь, клиенты оценят. А то моя кафешка потихоньку загибаться начинает. Пора меню обновить.

Я еще раз вздохнула и задумчиво вгрызлась в мягкую булку. Ох, и как



Тоня это делает? Ее выпечке точно нет равных в нашем городе.

Доев угощение, я попрощалась с подругой и вышла на улицу. Осень уже тронула деревья охрой, и сказочные пейзажи настраивали на веру в чудо. А все-таки поговорю я с Максимом по поводу ЭКО. А что? А вдруг?

– Не буду я по врачам больше ходить, – отчеканил вечером Максим на мою просьбу. – Сказали же тебе, со здоровьем все в порядке. Сколько

можно? Успокойся уже. Все само придет. Надо только перестать постоянно об этом думать.

Я вспыхнула. Как? Как можно перестать думать о том, что я никак не могу забеременеть?

– Ну, почему ты такой бесчувственный? – рыдала я и билась в истерику. – Неужели ты совсем не хочешь детей?

Муж не отвечал. Он не выносил, когда я кричу. Просто включил телевизор и ушел с головой в какое-то ток-шоу, никак не реагируя на мои воззвания к его совести.

...И ВЫБЕЖАЛА ИЗ ДОМА

И вот тогда я решила, что между нами все кончено. Что я не хочу больше жить с человеком, который меня не слышит, не понимает, не живет моими чаяниями и болью. Быстро покидала в спортивную сумку первые попавшиеся вещи и выбежала из дома. Лучше уж ночью на улицу, чем обратно к такому мужу.

Но, конечно, ни на какой улице я не осталась. Уехала к Тоне. Где продолжала рыдать, изливать душу и костерить Максима на чем свет стоит.

Уже неделю я жила у Тони и со страшной скоростью поглощала ее выпечку. От чего подруга таяла и млела, подсовывая мне все новые и новые вкусняшки на пробу.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЛЮБОВЬ ПРИШЛА НЕ СРАЗУ

Что такое счастливый брак, я узнала только на третий год после второго замужества. Была уже в разводе, с четырехлетней дочкой Раечкой на руках. И, в общем-то, к мужчинам после пьянства и побоев бывшего резко охладела. А они все ухаживают. Видная я была, стройная, чернявая. И Михаил тоже ухаживал. Сын местного агронома. Высокий, красивый, на баяне играл. И чего ко мне, разведенке, прикипел, сама не знаю. Вот подружки и стали «на слабо» брать. Мол, такого-то парня тебе не заполучить. Да только я знала, что она давно по мне сох. Взяла, да и вышла замуж всем злым языком назло.

Замуж-то вышла, а любви не было. Все казалось, сама себя на вечное несчастье обрекла. А через три года у нас родился

Игорёк, сыночек. Муж души в нем не чаял, да и во мне тоже. Все в дом, по хозяйству хлопочет, со мной ласков и нежен, над сыном трясется. Я и начала оттаивать. А еще через два года родила сына Валечку. Тут уж и вовсе счастье накрыло с головой. И дети при мне, и муж такой, что лучше и не надо. И чего я, дуреха, сразу его не разглядела? Так и живем уже 54 года. Миша сдавать стал, сердечко прихватывает. Тут уж моя очередь пришла за ним ухаживать и пылинки сдувать. А мне и не в тягость. Лишь бы ему было хорошо.

Галина Уфимцева, г. Санкт-Петербург



ПОТЕРПЕТЬ

– Ну и поживи у меня, – соглашалась она. – Может, Макс одумается. А нет, так он не последний мужчина в нашем городе. Чай, недостатка нет в этом добре-то.

МЫ БЫЛИ КРАСИВОЙ ПАРОЙ

Я задумалась. Максим был хорошим мужем. Нежным, добрым, хозяйственным, неленивым. Высокий и видный, он привлекал взгляды женщин. И мне всегда доставляло удовольствие бывать с ним на людях. Мы были красивой парой. И в общем-то, все у нас было хорошо, не считая того, что никак не получалось стать родителями. Уже пять лет не получалось.

– Нет, к Максиму не вернусь, – вынесла я вердикт. – Мне кажется, он меня совсем не любит.

Подруга по обыкновению хохотнула.

– Если уж твой муж тебя не любит, тогда что такое любовь вообще? – сказала она уже серьезно. – Но решать, конечно, тебе. Еще круассан будешь? С шоколадом?

– Не-а... с лимоном. Слушай, а давай сегодня на ужин селедки купим. И клубники, – с жаром попросила я.

Тоня весело рассмеялась.

...Дни шли в заботах и раздумьях. Я была оптимисткой и не теряла надежду



А вы знали, что...

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МАТЕРИНСТВЕ:

- Ученые выяснили – женщина, которая сидит дома с ребенком, на самом деле не просто «сидит», а «наматывает» в день в среднем 40 км, выполняя до 200 дел!
- Беременным женщинам следует употреблять дополнительные 300 калорий в день. Это порция йогурта и половина бублика.
- Только четверть пар, активно пытающихся забеременеть, достигают результата в первый же цикл женщины. У остальных 75% пар на это уходит от нескольких месяцев до нескольких лет. Так что, решив завести ребенка, стоит набраться терпения.

на лучшее. Может, не он виноват? Может, дело во мне? И я решила опять записаться на прием к врачу.

– Вы чего, мамаша, ко мне все ходите и ходите? – прикрикнула врач. – Я вам еще в прошлый раз сказала, что никаких препятствий для беременности, кроме вашего страха, нет. Так и вышло! Срок уже недель пять. Я назначу УЗИ и необходимые анализы. И вам нужно будет встать на учет к гинекологу по месту жительства. Больше я не вижу необходимости в наших с вами встречах. Есть пациентки, кому моя помощь действительно нужна. Нечего время занимать.

Врач традиционно была грубовата, но я все равно хотела расцеловать ее за такую новость.

– Макс, Ма-а-акс, – кричала я от переизбытка эмоций, еще не успев открыть дверь ключом. Влетела в прихожую.

Скинула, как попало, сапоги и влетела в спальню. Максим вскочил с постели заспанный, встрепанный и испуганный.

– Катя, что случилось? – муж кинулся ко мне и схватил за руки, восторженно заглянул в глаза. Я не удержалась и заплакала, обессиленно повисла у него на шее.

– У нас будет малыш, – выдохнула я в его горячую со сна шею и счастливо заплакала, чувствуя, как муж изо всех сил вцепился в меня и приник к макушке горячими губами.

Екатерина, г. Самара



Присылайте нам свои истории!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 года.

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку на все наши издания до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

1 месяц (2 номера)	45,37 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	272,22 руб.*

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

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»
П2940

ВСЕМ ПОДПИСАВШИМСЯ
на газету «ДАЧА pressa.ru»
на 1-е полугодие 2018 г. (с января по июнь)

В ПОДАРОК**
5 пакетиков семян

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



Розничная цена 15 рублей*

№18 УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

* Рекомендуемая цена

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

ТРАВУШКИ ЛЕЧЕБНЫЕ ОТ ХАНДРЫ ОСЕННЕЙ

Осенняя серость, сокращение светового дня, холод не лучшим образом влияют на наше самочувствие. Всё чаще ни с чего портится настроение, нарушается сон, появляется раздражительность и даже слезливость. Такое депрессивное состояние может привести к болезням, поэтому его необходимо как можно скорее нейтрализовать. Сегодня мы расскажем, какие травы помогают справиться с осенней хандрой.

НЕМНОГО О ДЕПРЕССИИ

Внезапно нахлынувшее плохое настроение многие неверно называют депрессией. Временное снижение жизненного тонуса также далеко от настоящей депрессии, как ушиб от открытого перелома. Депрессия – это серьезное заболевание, диагностировать которое может только специалист и которое необходимо лечить под его постоянным наблюдением.

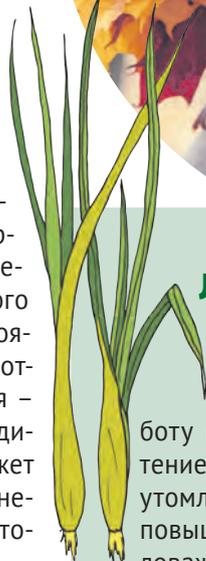
Тем не менее, хандра – не самое приятное состояние, и нужно помочь своему организму справиться с ним. Потому что длительное пребывание в тоске и меланхолии может привести к настоящей депрессии, лечить которую потом придется годами.



ВАЖНО!

Если депрессия диагностирована специалистом и лечение уже проводится, применение лекарственных растений необходимо согласовать с лечащим врачом.

Виктория Ленская



ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Лимонник помогает бороться с хандрой, активируя работу внутренних органов. Это растение помогает справиться с переутомлением и раздражительностью, повышает умственную и, что немаловажно, физическую активность.

Препараты лимонника китайского можно купить в аптеке – как правило, это сироп или спиртовая настойка. Применять эти препараты необходимо строго в соответствии с указанными на упаковке рекомендациями.

Также можно заваривать плоды и даже ветки лимонника, предварительно их измельчив. Для приготовления отвара 1–2 чайные ложки измельченных веток нужно залить 1 стаканом кипятка и кипятить на небольшом огне 10 минут, после чего процедить и пить как чай. При заваривании ягод кипячение не требуется.

Препараты лимонника не стоит пить по вечерам, иначе могут быть проблемы с засыпанием.



ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА (БОРАГО)

Растущая едва не в каждом огороде огуречная трава также неплохо справляется с разгонным облаком хандры. Не напрасно лекари в старину называли ее «убирающей печаль».

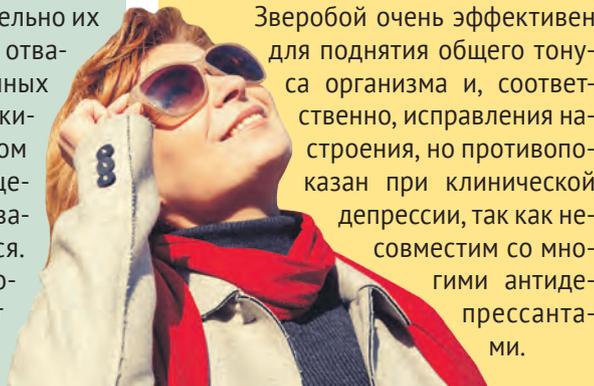
Настой бораго делается так: одну столовую ложку сухой травы заливают стаканом кипятка, хорошенько укутывают и оставляют на 2 часа. Готовый настой нужно процедить и пить по полстакана перед едой три раза в день.

ЗВЕРОБОЙ

Это растение обладает многими полезными свойствами, в том числе – является отличным природным антидепрессантом.

Применять зверобой очень просто: его настаивают как чай (1–2 чайных ложки сухого сырья на стакан воды) и пьют 2–3 раза в день. Каждый раз необходимо заваривать новую порцию зверобоя.

Зверобой очень эффективен для поднятия общего тонуса организма и, соответственно, исправления настроения, но противопоказан при клинической депрессии, так как несовместим со многими антидепрессантами.



КАК УБЕРЕЧЬ ОТ АФЕРИСТОВ СВОИХ БЛИЗКИХ

Чаще всего жертвами мошенников становятся люди в возрасте. Они более наивны, обидчивы, доверчивы. Верят на слово, пускают в квартиру, покупают для семьи «нужные вещи». Они чаще остаются одни, им не хватает нашего внимания, чем и пользуются жулики.

ЭКСПЕРТ

Мы попросили прокомментировать ситуацию и дать советы представителя пресс-службы МВД России майора внутренней службы МУ МВД «Коломенское» **Наталью АЛИФАНОВУ**.



НЕ ПОКУПАЙТЕ ТОВАРЫ С РУК

Людмила (все имена изменены): «Новый вид аферы, предупредите пожилых родителей! Приходят две тетушки в дом, говорят, что из СЭС, с бейджиками и печатями, что-то сыплют в мусоропровод, жильцам рассказывают, что травят тараканов, даже «опечатывают» мусоропровод. И дальше травят байки, что, мол, после тараканы побегут к жильцам, и убеждают купить гель, которым надо помазать в квартире. А стоит он ни много ни мало – 500 рублей. При проверке красная цена этому гелю – 36 рублей. Мои бабушки уже купили у мошенниц парочку чудо-средств. Денег не жалко. Противно, как обирают стариков».

СОВЕТ:

Прежде чем соглашаться на покупку любого чудо-средства, сделайте несколько звонков. Все телефоны социальных служб можно узнать в справочной службе. Поинтересуйтесь в своем ЖЭКе телефонами служб. Ни в коем случае не уточняйте информацию по телефонам, которые предлагают незнакомые граждане. А лучше приобретайте тот или иной товар в специализированном отделе магазина. Помните, что гарантийные обязательства возможны при наличии чека.



НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ НЕЗНАКОМЫМ

Мария: «Мою ныне покойную бабушку обманули так: сказали из поликлиники, надо какие-то документы заполнить. Когда вошли, ее заболтали, и она забыла запереть дверь. В общем, пока ее «обрабатывали» на кухне, в квартиру вошли и из комнаты, где лежал не видящий и с плохим слухом дед, вытащили 100 тысяч рублей и золотые украшения. Бабушка потом хотела из окна выйти. Успокаивали, как могли».

Алина: «У нас ходили якобы от управляющей компании с проверкой пластиковых окон. Я даже дверь не открыла. Позвонила в управляющей компании, что называется, «ни сном, ни духом». Предупредила маму (живем в 10 минутах ходьбы). Буквально через пару дней она мне звонит и благодарит за предупреждение. К ним в дом тоже пришли, она не пустила, а многие соседи (в доме сплошные пенсионеры) пустили, им озвучили, что есть масса дефектов, и за «ремонт» содрали с некоторых доверчивых за ремонт окон по 10–15 тысяч».

Наталья: «У меня мама тоже попала на аферистов. Поверила в льготную установку фильтров для воды пенсионерам по указу губернатора. Услуга стоила больше 10 тысяч. Установили под раковиной в кухне. Вода какая была, такая и осталась. Когда я к ней пришла, мошенники еще были у нее. Я попросила предъявить документы и сертификат. Надо было видеть, как они бежали. Догнать не смогла!»

СОВЕТ:

Не открывайте двери незнакомым людям. Если невозможно рассмотреть в глазок лицо и документы, накиньте цепочку прежде, чем открыть дверь. Попросите удостоверение и проверьте полномочия сотрудника, позвонив в приславшую его организацию. Не принимайте на веру то, что говорят незнакомые люди. Если в вашу квартиру пытаются проникнуть против вашего согласия, то, оставаясь за закрытыми дверями, вызовите полицию. Будьте бдительны!

ПРИСТУПАЕМ К КАЖДОМУ ДЕЛУ с любовью и верой в душе



Каждый идёт своей дорогой к храму, к Богу. И у каждого из нас на этом жизненном пути возникают вопросы о нашей душе, нашей правде, нашей вере.



Как считал Святитель Василий Великий: «Женщина, наряжающаяся для того, чтобы возбудить в себе вождление невоздержанных, уже любодействует в сердце своем». Конечно, истинные радости семейной жизни, очень далеко не в том, чтобы жене постоянно хотелось быть в центре внимания разных мужчин.

ПОЧЕМУ НУЖНО МОЛИТЬСЯ ЗА УСОПШИХ?

? *Нужно ли молиться за усопших? Насколько полезна им наша молитва? Ведь их участь там, на Небе уже решена земными делами. И что мы можем изменить здесь, на земле?*

Марина Андреевна, г. Воскресенск

Молитва за усопшего – это долг человеческой души. Пока не было Страшного суда, все верующие, и живые, и мертвые, составляют единую Церковь. Святитель Феофан Затворник утверждал, что «участь отошедших не считается решенною до всеобщего суда. Дотоле мы никого не можем считать осужденным окончательно; и на сем основании молимся, утверждаясь надеждою на всемерное милосердие Божие...»

ИСПОВЕДЬ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГРЕХА

? *Поймала себя на мысли во время исповеди, что про этот грех своей ранее уже рассказывала. Что делать, если на исповеди приходится каяться в одних и тех же грехах? Стоит ли исповедоваться в них каждый раз? Есть ли какой-то порядок для того, чтобы самому составить список грехов своих, и в какой последовательности каяться?*

Светлана Петрова, г. Домодедово

Преподобный авва Дорофей советовал, если человек борим страстным помыслом и «не исповедует его, тот сам укрепляет его против себя, т.е. подает помыслу силу более бороться и мучить его». Поэтому, получая помощь от Бога, постепенно преодолееет свой грех. На исповеди сначала рассказывают о страстях, потом о тех грехах, которые сильно уязвляют совесть, а потом те, в которых уже покаяться перед Господом, называя их: «словом, делом, помышлением, вольно или неволью»... И находите в себе силы, чтобы не ввергаться опять в грехи.

Светлана Иванова

МОЖНО ЛИ ХРИСТИАНКЕ ОДЕВАТЬСЯ КРАСИВО?

? *Люблю выглядеть на все 100! Люблю красивую одежду и привлекать внимание мужчин. Мужу при этом изменять не собираюсь. Ни при каких обстоятельствах. Я его очень люблю. Но мне всегда хочется быть в центре мужского внимания. А подруга мне делает замечания, что это не по-христиански. Разве плохо, что я слежу за собой?*

Вероника, г. Москва

Ничего плохого в желании красиво одеваться, выглядеть хорошо – нет. Главное, не перегнуть палку.

С КАКОЙ МОЛИТВОЙ СОБИРАТЬ УРОЖАЙ?

– Слышала, что есть молитва, которая помогает сохранить урожай. У меня нет возможности каждый день приезжать на дачу и ухаживать за посадками и грядками. Несмотря, мягко говоря, на сложное лето, урожай у меня получился неплохой. Но до окончательной уборки грядок еще далеко. Кому надо помолиться в знак благодарности и у кого надо попросить молитвенной помощи в сохранности урожая?

Татьяна Васильевна, Коломна

За все хорошее, что у нас есть, христианин всегда благодарит Бога. Неслучайно на Руси издревле существует поговорка «Без Бога не перешагнешь порога». Господь всегда с нами. И мы всегда ему благодарны за его помощь и поддержку. Так что и с благодарностью, и за помощью в первую очередь всегда надо обращаться к Богу. Кроме того, небесными покровителями дачников считаются апостол Филипп, великомученик Георгий, мученица Параскева Пятница. Молились и о плодородии земли и охране плодов от порчи священномученику Харлампию. И конечно, нашей главной заступнице и спомошнице небесной Божьей матери.

Молитва перед иконой Божией Матери «Спорительница хлебов»:



Благодатную помощь ниспосли нам, Мати Божия, и егда изыдет сеяй, да не падут семена при пути или посреде терния, или на камени, но на земли добрей. Сотвори восход их, да произрастит земля плод сторицею, и мы вси в радости сердца благодарными устны вопием Богу: Аллилуя.

В 1996 году в Москву прилетел прославленный кардиохирург Майкл Дебейки. Цель приезда – участие в группе консультантов по сложнейшей операции на сердце.

Очевидцы рассказывают, что чуть ли не сразу по прилету в Россию, именитый кардиолог Майкл Дебейки спросил о том, где он может поклониться гениальному врачу Владимиру Демихову. Ведь многое из того, что сделал в области медицины Владимир Демихов, было сделано впервые в мире...

ЖИВОЕ СЕРЕБРЯНОЕ СЕРДЦЕ

Еще учась на биологическом факультете МГУ, молодой Владимир Демихов был одержим идеями, казавшимися тогда совершеннейшей фантастикой. Третьекурсником (а шел 1937 год) он продает свой единственный костюм – и на вырученные деньги покупает серебряные пластины для модели искусственного сердца. Это сердце талантливый ученый

ВЕЛИКИЙ НОВАТОР ВЛАДИМИР ДЕМИХОВ



«Когда наука достигает какой-либо вершины, с неё открывается обширная перспектива дальнейшего пути к новым вершинам, открываются новые дороги, по которым наука пойдёт дальше».

Сергей Вавилов

Учёный-экспериментатор, один из основоположников трансплантологии Владимир Петрович Демихов

оживил собаке, и она прожила целых два часа. Да, сегодня этот результат кажется довольно скромным – современные протезы сердца служат десятилетиями. Но на тот момент это было первое в мире искусственное сердце, и создал его гений.

СМЕЛЫЕ ОПЕРАЦИИ УДИВЛЯЛИ МИР

В 1946-м гениальный врач и новатор Владимир Демихов, опять же, впервые в мире успешно пересаживает собаке второе сердце. Научное сообщество поражено. Дальше – больше, вскоре – проводит операцию по замене сердечного легочного комплекса целиком. И снова мировая сенсация!

Владимир Демихов продолжает настойчиво трудиться. Ученый пересаживает печень, заменяет собаке сердце на донорское – последовательно доказывает, что успешные операции по пересадке жизненно важных органов возможны. Трансплантация органов становится реальностью!

Ольга Бельская

ВОТ ЭТО ДА!

ЗВЕРЬ О ДВУХ ГОЛОВАХ

Пожалуй, самый эффектный и известный эксперимент Владимира Демихова – пересадка второй головы собаке. Голова маленькой собачки «оживлялась» в тело собаки большего размера. Обе дышали, каждая даже обладала своим характером – маленькая задиристая собачка пыталась укунить своего собрата за ухо. За несколько лет ученый создал два десятка таких гибридов. По правде говоря, жили эти двухголовые чудо-юды недолго – не больше месяца. Казалось бы, к чему тогда эти суровые эксперименты? Дело в том, что они позволяли продемонстрировать возможности сосудистой хирургии и сделать еще один шаг к современной науке по пересадке органов.

ПОДРОБНОСТИ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ

В 1960 году вышел главный труд Владимира Петровича Демихова – «Пересадка жизненно важных органов в эксперименте». Книга долгое время оставалась единственным в мире пособием по трансплантологии и переиздавалась на многих языках. Владимиру Демихову было присвоено звание почетного доктора медицины Лейпцигского университета, почетного члена Королевского научного общества в Упсале (Швеция), Ганноверского университета...

А в это же время он работает в Москве в институте Склифосовского, в скромной небольшой собственной лаборатории. Сюда к Владимиру Демихову приезжали и стажировались хирурги из США, Европы, Южной Африки, Австралии. Они почитали за честь называть его своим учителем. Многие медики его считают отцом трансплантологии. В 96-м выздоровевший после сложной операции

президент наградил Демихова орденом «За заслуги перед Отечеством» III степени.

В 2016 году в Москве, в новом здании НИИ трансплантологии и искусственных органов имени Шумакова, состоялось торжественное открытие памятника Владимиру Демихову. Идут годы, и имя гениального врача и ученого Владимира Петровича Демихова все ярче сияет на небосклоне мировой медицинской науки.



НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского

Фраза «правильное питание» зачастую ассоциируется у многих с эпитетами «скучно, однообразно и не очень вкусно». Но это совсем не так!

Меню правильного питания на каждый день

Сегодня мы хотим развеять этот несправедливый миф об однообразной и пресной «здоровой пище» и расскажем, как можно питаться правильно и при этом вкусно и разнообразно! Много рецептов, хороших и разных, прислали нам наши замечательные читатели, и мы, собрав их воедино, составили дневной рацион на всю неделю, чтобы каждый мог найти здесь блюда на свой вкус! В основном, наше меню подойдет для прекрасных дам, которые не просто интересуются, как похудеть на правильном питании, а настроены решительно изменить свою жизнь.



Готовьте с любовью, ешьте с удовольствием и будьте здоровыми!

ЭКСПЕРТ



А наш эксперт, **Галина Анатольевна АНДРИАНОВА**, врач-диетолог, внимательно их изучила и одобрила в соответствии с требованиями официальной медицины к правильному питанию.

1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак (425,9 ккал): овсяная каша с курагой (2 шт.) и черносливом (2 шт.) – (200 г / 262 ккал), тост (25 г / 62 ккал) с козьим сыром (15 г / 46,3 ккал), кофе с молоком без сахара (200 г / 55,6 ккал)

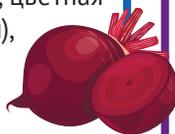
Второй завтрак (165,07 ккал): 1 тост (25 г / 62 ккал), 1 вареное куриное яйцо (86,35 ккал), 1 свежий огурец (16,72 ккал)

Обед (540,2 ккал): овощной суп-пюре на сливках (350 г / 267,7 ккал), отварная говядина (100 г / 221,8 ккал), цветная капуста, приготовленная на пару (150 г / 44,7 ккал), черный чай без сахара (200 г / 6 ккал)

Полдник (179,8 ккал): салат из вареной свеклы со сметаной 10% жирности (200 г / 179,8 ккал)

Ужин (290,3 ккал): творог 5% жирности (100 г / 116,2 ккал), банан (1 шт. / 116,9 ккал), кефир нежирный (150 г / 57,2 ккал)

Общая калорийность дневного рациона: 1601,27 ккал



2 ВТОРНИК

Завтрак (385,7 ккал): рисовая каша на воде с изюмом (150 г / 100 ккал), тост (25 г / 62 ккал) с творожным сыром (15 г / 34,7 ккал), какао с молоком без сахара (200 г / 189 ккал)

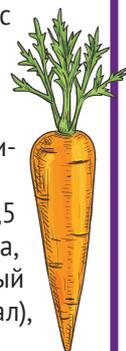
Второй завтрак (140 ккал): салат из моркови с абрикосами (морковь свежая, свежие или консервированные абрикосы, мед, лимонный сок) (200 г / 140 ккал)

Обед (393,8 ккал): запеченный хек (200 г / 196,5 ккал), салат «Свежесть» (пекинская капуста, свежий огурец, консервированный зеленый горошек, оливковое масло) (200 г / 193,3 ккал), зеленый чай без сахара (200 г / 4 ккал)

Полдник (253,3 ккал): творог 5% жирности (100 г / 116,2 ккал), яблоко (1 шт. / 96,9 ккал), зеленый чай с лимоном (200 г / 40,26 ккал)

Ужин (158 ккал): кефирный смузи с овсянкой и киви (кефир нежирный 200 г, крупа овсяная 50 г, киви 1 шт.), приготовленный в блендере (158 ккал)

Общая калорийность дневного рациона: 1330,8 ккал



3 СРЕДА

Завтрак (356,6 ккал): паровой омлет из 1 яйца с молоком (150 г / 192,7 ккал), тост (25 г / 62 ккал) с козьим сыром (15 г / 46,3 ккал), кофе с молоком без сахара (200 г / 55,6 ккал)

Второй завтрак (180 ккал): салат «Зеленые трубочки» (листовой салат, твердый сыр, яблоко, грецкие орехи,



сметана, зелень) (150 г / 180 ккал)

Обед (520,5 ккал): суп-пюре из брокколи с сухариками из отрубного хлеба (200 г / 255,5 ккал), отварная куриная грудка (100 г / 261 ккал), зеленый чай без сахара (200 г / 4 ккал)

Полдник (307,8 ккал): бутерброд из ржаного хлеба с творожным сыром и

свежим томатом (100 г / 238,4 ккал), чай из шиповника (200 г / 69,4 ккал)

Ужин (290 ккал): творожная запеканка с яблоком, приготовленная на пару (творог 5%, тертое яблоко – 1 шт., яйцо – 1 шт., корица) (150 г / 150 ккал), кисломолочный напиток (200 г / 140 ккал)

Общая калорийность дневного рациона: 1654,1 ккал

ЧТОБ НЕ БОЛЕТЬ И УЛЫБАТЬСЯ?

4 ЧЕТВЕРГ

Завтрак (360 ккал): ячневая каша с финиками, сваренная с добавлением молока (200 г / 222 ккал), какао без сахара (200 г / 138 ккал)

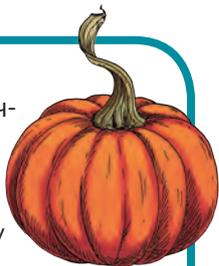
Второй завтрак (186,6 ккал): фруктовый салат (свежая морковь, яблоки, сыр, зелень, лимонный сок, оливковое масло) (200 г / 186,6 ккал)

Обед (545 ккал): отварная зеленая фасоль (150 г / 48 ккал), тушеная в сметане куриная грудка (200 г / 236 ккал), зеленый чай с медом (200 г / 76 ккал) и печенье творожное (50 г / 185 ккал)

Полдник (320 ккал): салат из тыквы с творожным сыром (тыква сырая, творожный сыр, сок лимона, тыквенные семечки, куркума) (200 г / 320 ккал)

Ужин (280 ккал): сырники (100 г / 212 ккал), нежирная сметана (2 ст. л. / 64 ккал), зеленый чай (200 г / 4 ккал)

Общая калорийность дневного рациона: 1691,6 ккал



6 СУББОТА

Завтрак (314,6 ккал): яйцо, запеченное в болгарском перце под сыром (200 г / 130 ккал), тост (25 г) из отрубного хлеба со сливочным маслом (10 г) (129 ккал), кофе с молоком без сахара (220 г / 55,6 ккал)

Второй завтрак (194 ккал): винегрет с оливковым маслом (200 г / 154 ккал), отрубной хлебец (15 г / 40 ккал)

Обед (566,4 ккал): гречневая каша с белыми грибами (200 г / 214,2 ккал), овощной салат – помидоры, огурцы, свежая капуста, лук, зелень, оливковое масло (100 г / 57,2 ккал), куриная паровая котлета (150 г / 295 ккал)

Полдник (260,2 ккал): сырные маффины с цукини (200 г / 220 ккал), зеленый чай с лимоном (200 г / 40,2 ккал)

Ужин (380 ккал): творог (жирность 5%) с медом и грецкими орехами (100 г / 240 ккал), кисломолочный напиток (200 г / 140 ккал)

Общая калорийность дневного рациона: 1715,2 ккал



5 ПЯТНИЦА

Завтрак (385,9 ккал): пшеничная каша с тыквой (200 г / 257,3 ккал), 1 ч. л. сливочного масла (73 ккал), кофе с молоком без сахара (55,6 ккал)

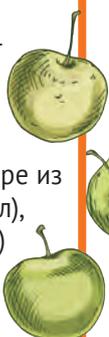
Второй завтрак (155,4 ккал): квашеная капуста с оливковым маслом (100 г / 40,4 ккал), вареный картофель (1 шт. / 115 ккал)

Обед (605,4 ккал): суп-пюре из овощей (лук, морковь, кабачок, куриный бульон, плавленый сыр) (200 г / 134,6 ккал), тост зерновой (25 г / 70 ккал), горбуша запеченная (150 г / 256,5 ккал), пюре из картофеля (150 г / 137,2 ккал), травяной чай (200 г / 7,12 ккал)

Полдник (150 ккал): бананово-молочный коктейль с корицей (200 г / 150 ккал)

Ужин (334,5 ккал): белая рыба, тушеная в сметане (150 г / 217,4 ккал), пюре из моркови и картофеля с зеленью (150 г / 110 ккал), травяной чай (200 г / 7,12 ккал)

Общая калорийность дневного рациона: 1631,2 ккал



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак (327,6 ккал): творожная запеканка с яблоками, приготовленная в мультиварке (200 г / 272 ккал), кофе с молоком без сахара (200 г / 55,6 ккал)

Второй завтрак (100 ккал): фруктовый салат (киви, бананы, яблоки, апельсины, йогурт нежирный) (200 г / 100 ккал)

Обед (554 ккал): тушеные кабачки с чесноком и зеленью (250 г / 220 ккал), паровая котлета из телятины (200 г / 193,6 ккал), салат из огурцов с оливковым маслом (200 г / 140,4 ккал)

Полдник (216 ккал): помидор, фаршированный салатом с морской капустой – крабовые палочки, морская капуста, яйцо, сметана, зелень (200 г / 216 ккал)

Ужин (285,4 ккал): филе лосося, запеченное с лимоном (200 г / 226 ккал), капуста брокколи отварная (200 г / 55,4 ккал), зеленый чай без сахара (200 г / 4 ккал)

Общая калорийность дневного рациона: 1483 ккал



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»)



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1 ЧТО ХОТЕЛ АПТЕКАРЬ?



Однажды Антон Павлович Чехов приболел и отправил слугу в аптеку за касторкой. Тот вернулся от аптекаря с двумя огромными капсулами касторки. Чехов разгневался и отправил лекарство обратно в аптеку с запиской «Я не лошадь!» И буквально через несколько минут ему принесли капсулы нормального размера. Почему аптекарь так поступил и не сразу дал посылному то, что было нужно?



2 МРАМОР ДЛЯ ВСЕХ

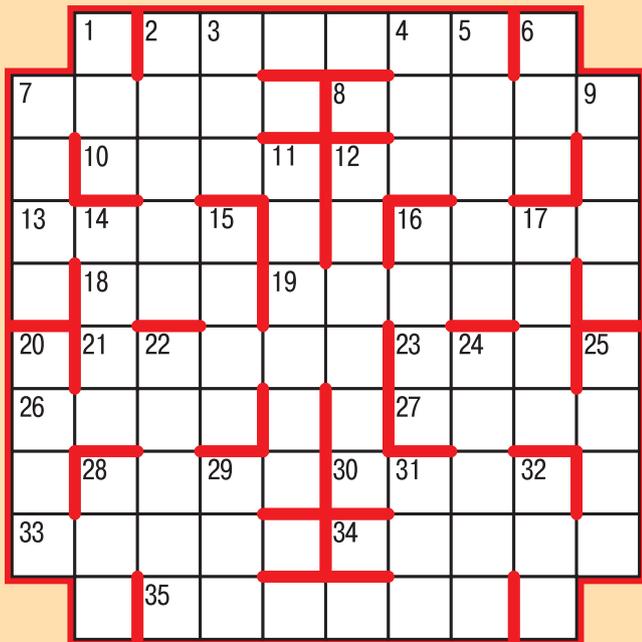
Что поэт Иосиф Бродский называл «мрамором для бедных»?

ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Аптекарь хотел получить аспирин вместо касторки. 2. Снег. *«Найдите 5 отличий»: «Включено освещение в комнате, вблизи окна в руках держат другую за девчачью, пиджак, штаны, штаны, штаны»*

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

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



По горизонтали: 2. Центр с ГЭС в Иркутской области. 7. Театр для певцов-эллинов. 8. Народное волнение в темные времена. 10. Аппетит, что напал (разг.). 12. Кого Укупник умолял отдаться? 13. В каком городе Тадж-Махал? 16. Город ...-Фоминск. 18. Овраг, что длинен и широк. 19. «Лишние» деньги, которые вам возвращают. 21. За столом они сидят, дружно ложками стучат. 23. Номерное имя, получаемое в налоговой инспекции в виде аббревиатуры. 26. «Гербарий» из лекарственных трав. 27. Танец буги-... родился в XIX веке. 28. Немецкий композитор Кристоф ... 30. Ночное марево «на холмах Грузии». 33. Попса с Ямайки. 34. Миссия водящего в игре жмурки. 35. Имя первопечатника Гутенберга.

По вертикали: 1. «... это видано, ... это слышано». 2. Женщина должна ходить от этой части тела, учила героиня Лии Ахеджаковой в «Служебном романе». 3. Сказочник нашего кино. 4. Эфирно-бумажные источники информации. 5. Пунцовое полотно советского знамени. 6. Штат мормонов в США. 7. «Купил в киоске журнал, я на обложке узнал лица знакомый ...» 9. Положительный электрод гальванического элемента. 11. «Прыгучий» подход к делу. 12. Жестокость, порожденная маркизом. 14. Имя наставника Володи Шарапова. 15. «Копейка» так называемой Земли обетованной. 16. Мироощущение, как у ребенка. 17. Первый у морского «полковника». 20. «Битлз» пели «Назад в ...» 22. Банкрот в них по уши. 24. Пушкинский граф из ловеласов. 25. «SOS» разряжающегося телефона. 28. Богиня, отвечавшая за землю у древних греков. 29. Сербский автомобиль (экс-«Застава»). 31. Брачные игры в мире животных. 32. Женское имя, которому реклама навязала отбеливающий смысл.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 2. Братск. 7. Братск. 8. Овен. 10. Рана. 12. Дюма. 13. Дюма. 16. Овраг. 18. Овраг. 19. Овраг. 21. Овраг. 23. Овраг. 26. Овраг. 27. Овраг. 28. Овраг. 30. Овраг. 33. Овраг. 34. Овраг. 35. Овраг.

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР:
задание
и решение

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

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

ОТВЕТЫ

2	8	6	5	9	1	9	2	1	7
9	5	9	2	7	6	2	1	8	
1	7	8	2	9	5	6	9		
9	6	2	1	8	8	7	9	5	
8	1	5	7	9	2	7	6	6	
7	7	9	6	5	9	8	2	1	
6	2	7	8	8	7	1	5	9	
7	9	1	2	6	5	9	8	7	
5	9	8	9	1	2	6	7	2	

7	5	6	8	2	9	1			
9	1	9	2	5	7	6	7	8	
2	7	8	9	6	1	9	7	5	
1	6	7	2	7	5	9	8	9	
5	9	2	1	9	8	7	6	6	
7	8	9	9	7	6	5	1	2	
6	2	1	5	8	9	7	9	7	
8	7	7	6	9	2	1	5	9	
9	5	1	7	1	7	8	2	6	

5	7	8	9	1	2	9	6	7	
9	6	2	9	8	7	7	5	1	
1	9	7	7	5	6	9	2	8	
2	6	1	9	8	5	2	7		
7	8	5	7	2	9	1	9	6	
7	1	9	6	7	5	8	9	2	
8	2	5	2	1	6	7	9		
6	7	7	8	9	2	1	5		
9	5	1	2	6	7	7	8	9	

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ

- МФО
- КПК
- ООО
- БАНК
- МФК

Пенсионерам
скидки
Консультация
юристов
0 руб.

8 (499) 649-56-72

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.

ТРАНСПОРТ

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



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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 25 СЕНТЯБРЯ – 8 ОКТЯБРЯ



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Звезды предупреждают Овнов: не стоит беспокоиться по пустякам – незначительные дела пройдут и забудутся, а расшатанная нервная система останется. Больше отдыхайте, гуляйте, окружите себя позитивным общением.



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды рекомендуют больше двигаться. Особенно полезно делать это на свежем воздухе. А если погода не благоприятствует прогулкам или пробежкам, лучше посещать спортзал, фитнес-клуб, бассейн.



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам не стоит упускать время, ближайшие дни благоприятны для того, чтобы заняться своей внешностью. В этот период времени будут особенно эффективны процедуры, связанные с омоложением кожи лица и волосами.



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют следить за состоянием почек и по показаниям пить как можно больше жидкости. Особенно полезны травяные чаи, которыми очень желательно на некоторое время заменить крепкие кофе и чай.



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Некоторых Стрельцов беспокоят суставы, особенно после осеннее-полевых работ на даче. Звезды советуют представителям знака теплее одеваться, больше отдыхать и делать примочки на основе лекарственных растений.



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют лучше заботиться о состоянии своих сосудов. В первую очередь хорошо бы пересмотреть свой рацион и употреблять как можно меньше продуктов, богатых холестерином.



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы довольны состоянием своего здоровья, и звезды подтверждают: все хорошо. Однако во избежание возможных проблем лучше в ближайшее время нанести визит зубному врачу, хотя бы в целях профилактики.



РАК ● 21 июня – 22 июля

Раки могут испытывать некоторые проблемы с желудочно-кишечным трактом. Звезды не считают эти недомогания серьезными, но рекомендуют все же не заниматься самолечением, а обратиться к врачу-специалисту.



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Некоторые Девы могут простудиться и вследствие этого иметь определенные проблемы в мочеполовой сфере. Звезды настоятельно рекомендуют представителям (а особенно представительницам) знака одеваться по погоде.



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не на что жаловаться, разве только на сезонную хандру. Звезды рекомендуют длительные прогулки в лесу, парках или скверах. Любование яркими осенними красками добавит вам положительных эмоций.



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Слабое место Козерогов в эти дни – органы дыхания. Возможны простуды, бронхиты, тонзиллиты и т.д. Звезды рекомендуют беречься от сквозняков и избегать большого скопления людей, чтобы не подхватить инфекцию.



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют в ближайшую декаду нанести визит врачу по поводу беспокоящих недомоганий, возможно, придется сдать анализы. Это благоприятное время для постановки наиболее точного диагноза.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



21 сентября – 4 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

С 25 сентября и до Полнолуния, которое произойдет 5 октября – лучшее время для омолаживающих процедур. Не менее полезны на растущей Луне физиотерапия и общеукрепляющие мероприятия. Расслабление, отдых и медитация в эти дни помогут набраться сил и обеспечат психологический комфорт.

Новых крупных дел лучше не начинать, а сделать глубо-



5 октября
ПОЛНОЛУНИЕ

кий анализ дел, уже совершенных, и учесть все допущенные ошибки, чтобы в будущем не повторить их. Из текущих дел рекомендуется исключить все возможные риски.

Полнолуние 5 октября несет обновление и способствует жизненной активности. Это хороший день для восстановления старых связей, налаживания расстроившихся отношений.



6–18 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Хорошо, если на первые дни после Полнолуния попадает период всестороннего обследования организма или восстановления после болезни.

6 и 7 октября – идеальное время для общения с природой: в эти дни она готова максимально делиться с человеком своими мощными жизненными силами. Гуляйте в парках, поезжайте за город, в лес или на дачу.

«Планета здоровья» Pressa.ru»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 18 (41). Дата выхода
25.09.2017.

Подписано в печать 19.09.2017.
Номер заказа – 2489

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 204 900 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

				... колеса после его прокола	Звук молодецкий		Она главная в кровообращении	В ней прячется карась
Как снимают для документов?	Страна боевого порядка		... лежачи отжимайся	"Божественная" диета				
Маленький любитель природы	Белье в июньском Питере		Горы от Эквадора до Чили	"Вздох" страдальца из лазарета			Виновник пухлых ног	
				"Снег" в аптечке				
Цирк зажигает ...								
Скотч на медицинский манер	Чужие ... растут быстро					Идефикс озабоченного мачо		В каком блюде засыпают лицом?
			Каленая отметина на шкуре	Грозный царь				
	Сибирские валенки	Несчастье, крушение	Что такое "Конец фильма"?				"Мойщик" бутылки	
					Напасть, что фунтами меряли		Пусковое устройство солнечного зайчика	
	Одна страна в объятиях другой		Почтовый мешок дипкурьера					
	"Дверь" - карусель на проходной							
У тайца она моногидная		Такого возьмут в бедины		Процесс, обратный подъему продаж		Падан небольшого роста		Море, загубленное людьми
			Клерк мелкого калибра					
	Ступени, ведущие в полет					Тележка-автопогрузчик		
Хиджра - это мусульманская ...			Из-за Шерхана дал промашку					
Нечаянная ошибка, вызвавшая смех	Набивание желудка перед сиейстой					"Шашечная" взрывчатка		
	Нескромное самовыпячивание	Стройное дерево хвойное		Верховая прогулка				
	Сено, сложенное в аккуратную кучу	След от рязбой болезни	"Манекен" для примерки туфли					
			Белоснежка и ...					
	Легенда о правлении конунга							
			И талант, и презент			Прозрачное покрытие картины		
Жидкое кушанье	Святая статуя язычника							
Государство, которое "носят на голове"	Канал подчинарой							

Смех – лучшая зарядка для лёгких!



Учёными давно доказано, что смех усиливает защитные механизмы организма, способствует ослаблению мышц и снижает риск возникновения многих проблем. Так, от души посмеявшись над забавной историей, можно снизить артериальное давление, избавиться от язвы и победить артрит. Так чего мы ждем? Поехали!

Очередь

- Алло, поликлиника? Могу я записаться к врачу?
- Можете, но у нас очередь на 6 месяцев.
- А откуда больные знают, чем они будут болеть через 6 месяцев?



Дмитрий Терехов, г. Курган

Муж-двоечник

Я в школе работаю учителем. И как-то после трудового дня сидим с мужем, чаевничаем. Что-то по пустяку заспорили, и я прикрикнула заученной фразой: «Сейчас встанешь и пойдешь за дверь». Муж рассмеялся и ответил: «Может, тебе еще дневник дать?»

Алина Петровская, г. Москва

Командный тон

Муж как-то поставил миску и командным голосом приказал:

- Только дуй хорошо!
- ...Вы бы видели морду нашей собаки.

Любовь Кирюшина, кинолог, г. Ижевск

Новая басня

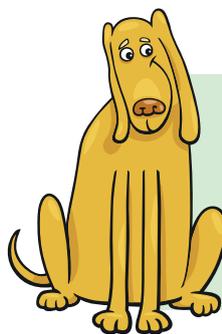
Я еще в школе училась. И вот вызвали меня к доске басню наизусть читать. Ну, я и вышла и так громко, с выражением, отставив левую ногу: «Басня Крылова! «Петушка и кукух!»

Марина Демьянова, г. Павлов Посад

Трудности выбора

Женщина жалуется подруге: – Право, не знаю, что подарить мужу на день рождения. У него уже есть все, что мне надо.

Любовь Леонидовна О., г. Ярославль



Аппетитная... встреча

Были как-то с мужем в гостях. Засиделись за разговорами за полночь, пришлось остаться ночевать. Сидели, кстати, культурно, без горячительного. И вот утром совершенно неожиданно я получаю на завтрак яичницу. Собираюсь сказать «спасибо», а сама люблюсь на глазунью – красивая она такая, аппетитная... и выдаю «привет». Смеялись очень долго.

Варвара Зуева, г. Трусковец



«Канальный» город в Египте				Металл мази от угрей и прыщей	«Осторожно, дети!» на дороге	Послание власти к народу	Лекарственные ноготки						Столица Туркменистана	Чем Юрий Деточкин ногу поранил?
Где жирафы пасутся?	Коровий коллективизм	Способ взятия твердыни					Река, «обезжавшая» от Байкала	Водитель авто или кобылы		«Пустил по миру» Холмса	Сахажик	Белоснежная участница регаты	Костюм «бале-руна»	
						Крестный у кормила мафиозной семьи	Усадьба Санчо в пончо	Навес над шезлонгами		«Калина», но не ягода		Зеркальный пловец в пруду		
Отстоящий на два поколения	Рухлядь на колесах	Незыблемое церковное правило					«Оправа» лагуны					Гроза и ужас банделергогов		
			Безвкусица от массовой культуры				Воронеж, но не город				Единица объема для инъекции			
Прядь на бритой макушке запорожца	Кандидат на костер инквизиции	«Прачка» в шубке	Иконописец ... Грек						Финансовые издержки		«Скачки» с шашками наголо			
						Спорткар с жеребцом на логотипе	Так древние греки называли народ					Корлеоне или Тихий		
«Заячья» ... трава из песни			Вязкая ореховая ...		36 дюймов			Джоуль, деленный на секунду						
					Антоним розницы	Предстартовый звук мотора								
Область на северо-западе Италии	«Гравировка» на коже				Правил до Трампа									
			Хит Верки Сердючки ...			Орган для искусственного дыхания								
Крупный норвежский композитор	Чего мало ел художник?				«Кручение», ставшее танцем									



Т	С	И	В	Т	А	Ш	К	
Т	О	Р	Ц	О	Л	Л	Р	Л
А	М	А	В	О	Л	Т	А	Т
В	Е	Р		Т	Н	О	М	Е
Т	Р	В	С	Н	Р	Л	Т	Ц
Н	О	У	А	Т	Р	А	Т	Е
А	К	А	Т	А	У	Н	А	Ф
К	И	Б	У	К	А	В	К	Е
Ц	Р	А	В	К	Л	О	Л	А
А	Т	Х	В	И	У	Л	А	В
К	Ш		О	Э	Н	Р	О	М
	А	Л	У	Н	Д	Е	Л	К
								П
								Е
								Л
								С

Foto: inese online / Shutterstock.com

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU

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

Как уберечь себя от обмана - первые действия

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

Рекомендуем:

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

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

Рекомендуем:

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

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

РГС ЖИЗНЬ



Страховая программа «МАРС»

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

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