

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 22 (45)
20 ноября –
3 декабря 2017

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

НЕТ МОРЩИНАМ!

**5 ПРОСТЫХ
УПРАЖНЕНИЙ**

стр. 14–15

**ПОЧЕМУ ХОБЛ
БОЛЕЗНЬ 21 ВЕКА?**

стр. 6–9

**КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
КИШЕЧНИКА**

стр. 12–13

**ГОТОВИМ
ЙОГУРТ ДОМА:
БЫСТРО, ПОЛЕЗНО,
ВКУСНО!**

стр. 18–19

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



**КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ** стр. 3

МАКСИМ АВЕРИН:

**«Я НЕ ПРОТИВ НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЫ. Я ПРОТИВ
НЕВЕЖЕСТВА»** стр. 16–17

16+

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

✉ **Письмо в номер**

ЯГОДКИ ДУШИСТЫЕ ОТ КИСТЫ В ПОЧКЕ

Хочу рассказать, как я могла избавиться от кисты в почке своей 70-летней маме. Придется набраться терпения, но здоровье того стоит.

Возьмите по 7 сухих ягод можжевельника, сухих ягод и

листьев малины, плодов шиповника и боярышника. Все это потребуется залить 1,5 литрами кипятка в термосе. Настаивайте 4 часа (можно дольше). Затем настой необходимо процедить и довести

горячей водой до двух литров. Пить по стакану в день после еды вместо чая. Пить долго. Несколько месяцев. В конце каждого делать недельный перерыв.

Галина Урзумова, г. Москва



СУХОСТЬ КОЖИ?

ВАША КОЖА СТРАДАЕТ:

Зуд и шелушение,
Раздражение
Микротрещины



Решение - Радевит®
Актив!

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

ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

22
ноября
1801
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родился Владимир Иванович Даль (ум. 1872). О создании им толкового словаря знают все, но немногие осведомлены о том, что этот великий человек был еще и врачом. В ходе сражений русско-турецкой войны 1828–1829 и польской кампании 1831 года Владимир Даль показал себя как блестящий военный врач, хирург. С марта 1832 года он служил ординатором в столичном военно-сухопутном госпитале и вскоре прослыл медицинской знаменитостью Петербурга.



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ САХАР

Чем больше в мозге глюкозы, тем выше риск заболеть болезнью Альцгеймера, рапортуют исследователи Национального института проблем старения США. Причем, чем выше уровень сахара, тем проявления недуга ярче, например, проблемы с памятью и когнитивные проблемы. Ученые отметили также, что повышенный уровень глюкозы в мозге, как правило, наблюдается у тех людей, у которых и в крови уровень сахара повышен.

Так, исследовав мозг людей с диагностированной болезнью Альцгеймера, ученые выявили различные аномалии в гликолизе – основном процессе, с помощью которого мозг расщепляет глюкозу. Именно благодаря этому были сделаны выводы о связи уровня сахара и болезни Альцгеймера.

В ближайших планах ученых – исследование аномалий других метаболических путей, связанных с гликолизом. Это необходимо для того, чтобы определить, какое отношение они могут иметь к болезни Альцгеймера.

3
декабря
1967
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

В госпитале Грут Шут, Кейптаун (ЮАР), проведена первая в истории медицины операция по пересадке сердца. Ее провел профессор Кристиан Барнард, трансплантировав сердце смертельно раненой 25-летней женщины 55-летнему больному.



УМНОЕ ТАТУ ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

Не исключено, что в обозримом будущем ученые явят миру поистине полезное изобретение – умное электронное тату из оксида графена. Именно над этим изобретением трудятся физики Томского политехнического университета.

Данные, которые могут собирать электронные татуировки, самые разнообразные: температура, активность мозга, работа мышц и даже влажность кожи. До сих пор в таких сенсорах применялись наночастицы золота, что делало технологию довольно дорогой.

В ближайшее время начнется новый этап работы – создание системы анализа полученных данных: совместно с врачами томского Научно-исследовательского института кардиологии будет разработана схема интерпретации сигналов.

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

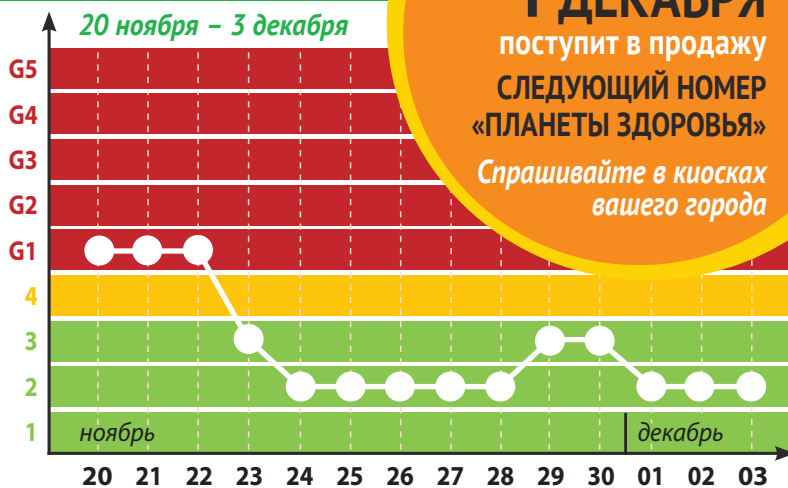
УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

20, 21 и 22 ноября 2017
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



4 ДЕКАБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

● БОЛЬШЕ СТОЯТЬ, ХОДИТЬ, ГУЛЯТЬ!

Ученые из Великобритании решили доказать всему миру, что вежливость... вредна. Не сама по себе, конечно, а лишь в отношении пожилых людей, которым вы решите уступить место в транспорте. Вредна, прежде всего, для их здоровья.

Так, ученые считают, что на самом деле пожилым людям нужно чаще стоять, а не сидеть или лежать. А еще лучше – ходить. Возможность проехать в транспорте в вертикальном положении – уже отличная нагрузка для пожилого человека, полагают исследователи. С этим соглас-



ны и заокеанские хирурги, изучающие долгосрочное влияние физической активности на здоровье

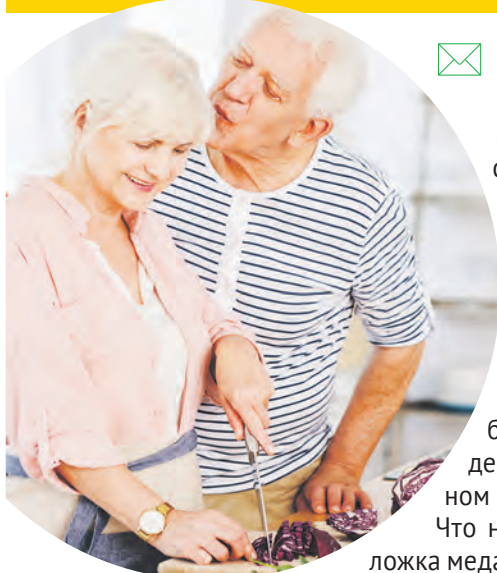
в разных возрастных группах. Убеждая, что регулярная физическая нагрузка может буквально физически сделать пожилого человека на 10 лет моложе, снизить риск развития деменции, улучшить когнитивные способности.

Поэтому эксперты советуют не давать залеживаться своим пожилым родственникам, а побуждать их к активному времяпрепровождению.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



✉ ОТ ХРАПА СПАСЁТ... КАПУСТНЫЙ ЛИСТ

Хочу поделиться с читателями газеты старинным народным средством усмирения мужа. Нет-нет, это не сковородка и не скалка. Усмирять будем мужнин храп. Хотя ночью, слушая рулады супруга, иногда сковородку взять все же хотелось.

Спасла мою вторую половинку от расправы соседка баба Софа. Спасибо ей и низкий поклон. Средство это действенное, я проверяла на собственном муже, работает!

Что нужно: 2 листа капусты и 1 столовая ложка меда. Мед лучше брать светлый – майский или цветочный. Капусту нужно пропустить через мясорубку и смешать с медом. Эту смесь кушать перед сном в течение 4 недель. После курса такого лечения мой благоверный стал храпеть значительно меньше. Фух, хоть высыпаюсь теперь.

Надежда Кудрявцева, Рязанская обл.

✉ ОТ ГАЗОВ И БРОЖЕНИЯ «ПЕТРУШКИНО» ЛЕЧЕНИЕ

Я ухаживаю за престарелой мамочкой. Она у меня добрая, беззлобная, тихая. Я радуюсь, что могу отдать ей свой дочерний долг. Но всегда переживаю, когда у нее что-то болит. Так, часто мою мамулю мучало вздутие живота. Пока мы не переехали жить в деревню. Здесь люди, особенно коренные жители, все знают о лекарственных травах, и я считаю такое лечение очень правильным.

А от вздутия живота лечу теперь мою матушку петрушкой, которая растет в огороде. Беру корень петрушки, небольшой такой, пропускаю через мясорубку и заливаю кипятком. Примерно получается на 1 столовую ложку прокрученного корня 1,5 стакана кипятка. Настаивать надо 4 часа. Потом процеживаю через марлечку и даю пить маме по 2 столовые ложки каждый час. И вздутие проходит, как и не было. Зимой использую сушеное корневище.

Анна Сергеевна Липатова, пенсионерка,

Московская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК БОРОТЬСЯ С ШИШКАМИ ОТ УКОЛОВ

Недавно опять пришлось делать уколы. Заболела рука. Невролог и выписал очередную порцию «колючего» лекарства. А у меня уже и средство от шишек наготове. Всегда вскакивают. Кожа, что ли, такая? Компресс на капустном листе. Берем одинаковое количество меда, сметаны и соли, добавляем чуть-чуть пищевой соды, перемешиваем. Трем на терке кусочек хозяйственного мыла и такой же кусочек репчатого лука. Все смешиваем. Получится мазь. Эту мазь накладываем на шишку от укола и закрываем капустным листом. Закрепляем этот компресс с помощью бинта и оборачиваем теплым шарфом или платком. Этот компресс должен нагреться. Лучше делать его на ночь, и тогда утром от шишки не останется и следа.

Н.И. Барабанова, г. Белгород

✉ АНИС + МЁД И КАШЕЛЬ ПРОЙДЁТ

Для тех, кто часто болеет бронхитами, у меня есть замечательный рецепт, которым пользуется и наша семья и все наши друзья и родственники.

На 1 стакан кипятка:

- 1 столовая ложка семян аниса
- 1 щепотка соли

Довести до кипения, настоять 2 часа и процедить. Добавить 1 столовую ложку меда и принимать по 1–2 глотка каждый час (можно чаще, по самочувствию). Будьте здоровы!

Капитан в отставке Владимир

Бурмистров, г. Москва



*Рисунок:
Светлана
Данилова*

✉ ПЛЁНОЧКА ЯИЧНАЯ – ЛЕКАРША ОТЛИЧНАЯ!

Подружка подсказала мне способ, как избавиться от простуды на губах. А, надо сказать, мучаюсь я ей много лет. Чуть похолодает на улице и, опа, – вот он герпес. Но избавиться от напасти оказалось просто. Надо взять яйцо, разбить его и отделить от скорлупы тонкую пленочку. Это пленочку наклеить на простуду той стороной, которая не к скорлупе, а к белку. Надо делать так несколько раз в день, и простуда пройдет. И лучше каждый раз брать новое яйцо. Еще яичная пленка помогает от прыщей, особенно красных. Тоже ее надо наклеивать на прыщи и оставлять на лице, пока не отвалится сама.

Ирина Фёдорова, оценщица, г. Воронеж

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЯБЛОЧКО ДЛЯ ПЯТОЧЕК

Год нынче яблочный. Я – заядлая дачница – запасла антоновки да мельбы целый подпол. Ох и пахнут! Пирог пеку, мочу яблочки, с морковкой тру. Одним словом, витаминами запасуюсь изо всех сил. А ведь немногие знают, что яблоки еще и от трещин на пятках отлично помогают. Я и для этой цели тоже яблочки откладываю. Те, что похуже. Сначала пяточки нужно подготовить: немного распарить, потереть пемзой и промокнуть полотенцем. А затем прикладываем к нашим пяточкам кашку из натертого яблочка. Лучше натереть плод на мелкой терке.



Фиксируем кашку на пяточках с помощью бинта, можно даже проложить пищевую пленку. Эту маску нужно держать на пятках не меньше часа, а лучше оставить на ночь. Потом маску снимаем, пяточки моем, обсушиваем полотенцем и смазываем жирным кремом. Делаем такие маски регулярно и через одну-две недели забываем о том, что на наших пяточках были трещины.

Нина Воронцова, дачница-огородница, г. Липецк

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ...

Если на обуви все время развязываются шнурки, натрите их канифолью. Увидите, держаться узелок будет куда лучше.

Ирина Жукова, г. Коломна

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

✉ ЧТОБЫ КОЖА НЕ БЛЕТЕЛА

Когда жирная кожа, она очень блестит, и это некрасиво. Я постоянно сталкиваюсь с такой проблемой. Но меня научила мама, как убрать жирный блеск с кожи.

Понадобятся яйцо и лимон. Из яйца нужен только белок, который хорошо взбиваем. С лимона снимем цедру с помощью самой мелкой терки. Добавляем цедру во взбитый белок, перемешиваем. Получается густая пенка, которую наносим на лицо. Через 15 минут смываем эту маску теплой водой. Жирный блеск пропадет!

Елена Степанова, Ярославская обл.

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ — ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ.

Правильная работа суставов должна обеспечивать радость движения. Перенесенные перегрузки, хронические

нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его активность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



80 руб.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. С такими изменениями трудно носить открытую обувь. Зачастую даже носки снять сложно. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи. Для больных диабетом сохранить здоровые ногти и кожу стоп жизненно необходимо. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от «запущенных» изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить изменённые участки ногтевых пластинок, кожи**



стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при сахарном диабете.



90 руб.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ.

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



80 руб.

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

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

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламные кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ

Что означает в медицине сочетание четырёх букв ХОБЛ, к большому сожалению, знают теперь уже многие простые пациенты. Хроническая обструктивная болезнь лёгких занимает четвёртое место в мире по смертности после болезней сердца, онкологических заболеваний и заболеваний сосудов головного мозга.

ЭКСПЕРТ



Что такое ХОБЛ, и как не стать её жертвой, рассказывает **заведующий пульмонологическим отделением ГБУ РО «ОКБ», заслуженный врач РФ, врач высшей категории Михаил ГОЛЬДИН.**

ному труду, стоимостям госпитализаций и амбулаторного лечения) превосходит пациента с бронхиальной астмой в три раза.

Более одиннадцати миллионов человек страдает от ХОБЛ в России.

ХОБЛ – заболевание, при котором в дыхательных путях происходит ограничение в легких газообмена, которое прогрессирует, снижается функционирование легких и развивается дыхательная недостаточность, вовлекаются другие органы и системы. Это хроническое воспаление за счет раздражения легочной ткани и бронхов различными поллютантами (пылеобразными частицами в воздухе). Прежде всего это курение, которое дает свыше 90% всех осложнений от данного заболевания.

НЕПРИГЛЯДНОЕ ЛИЦО БОЛЕЗНИ

– *Михаил Юрьевич, так что же такое ХОБЛ, и чем так опасна болезнь?*

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – актуальная проблема современной пульмонологии, напрямую связанная с на-

рушениями экологического благополучия человечества и, в первую очередь, с качеством вдыхаемого воздуха.

Основная особенность ХОБЛ – это возможность предупреждения его развития и прогрессирования.

Повторюсь, на сегодня по данным ВОЗ данное заболевание – четвертая по ча-

стоте причина смертности. Пациенты погибают от дыхательной недостаточности, сердечно-сосудистых патологий, ассоциированных с ХОБЛ, рака легкого и опухолей иных локализаций.

В целом, человек с этим заболеванием по экономическому ущербу (невыходам на работу, менее эффектив-

ОТКУДА «НОГИ РАСТУТ»

– *Что может провоцировать развитие этого недуга?*

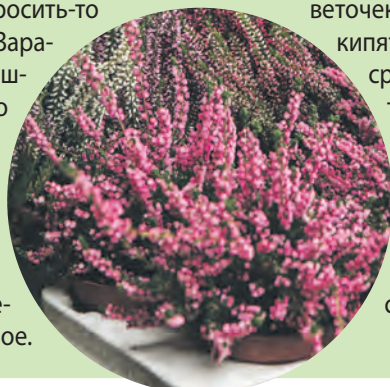


ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ВЕРЕСКОВАЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

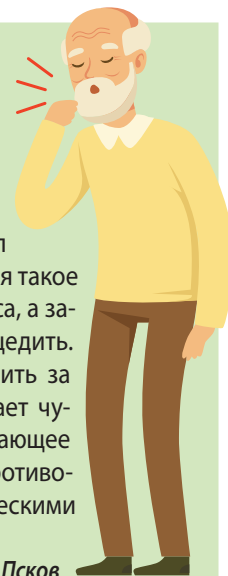
Мой муж – курильщик со стажем. Уж сколько я боролась. Но все-таки добилась своего, бросил. Бросить-то бросил, да только с легкими беда. Заработал обструктивную болезнь. Кашляет, задыхается, помощи от него никакой. Чуть в огороде покопает и все, ложится. Мыкалась я с ним, а не бросишь, тридцать лет вместе. Лекарств целая тумбочка.

А тут сестра моя с Урала приезжала, увидела мою печаль, да и посоветовала одно средство замечательное.



Особый настой из сухих измельченных веточек обыкновенного вереска. На 250 мл кипятка берем 1 ст. л. сырья. Настаивать такое средство должно не менее одного часа, а затем его желательно тщательно процедить. Полученный напиток следует выпить за 4 раза в течение дня. Он оказывает чудесное отхаркивающее и успокаивающее воздействие, а также отличается противовоспалительными и антисептическими свойствами.

Марина Ивановна Гусь, г. Псков



БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ

**– повод забыть
про курение навсегда!**

– В первую очередь, табакокурение. Но есть и другие причины: вредные производства (в том числе с высокой запыленностью рабочего места) и жизнь в промышленных городах. Ну и возраст. После 40 лет природа активно борется против нас, таков ее закон. Нужно освободить место молодыми и сильным.

Значительно реже ХОБЛ развивается в молодом возрасте из-за генетической предрасположенности.

РОЗОВЫЕ ПЫХТЕЛЬЩИКИ И СИНИЕ ОТЁЧНИКИ

– На какие симптомы стоит сразу же обратить внимание, чтобы потом не было «мучительно больно»?

– Основные симптомы – это кашель и/или одышка. Чаще это связывают с курением или влиянием неблагоприятных факторов внешней среды, и должного внимания этому не уделяют.

ПРОСТОЙ ТЕСТ НА «ИНДЕКС КУРИЛЬЩИКА»

Как вычислить индекс курильщика и узнать, находитесь ли вы в зоне риска по ХОБЛ? Специалисты делают это так: количество ежедневно выкуриваемых сигарет умножается на количество лет курения и делится на 20. Если индекс больше 10, то это говорит о том, что у пациента крайне высокий риск развития ХОБЛ. А при наличии указанных симптомов ХОБЛ, скорее всего, уже наличествует.

Лучший способ замедлить прогрессирование ХОБЛ – это бросить курить!



Существуют несколько вариантов течения ХОБЛ.

1. При эмфизематозном варианте в основе лежит процесс разрушения альвеол, более резко выражены функциональные нарушения, определяющие падение насыщения крови кислородом и снижение работоспособности. При описании внешнего вида такого пациента пользуются словосочетанием «розовый пыхтельщик». Чаще всего это курящий мужчина в возрасте около 60 лет с дефицитом веса, розовым лицом и холодными руками, страдающий выраженной одышкой и кашлем со скудной слизистой мокротой.

2. Бронхитический вариант проявляет себя кашлем с мокротой. Пациент с таким вариантом патологии подходит под фенотип «синий отечник». Это женщина или мужчина около 50 лет со склонностью к полноте, с диффузной синюшностью кожи, кашлем с обильной слизисто-гноющей мокротой, склонный к частым респираторным инфекциям.

При этом патология довольно долгий период времени может протекать без видимых пациентом проявлений, развиваясь и прогрессируя медленно.

Интенсивность проявлений меняется от стабильно-

сти к обострению. Каждое новое обострение ведет к ухудшению симптомов и неблагоприятному прогнозу в дальнейшем. Нужно сказать, что мы, как правило, сталкиваемся с этими болезнями уже в период осложнений, присоединения сердечной недостаточности и других серьезных проявлений.

ПОСЕТИТЕ КАБИНЕТ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

– На что стоит обратить внимание, чтобы вовремя начать лечение? Куда обратиться?

Если вы курите и отмечаете нарастание одышки, кашля, который доставляет постоянный дискомфорт, вам тяжело выполнять обычную работу, умеренную физическую нагрузку, необходимо обратиться к участковому врачу, чтобы пройти элементарное обследование: ФЛГ, исследование крови, спирографию.

Читайте дальше на стр. 8



Foto: VladOlov, Franz12, NotionPic, Prokopenko Oleg / 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%** на протезирование **11%**

НАМ 12 ЛЕТ!

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

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

Безметалловая коронка за 1 день **16000 руб – 9500 руб.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.12.2017. Об условиях акции спрашивайте по телефону

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

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

фиточай «ЛЕГОЧНЫЙ ТРАВНИК» Форте

Фиточай «Легочный травник» Форте применяется в качестве дополнительного средства при простуде и бронхо-лёгочных проблемах

Спрашивайте фиточай «Легочный травник форте» в аптеках вашего города

ИПП «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» (499) 724-58-67

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

С-но в гос. регистрации № RU 77-99-08.003.E.012446.12.14 от 16.12.2014. БИД. Рязань

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это хроническая обструктивная болезнь лёгких. В следующем номере список лекарств от гриппа и ОРВИ и цены на них.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при хронической обструктивной болезни легких

**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: САЛЬБУТАМОЛ – предупреждает и купирует бронхоспазм; снижает сопротивление в дыхательных путях, увеличивает жизненную емкость легких			
САЛЬБУТАМОЛ	аэрозоль для ингаляций 100 мкг / доза, 200 доз	Россия	120 руб.
ВЕНТОЛИН	аэрозоль для ингаляций 100 мкг / доза, 200 доз	Великобритания	156 руб.
САЛАМОЛ ЭКО ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ	аэрозоль для ингаляций 100 мкг / доза, 200 доз	Великобритания	337 руб.
МНН: ФОРМОТЕРОЛ – оказывает бронхолитическое действие, купирует и предупреждает бронхоспазм			
ФОРМОТЕРОЛ-НАТИВ	пор. для ингаляций 12 мкг / доза, 60 капсул	Россия	645 руб.
ФОРАДИЛ	капс. с пор. для ингаляций 12 мкг / доза, 60 шт.	Швейцария	843 руб.
МНН: ТЕОФИЛЛИН – расслабляет мускулатуру бронхов, улучшает функцию дыхательных и межреберных мышц, стимулирует дыхательный центр			
ТЕОПЭК	таб. пролонг. действия 200 мг, 50 шт.	Россия	201 руб.
ТЕОТАРД	капс. ретард 200 мг, 40 шт.	Словения	147 руб.
МНН: АЗИТРОМИЦИН – антибиотик широкого спектра действия			
АЗИТРОМИЦИН	таб. покрыт. плен. об. 500 мг, 3 шт.	Россия	106 руб.
АЗИТРАЛ	капс. 500 мг, 3 шт.	Индия	293 руб.
АЗИТРОКС	капс. 500 мг, 3 шт.	Россия	323 руб.
АЗИЦИД	таб. 500 мг, 3 шт.	Чехия	259 руб.
ЗИ-ФАКТОР	таб. 500 мг, 3 шт.	Россия	223 руб.
ХЕМОМИЦИН	таб. покрыт. плен. об. 500 мг, 3 шт.	Сербия	293 руб.
СУМАМЕД	таб. покрыт. плен. об. 500 мг, 3 шт.	Хорватия	470 руб.

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

ХРОНИЧЕСКАЯ

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

Во многих поликлиниках действует сеть кабинетов здорового образа жизни, куда вы можете обратиться самостоятельно и пройти обследование. При необходимости вас направляют к врачу-пульмонологу.

– **Михаил Юрьевич, но как лечить неизлечимую болезнь? Что вообще дает в такой ситуации лечение?**

Прежде всего хочу еще раз напомнить, что это заболевание прогрессирующее, и вылечить его, к сожалению, нельзя. Но замедлить этот процесс и тем самым улучшить качество жизни вполне реально.

Хороший эффект в будущем дает прекращение курения, независимо от стадии и тяжести процесса. Если не получилось отказаться самостоятельно, есть кабинеты отказа от табакокурения в поликлиниках, где специалисты помогут вам избавиться от этой вредной привычки частично как медикаментозными, так

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

КУШАЕМ ПРАВИЛЬНО

Так как все больные ХОБЛ склонны к похудению, доктора рекомендуют им включить в ежедневный рацион большое количество белка. Особое внимание следует уделить мясным и рыбным блюдам, а также творогу и молочным продуктам.



ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ

– повод забыть про курение навсегда!

и немедикаментозными методами, было бы желание пациента. Если продолжать курить, то эффективность лечения будет минимальна.

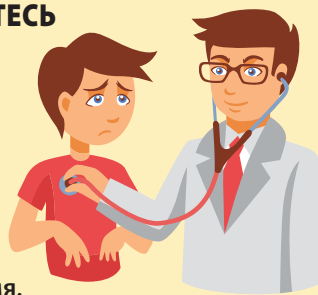
Объемы медикаментозного обеспечения зависят от выраженности клинических проявлений, стадии патологии, наличия осложнений. На сегодня предпочтение отдается ингаляционным формам препаратов, получаемым пациентами как из индивидуальных дозированных ингаляторов, так и с помощью небулайзеров. Ингаляционный путь введения снижает системное воздействие и побочные эффекты многих групп препаратов.

Все пациенты с ХОБЛ (при отсутствии противопоказаний) должны прививаться от гриппа, а также против пневмококковой инфекции.

При выраженной дыхательной недостаточности улучшить качество жизни и прогноз помогает длитель-

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- Вы курите более 10 лет.
- По утрам вас беспокоит кашель с мокротой.
- Постоянный кашель сопровождается одышкой.
- Кашель после простуды мучает вас еще долгое время.



ВАЖНО!

ЖЕНЩИНАМ ТРУДНЕЕ

В ходе проведенных исследований ученым удалось выяснить, что женщины переносят ХОБЛ намного сложнее, причем даже в том случае, если у них наблюдается более легкое течение заболевания. Женщин особенно часто беспокоит одышка.

Помимо этого, они намного чаще подвергаются депрессивным состояниям.

ная кислородотерапия, как в стационаре, так и в поликлинических условиях.

САМИ С УСАМИ

– А что больному нужно сделать самому для успешного лечения?

– Если говорить о немедикаментозном лечении, оздо-

рождении, то это: еще раз – отказ от табакокурения, уменьшение действия вредных факторов во вдыхаемом воздухе, просвещение пациентов и потенциальных жертв ХОБЛ, интенсивная физическая активность, дыхательная гимнастика с форсированным выдохом, закаливание.

Формирование здорового образа жизни – это основа для эффективного лечения ХОБЛ. Кроме постоянной физической активности и исключения вредных привычек также важно соблюдать правила рационального, полноценного питания и постоянно следить за собственным весом.

Наталья Красавина

ХОБЛ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

- Распространено мнение, что ХОБЛ – это болезнь пожилых людей. На самом деле 50% пациентов зачастую значительно моложе 65 лет.
- Болезнь развивается медленно – в течение 10–15 лет.
- От ХОБЛ страдают 210 миллионов человек во всем мире.
- Примерно 95% случаев болезни обусловлено курением. Риск смерти от ХОБЛ у курящих женщин выше в 13 раз, у мужчин – в 12, по сравнению с некурящими.
- У пациентов с ХОБЛ в 2,5 раза выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (инсульт, ишемическая болезнь сердца).
- 67% людей, обнаруживших у себя затяжной кашель, как правило, не обращаются к врачу.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЕСЛИ ХУДЕТЬ, ТО С УЛЫБКОЙ!

Здравствуй, любимая газета «Планета здоровья»! Читаю тебя всегда с радостью, с нетерпением жду каждого номера и всегда с большим интересом изучаю советы, которые присылают читатели, ведь советы эти даны от души и проверены временем.

Очень многие мои подруги каждую весну и осень мечтают похудеть. Весной – к дачному сезону, чтобы на огороде да на пляже не стыдно было в купальнике появиться, а осенью – к Новому году, чтобы стройной и красивой любимым праздник встречать. Что уж скрывать, и я тоже много раз пыталась, худела да набирала, и снова худела, и снова возвращалась своему весу... Но методом проб и ошибок, как говорится, мне все-таки удалось похудеть. С 54 до 50 размера. Может, для юных стройных девочек это не достижение, а для нас, женщин «далеко за...» – очень даже хороший результат, я считаю. Делюсь проверенными способами, которыми

пользовалась сама. Во-первых, после 18.00 можно есть, только не все подряд, а молочные и белковые продукты (кефир, творог, нежирные сорта мяса или рыбы). Главное, не есть перед сном.

Во-вторых, после еды не лежать и не сидеть, а двигаться (помыть посуду, протереть пыль), чтобы килограммы не откладывались. В-третьих, во время еды соблюдать правило тарелки: $\frac{3}{4}$ тарелки должны занимать овощи и зелень, и только $\frac{1}{4}$ – мясо или рыба. А в-четвертых, что очень важно, в течение дня много ходите пешком. Бегать не надо, а вот прогулки на свежем воздухе, с работы, до магазина, по парку – минимум час в день. И самое главное, что хочу сказать в заключение (это пятое правило): будьте на позитиве! Улыбка – очень сильное оружие против злобы, хвори и плохого настроения. И против лишних килограммов тоже! Улыбайтесь!

Марина Тарасова, бухгалтер, г. Тверь



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

КАК «ВЫБИТЬ» БЕСПЛАТНОЕ ЛЕКАРСТВО?

Я имею право на бесплатные лекарства. Врач выписал рецепт, я с ним пришел в аптеку при поликлинике, ну а там, как обычно, мне говорят – нет такого. Ну и что мне делать? Спросил, когда будет, руками разводят.

Валентин Михайлович, Новая Москва



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

Министерством здравоохранения РФ утверждены сроки обеспечения рецептов. Существуют два перечня лекарственных препаратов: общий федеральный и перечень препаратов, выписываемых по решению врачебной комиссии. Для общего перечня срок обеспечения рецепта составляет 10 рабочих дней (то есть 2 недели), а для другого – 15 рабочих дней. У работников аптек на случай отсутствия такого препарата существует строгая инструкция, согласно которой они обязаны оформить обращение пациента и поставить рецепт на так называемое отсроченное обеспечение. Если по истечению указанных сроков после вашего обращения нужного лекарства так и не появилось, то вы, во-первых, имеете право пожаловаться на руководителя организации в городской департамент здравоохранения и страховую компанию, а во-вторых, будучи вынужденным приобрести лекарство за свой счет, истребовать потраченные деньги с руководства, основываясь на законодательстве о защите прав потребителей.

ОТКУДА У МЕНЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Пару лет назад случайно на приеме терапевта обнаружилось, что у меня высокое давление. Но я его никак не ощущаю, поэтому не лечил. Зачем, если и так все хорошо? А недавно тот же врач оговорил: «У вас атеросклероз». Откуда? Масло пачками не ем.

*Дмитрий Осипов, строитель,
пос. Усть-Каменка*



ЭКСПЕРТ

Наталья НАТАЛЬСКАЯ
ассистент кафедры госпитальной
терапии РГМУ им. ак. Павлова, к.м.н.

Атеросклероз – подарок, доставшийся от гипертонии. Дело в том, что артериальная гипертензия ускоряет рост холестериновых бляшек на стенках сосудов. Просвет в сосудах сужается, может повреждаться внутренняя поверхность артерий, в результате чего образуются сгустки крови (тромбы). Нарушается кровоток. Ну, а дальше по цепочке – инсульт – инфаркт – ухудшение зрения. Вот, чтобы этого не произошло, и нужно держать под контролем свое артериальное давление. А теперь еще и длительно принимать препараты, снижающие уровень холестерина. Только никаких травок от соседки или настоек от друга. Народная медицина тоже только по согласованию с доктором. Ибо самолечение – кратчайший путь к инфаркту.

ПОЧЕМУ НЕ ПАДАЕТ ТЕМПЕРАТУРА?

Уже три недели температура у меня держится в районе 37,2–37,4 градусов. Чувствую себя немного усталой, но, пожалуй, и все. Что это может быть?

Варвара Огнева, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА
терапевт высшей категории

При нормально работающем иммунитете и отсутствии заболеваний температура так долго держаться не может. В противном случае, это повод срочно обратиться к врачу. Причин такого явления может быть множество: от менингита и различных инфекций до такого злокачественного заболевания, как лимфома. Температуру также могут вызывать медикаменты и реакция организма на них, а также некоторые формы рака, туберкулез и другие заболевания. В любом случае, требуется обследование.

26
ноября

1937
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родился Борис Борисович Егоров, советский врач и космонавт, Герой Советского Союза (ум. 1994). 12 октября 1964 года вместе с Владимиром Комаровым и Константином Феоктистовым совершил полет на космическом корабле Восход-1 и стал первым врачом, побывавшим в космосе. Егорову во время полета удалось собрать очень ценный в научном отношении материал – сведения о действии невесомости на организм космонавта.

Егорову во время полета удалось собрать очень ценный в научном отношении материал – сведения о действии невесомости на организм космонавта.

АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ НОГ – НЕДООЦЕНЕН И ОЧЕНЬ ОПАСЕН!

Что такое перемежающаяся хромота и как сохранить ноги здоровыми?



При атеросклерозе уменьшается просвет артерий вплоть до полной закупорки. Это нарушает ток крови и приводит к ишемии (голоданию) тканей, а затем к их некрозу (омертвению). Если такое происходит в коронарных артериях, снабжающих кровью сердце, развивается инфаркт миокарда, если в сосудах головного мозга – инсульт. Однако на фоне этих грозных проявлений атеросклероза люди часто недооценивают поражение артерий нижних конечностей. А ведь эти «кандалы» не дают нормально ходить из-за сильных болей и судорог в ногах тысячам людей! Предотвратить осложнения возможно, если сделать несколько шагов, позволяющих «уйти подальше» от опасного заболевания.

ШАГ ПЕРВЫЙ: УЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ «В ЛИЦО»

Одним из основных признаков атеросклероза сосудов ног (или облитерирующего атеросклероза

нижних конечностей) считается перемежающаяся хромота. Из-за нарушенного кровотока мышцам не хватает кислорода и питания, они очень устают при ходьбе. Уже через несколько шагов возникают боли и судороги, которые вынуждают остановиться.

Когда просвет артерии суживается еще сильнее, боли становятся постоянными, мучительными, на стопах могут появиться медленно заживающие язвы. Если крупный сосуд закупоривается, возникает гангрена (омертвение тканей), и тогда нужно срочно выполнять ампутацию ноги.

Однако и операция далеко не всем способна сохранить пораженную ногу. Вывод? При самых ранних признаках перемежающейся хромоты необходимо срочно обследоваться и тут же начинать лечение!

ШАГ ВТОРОЙ: БОРЬБА С ФАКТОРАМИ РИСКА

Когда факторы риска отсутствуют, заболевание развивается редко. Однако состояние ног способно улучшиться на любой стадии облитерирующего атеросклероза, если бросить курить, нормализовать артериальное давление и снизить уровень «плохого» холестерина в крови. Также необходимо заниматься специальной тренировочной ходьбой, посвящая этому не менее полчаса в день.

ШАГ ТРЕТИЙ: ЛЕЧИТЬСЯ РЕГУЛЯРНО И КОМПЛЕКСНО

Главное, чего нужно добиться при атеросклерозе сосудов ног, – улучшения кровообращения в нижних конечностях. Это возможно при приеме лекарств и проведения регулярных курсов физиотерапии. Причем сегодня существует специальный медицинский аппарат для лечения облитерирующего атеросклероза – АЛМАГ-01. Он позволяет выполнять процедуры как в лечебных учреждениях, так и дома. Поскольку АЛМАГ-01

дает возможность улучшить микроциркуляцию, расширяя даже самые мелкие капилляры, в тканях усиливается обмен веществ. При этом создаются условия для восстановления тканей, в том числе для заживления трофических язв.

Выход есть всегда. И к нему нужно сделать три шага, которые дают возможность значительно облегчить жизнь ногам при облитерирующем атеросклерозе.

АЛМАГ выдержал проверку временем: более **15 лет успешной клинической практики**. Им оснащены физиокабинеты ведущих медицинских учреждений страны, в том числе детская клиника Рошалея и военный госпиталь Бурденко, – это говорит о его **надёжности и пользе**. Покупая АЛМАГ-01, человек платит за **испытанное средство и за подтверждённый результат**.

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТА АЛМАГ-01 ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- улучшить кровообращение в мышцах ног за счет расширения сосудов и стимуляции коллатерального (обходного) кровотока;
- устранить отек, боль, судороги и ощущение тяжести и зябкости в ногах;
- увеличить продолжительность ходьбы без боли;
- уменьшить пристеночное тромбообразование;
- ускорить заживление трофических язв;
- повысить усвояемость и усилить действие лекарственных средств.

До 30 ноября спешите купить АЛМАГ-01

С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ПО МОСКВЕ:

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

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

или на **ZDRAVCITY.RU** с бесплатной доставкой в ближайшую к ВАМ аптеку!

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



Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2007/00136. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ДАМСКИЕ
СЕКРЕТЫ****5 СПОСОБОВ
СОХРАНИТЬ
УПРУГОСТЬ
ГРУДИ**

Упругость и форма нашей груди – это «работа» генов. Но чтобы грудь надолго сохранила свою привлекательность, ей в этом стоит немного помочь.

1 ГИДРОМАССАЖ.

Совместите приятное с полезным: ежедневно, принимая душ, массируйте грудь струей воды в течение 5–10 минут. Самое главное здесь – это регулярность процедуры.

2 УПРАЖНЕНИЕ.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутые в локтях руки на уровень лица. Крепко сцепите пальцы рук. Затем резкими движениями пытайтесь развести руки в стороны. Упражнение повторить 10–12 раз. Также важна регулярность.

3 ДИЕТА. В рацион питания для поддержания красоты и упругости груди хорошо включить отварное куриное мясо, апельсиновый сок, зеленый чай.

4 ОСАНКА. Чтобы форма не портилась, нужно всегда следить за тем, чтобы спина оставалась ровной, плечи развернутыми, а голова высоко поднятой.

5 ПРАВИЛЬНЫЙ БЮСТГАЛТЕР. Еще один способ поддержания груди в тонусе. Бюстгалтер должен быть подобран строго по размеру и форме груди.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Не секрет, что бесперебойная работа нашей иммунной системы напрямую зависит от здоровья кишечника. Факт научный, доказанный и обоснованный. Вот и выходит, чтобы быть бодрым и не болеть, важно следить за здоровьем пищеварительной системы. А как это правильно сделать, расскажет наш эксперт, ответив на ваши вопросы.

**ЭКСПЕРТ****Татьяна ИЛЬЧИШИНА**

к.м.н., врач-гастроэнтеролог, гепатолог, член Российской Гастроэнтерологической Ассоциации, Российского общества по изучению печени

**КАК ПОМОЧЬ КИШЕЧНИКУ**

? У меня сидячая работа, к тому же в офисе. Часто не получается нормально поесть, только перекус на скорую руку. Ну, и как следствие, появились проблемы со стулом. Дело в неправильном питании или это что-то более серьезное?

Любовь Гурьянова, офисменеджер, г. Воронеж

– Любовь, вероятно, в вашем случае речь идет о склонности к нарушению двигательной активности кишечника. Вам действительно стоит внести коррективы в основной рацион. К примеру, существуют продукты, способствующие запору. Они, как правило, обладают общим набором свойств: в их

ставе низкое количество клетчатки и влаги при высоком содержании жиров и соли. Прежде всего это мясные блюда, жирные молочные блюда, кондитерские изделия. Напротив, большое количество в питании специй, искусственных подсластителей, цитрусовых, молока, бобовых и капусты, а также алкоголя может привести к учащению походов в туалет.

А есть и двуликие продукты, которые при определенных условиях вполне возможно отнести к обеим категориям. Например, спелый банан и свежий кефир вызывают послабление стула, в то время как этот же незрелый плод или двухдневный кисло-молочный продукт вызовут обратный эффект.

ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**НАСТОЙ СПОРЫША ПЕЙ И НЕ БОЛЕЙ!**

Хочу поделиться чудесным рецептом, который поможет не только быстро после болезни восстановиться, но и всегда быть в тонусе, повысить работоспособность и укрепить жизненные силы организма. Это настой травы спорыша (горец птичий). Я готовлю его так: 2 чайных ложки сухого сырья заливаю 300 мл крутого кипятка и настаиваю 2 часа. Затем процеживаю через марлю или мелкое капроновое сито. Пью по 100 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Кстати, спорыш отлично «гоняет» желчь, а потому такой отвар и при холецистите будет неплохим подспорьем.

Всем здоровья!

Виктор Крылов, ветеран труда, педагог, г. Сосновый Бор



ПОЛЮБИ СВОЙ КИШЕЧНИК!

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ КОФЕ

? Я кофеман, пью кофе всегда и везде. Хоть и понимаю, что вредно. Расскажите, как правильно пить кофе без вреда для здоровья.

Любовь Аскетова, г. Углич

– Кофе реабилитирован и по праву считается хорошим выбором для начала дня. К его полезным свойствам относят не только бодрящее действие, но и способность улучшать настроение, повышать умственную активность, ускорять темпы снижения веса и насыщать наш организм антиоксидантами. Но есть несколько нюансов. Во-первых, оптимальное суточное количество этого напитка составляет от 40 до 400 мл в зависимости от крепости, иначе высок риск получения побочных эффектов. Во-вторых, не надо использовать этот напиток как замену завтраку, ну, и последнее, добавка сливок и сахара могут полностью перекрыть все преимущества этого продукта.



ПОМОЖЕТ ЛИ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА?

? Можно ли вместо лекарств использовать народные препараты для активации желудочной секреции, а также при вздутии, отрыжке и болях?

Борис Петрович М., г. Суздаль

– Среди фитотерапии стимулирующим воздействием на слизистую оболочку, а также противовоспалительным эффектом обладает отвар шиповника, а также полынь, чабрец, фенхель, тмин, душица, петрушка, мята, трава зверобоя, тысячелистник и цветки календулы, ромашки. В зависимости от желаемого эффекта возможно различное сочетание данных растений в составе сборов для купирования таких проявлений, как вздутие, отрыжка, или, напротив, с целью обезболивания.

СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?

? Сколько яблок и груш можно съесть в день без вреда для здоровья, но с пользой для желудка и кишечника?



Инга Туполева, г. Москва

– Не стоит забывать, что базовыми правилами здорового питания являются умеренность и разнообразие. Не ограничивайте свою пищевую тарелку одним видом фруктов, старайтесь в день съесть 5–7 видов растительных продуктов. 500 грамм яблок или груш в день вполне достаточно! Но есть у фруктов и ограничения к применению, это касается выраженного обострения буквально любого заболевания желудочно-кишечного тракта, будь это гастрит, язвенная болезнь, панкреатит или колит. В пик заболевания стоит исключить прием любых сырых овощей и фруктов!

Подготовила Любовь Анина



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



МАЛЕНЬКИЕ ФАСОЛИНКИ С БОЛЬШИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

У моей бывшей свекрови диабет. Давний, инсулинозависимый. Мы дружим даже после развода с ее сыном. Очень она женщина хорошая. А поскольку я увлекаюсь народной медициной, то и ей от ее напасти стараюсь помогать. А как? С помощью фасоли! Беру 15 измельченных створок фасоли, заливаю 200 мл кипятка, варю в течение 10 минут на медленном огне, остужаю и процеживаю отвар. Принимать отвар необходимо по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой месячными курсами с двухнедельными перерывами. Это нехитрое средство помогает снизить дозу инсулина и чувствовать себя бодрее.

Марина Корсак, г. Санкт-Петербург



20 ноября

1979 год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Впервые больному была перелита искусственная

кровь. В конце 70-х годов прошлого века профессор Института биофизики АН СССР Феликс Белоярцев изобрел заменитель человеческой крови – перфторан, имеющий белой любой цвет.

**СОВЕТЫ
ЧИТАТЕЛЕЙ**

● **Вкус кофе станет ярче**, если добавить в кружку щепотку порошка из яичной скорлупы. Скорлупа же не даст сбежать ароматному напитку, если добавить ее порошок в турку при варке.



● **Чтобы при распуывании тонкая золотая цепочка не порвалась**, смажьте ее растительным маслом и подождите 15 минут. Теперь, просто потянув за кончик, вы легко распутаете узелок.

● **Чтобы постельное белье аккуратно смотрелось в шкафу**, а его «комплектующие» не терялись, складывайте комплект после стирки в наволочку от него же.

● **Чтобы окна сверкали чистотой**, при мытье можно использовать любое моющее средство для стекол. А вот насухо вытирать их хорошо скомканной газетой.

● **Чтобы звук при просмотре фильма на планшете был ярче и громче**, прорежьте в доньшке пластикового или бумажного стаканчика отверстие, насадите стаканчик на угол с динамиком.

Фото: Anetlanda / Shutterstock.com

СКОЛЬКО БЫ НИ БЫЛО НАМ ЛЕТ,**5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Оказывается, иметь молодое, подтянутое лицо можно без ботокса и пластических операций.

Елена КАРКУКЛИ предлагает женщинам уникальную методику омоложения – фейсфитнес.

**1. ОСЕВОЕ
ВЫТЯЖЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА**

Корректирует второй подбородок, восстанавливает овал лица, шею и здоровый позвоночник, уменьшает гравитационный прогиб, делает шею длиннее и изящнее.

Представьте, что вы подвешены за макушку, как «елочный шарик», невидимая ниточка тянет вас вверх. Раскройте грудной отдел, лопатки направьте в центр к позвоночнику и немного вниз. Вытяжение должно быть комфортным, без лишнего напряжения.

1

**НАША
СПРАВКА:**

Фейсфитнес – это гимнастика, которая возвращает мышцам лица тонус, а коже свежесть и здоровый цвет. Главное условие фейсфитнеса – выполнять упражнения ежедневно. Гимнастика занимает 10–15 минут. Выполняя их регулярно, уже через месяц вы сможете увидеть первые результаты.

**2. МАССАЖ
ВОЛОСИСТОЙ
ЧАСТИ ГОЛОВЫ**

Эффект лифтинга верхней трети лица, уменьшает отечность, освежает цвет лица.

Мягкими движениями прочешите голову от периферии к центру. Сзади прочешите сверху вниз. Выполнять ежедневно по 30–60 секунд.

2

2

Фотографии предоставлены
Еленой КАРКУКЛИ**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****СОН В РУКУ**

Здравствуй! Хочу рассказать забавную историю.

Снится мне как-то сон, как будто попал я в огромную пещеру. А в пещере этой мой кот Борис сидит. Увидел мышку, и ну бежать за ней. Я бросился вдогонку. Бегу за ним, боюсь из вида потерять, а проход все уже и уже становится. Силы ослабевают, дышать тяжело стало. Не успеваю я за котом. Остановился



перевести дыхание, а того и след простыл. Махнул я рукой, решил обратно повернуть, а тут ноги перестали слушаться. Дышать тяжело, ходить не могу. Да еще откуда-то на стене появилась трава и стала стремительно расти, упираясь и щекоча мне все лицо. Я чихнул и проснулся. Смотрю, вот он, Борис, хвостом мне по лицу машет, будит. И правильно, у меня во сне приступ астмы начался. Борис и решил меня спасать. Бывает же такое – сон с явью переплелся. А Борису я очень благодарен. Балую его кошачьими вкусностями.

Иван Васильевич, 62 года, г. Москва

СКАЖЕМ МЫ МОРЩИНАМ «НЕТ»!

ДЛЯ МОЛОДОСТИ ЛИЦА



3. ЛИФТИНГ ВНЕШНИХ УГОЛКОВ ГЛАЗ

Уменьшает височные впадины, поднимает виски, уголки глаз и внешнюю часть верхних век.

Приложите ладони к вискам. Немного подтяните их к макушке, на 2–3 мм. Медленно и широко открывайте и закрывайте рот 20–30 раз. Во время выполнения упражнения вы должны чувствовать движение мышц под ладонями.



Разговаривают две подруги:
– Слушай, подруга, что-то твой муж в последнее время совсем растолстел.
– Нет, это его распирает от гордости за жену-красавицу.



4. УПРАЖНЕНИЕ С ЛОЖКОЙ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ЩЁК

Поднимает скулы, увеличивает губы и уменьшает носогубные складки.

Понадобится чайная ложка с плоским широким кончиком. Заворачива-



ем губы за зубы и вставляем чайную ложку в завернутые губы. Удерживая ее, начинаем медленно улыбаться скуловыми мышцами к вискам. Задерживаем улыбку, расслабляем. Внимание, уголки губ должны четко подниматься вверх,

а не разъезжаться в стороны. Глаза не прищуриваем. Выполняем упражнение 20 раз, затем задерживаемся в статике на 20 секунд. После этого расслабляемся и хлопаем по щекам пальцами. Выполняем 3 подхода.



5. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ГУБ – «УТОЧКА»

Снимает напряжение с губ, улучшает их цвет, уменьшает кисетные морщины.

Соединяем указательные и большие пальцы, плотно фиксируем зону вокруг губ. Губы слегка приоткрыты. «Выпячиваем» губы вперед, как уточка, одновременно пальцами прижимаем губы к зубам, оказывая сопротивление. Затем расслабляем губы и пальцы. Не убирая пальцы от губ, выполняем упражнение 20 раз, затем задерживаемся на 20 секунд в статике.

Ольга Бельская. Автор фото – А. Никишин

Максим Аверин так сильно вошёл в образ доктора Брагина (сериал «Склифосовский»), что к нему стали обращаться на улице, как к настоящему врачу. И чаще это делают именно женщины. Да, доктор Брагин стал народным и любимым многими телеврачом.

НАШЕ КИНО ПРО НАДЕЖДУ

– Максим, популярный сериал «Склифосовский» отметил круглую дату – 5 лет. Казалось, что съемки завершены, и продолжения не будет. Но зрители не захотели расставаться с героями и потребовали продолжения...

– Руководство кинокомпании «Русское», запустившее этот проект, не только объявило о старте 6-го сезона, премьера которого запланирована на 2018 год, но и самых активных фанатов пригласило на съемочную площадку. Думаю, они остались довольны.

– Как вы думаете, за что «Склифосовский» так по-

Максим Аверин: НЕТ СИЛЬНЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ,

любился зрителям, что они потребовали его продолжения?

– Нет ничего более ценного, чем здоровье. И нет сильнее переживаний, чем за близкого человека. Когда он оказывается на грани между жизнью и смертью – каждый из нас живет надеждой. Так вот наше кино про эту самую надежду.

РАВНЕНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

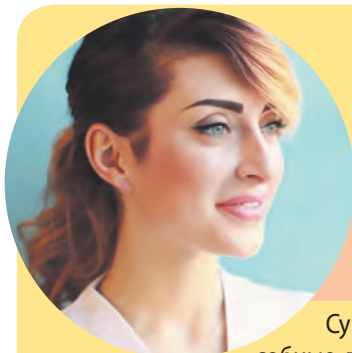
– *Случается, что сыгранный артистом персонаж так или иначе оказывает на него влияние. Съемки в сериале, посвященном работе врачей Главной скорой помощи страны, заставили вас серьезней отнестись к своему здоровью?*

– Однозначно! Советую и другим по-

следовать моему примеру. К сожалению, в нашей стране люди не так внимательно относятся к себе, как это делают за рубежом. Там профилактическое обследование – норма. У нас же часто идут к врачу, когда уже нет мочи терпеть, когда поздно «пить боржоми». Меня огорчает тот факт, что в XXI веке люди по-прежнему верят в то, что серьезное заболевание можно вылечить подорожником или капустой. Нет, я не против народной медицины. Я против невежества.

– *Никогда не хотелось подсказать сценаристам «Склифосовского» – о чем еще написать? Привнести в сценарий свои мысли и наблюдения?*

– Мне хочется, чтобы они больше



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОВЕТ

ДОМАШНЯЯ МАСКА «МОЛОДОСТЬ»

ЭКСПЕРТ РУБРИКИ

Ирина БАРАТОВА –
врач-дерматокосметолог

Существуют ли домашние маски, способные повысить тургор кожи? Безусловно!

Приведу пример маски, которую я рекомендую своим клиенткам после 50-ти, чтобы повысить тургор кожи и избавиться от морщин.

Эта маска восполняет дефицит коллагена. Кроме того, она делает кожу бархатистой и увлажняет ее. Также в результате ее использования появляется лифтинг-эффект. Овал лица становится более четким.



Нам
потребуется:

20 г желатина;
25 мл молока;
5 мл оливкового масла.

Молоко нужно прокипятить и залить им желатиновые гранулы. Затем размешать все до однородности. После этого следует добавить теплое масло оливы. Полученную смесь рекомендую наносить после распаривания кожи. Эта маска создаст на лице плотную пленку. Через 30 минут, когда масса застынет, ее надо будет удалить. Использовать маску рекомендуется курсами в 10–15 сеансов.

ЧЕМ ЗА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА



есть свои профессиональные «примочки». Что касается сериала, то здесь в первую очередь нам помогают консультанты, которые всегда рядом, и которым я очень признателен. Иногда они так убедительно, органично показывают, как делать, что в результате сами попадают в кадр. Так что не только мы игра-

«*Меня огорчает тот факт, что в XXI веке люди по-прежнему верят в то, что серьезное заболевание можно вылечить подорожником или капустой.*»

обращали внимания на то, что происходит сегодня в здравоохранении, рассказывали о тех проблемах, которые беспокоят рядового гражданина. Лишь небольшой процент населения страны имеет возможность лечиться в платных элитных клиниках. Основная часть граждан ходит в обычные учреждения здравоохранения, где им оказывают услуги по медицинскому полису.

РАЗВЕ МОЖЕТ НАДОЕСТЬ ЛЮБОВЬ?

– *Когда оказываетесь в больничных учреждениях, обращаете внимание на работу врачей? Вы так достоверно играете хирурга...*

– Конечно, присматриваюсь. Мне интересно все – поведение медработников, их общение с пациентами, привычки. В каждой профессии

есть свои профессиональные «примочки». Что касается сериала, то здесь в первую очередь нам помогают консультанты, которые всегда рядом, и которым я очень признателен. Иногда они так убедительно, органично показывают, как делать, что в результате сами попадают в кадр. Так что не только мы игра-

ем в докторов, но и доктора становятся артистами.
– *Съемки сериала проходят в специально отстроенных декорациях на территории одного из заводов. Скажите, насколько достоверно воспроизведены в фильме интерьеры института Склифосовского?*

– Чтобы зритель поверил, необязательно точь-в-точь воспроизводить интерьеры.

– *Признайтесь, не подустали от своего героя? 6-й год примеряете белый халат...*

– Для меня очень важна атмосфера на съемочной площадке. Когда я прихожу сюда, то кожей ощущаю, как меня тут любят.

А разве может любовь надоест?

Наталья Анохина

Фото предоставлены телекомпанией «Русское»



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ И НЕ ЛГИТЕ

Я всю сознательную жизнь промучилась от гипертонии. Иногда мне кажется, что поиски лекарства от этой напасти стали смыслом моей жизни. Конечно, это не так, но кое-какие выводы я для себя сделала. Следить за давлением, принимать прописанные препараты – это неукоснительные требования, но хочу дать и еще несколько советов гипертоникам, которые помогут держать давление в узде:

• **Всегда говорите правду.** Ложь повышает артериальное давление.

• **Вместо кофе пейте цикорий.** Кофеин повышает давление до пяти пунктов.

• **Не стесняйтесь смеяться.** Читайте анекдоты, смотрите комедии – это одно из лучших лекарств от стресса и гипертонии.



• Заведите питомца.

Кошка или собака во время прямого контакта действуют подобно таблетке, понижающей кровяное давление.

Ну и, конечно, важно контролировать вес, заниматься физкультурой, есть меньше соли, а больше – витамина С.

Будьте здоровы! Не болейте!

Анна Самойлова, медсестра, г. Самара

**ЗВЕЗДА
НА СВЯЗИ****ЗАРЯДКА ПОСЛЕ
ПРОБУЖДЕНИЯ**

Если вы решили начать заниматься спортом по утрам, стоит помнить о паре нехитрых правил. О них расскажет наш эксперт Екатерина РОКОТОВА – актриса.



- Вставать на беговую дорожку через секунду после того, как вы открыли глаза, не только неуместно, но и вредно. Равно как и садиться на велосипед. Любая физическая активность должна быть через 30–40 минут после пробуждения.

- Организму надо дать время проснуться. Даже резко вскакивать с кровати, заслышав будильник, вредно. Дайте себе хотя бы минуту. В идеале – нужно приподняться, сесть на край кровати, потянуться в обе стороны. Можно слегка помассировать шею и голову, это обеспечит приток крови.

- После пробуждения выпейте стакан воды натощак, это очень полезно.

- Если вы планируете физическую зарядку – упражнения на пресс, бег, прыжки со скакалкой, и т.д., все это делается до завтрака. Будет вполне достаточно для здоровья позаниматься 15–20 минут.

ЙОГУРТ ПОЛЕЗНЫЙ

Такой популярный молочный продукт, как йогурт – желанный и любимый гость на нашем столе, он давно приобрёл популярность в нашей стране, его любят и взрослые, и дети. Им с удовольствием завтракают, перекусывают, добавляют в различные блюда и десерты...

**9 ПОЛЕЗНЫХ
СВОЙСТВ
ЙОГУРТА****Друг иммунитета!**

Содержит лактобактерии, которые, попадая в кишечник, способствуют росту полезной микрофлоры, что повышает выработку альфа-интерферона и укрепляет противовирусный иммунитет.

1

2 Содержит ценные молочные белки – альбумин, глобулин и казеин, имеющие высокую питательную ценность для нашего организма.

Благотворно влияет на ЖКТ

Молочная кислота изменяет реакцию среды в кишечнике, способствует развитию в ней полезной микрофлоры, повышает аппетит и усиливает отделение пищеварительных соков.

3

4 Улучшает самочувствие и метаболизм, благодаря содержанию магния, калия, фосфора, кобальта, витаминов B2 и B12.

6 Всего 1–2 чашки йогурта в день способны повысить уровень полезного холестерина и сократить уровень вредного, тем самым снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Уменьшает неприятный запах изо рта

Благодаря лактобактериям, содержащимся в йогурте, в выдыхаемом воздухе снижается уровень сероводорода, который является источником дурного запаха.

7**Витамин D**

8 Повышает настроение! Содержит витамин D, который способствует выработке эндорфинов.

Богат кальцием

А значит, укрепляет кости, делает здоровыми зубы и снижает вредное воздействие радиации.

5**ВАЖНО!**

Натуральный йогурт имеет кисловатый вкус! Если йогурт не кислит, возможно, в него добавлен сахар и ароматизаторы!

Эффективен для профилактики молочницы

Болгарская палочка снижает количество грибов рода *Candida*, вызывающих молочницу.

9

ЗАВТРАК ЧУДЕСНЫЙ!

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Чтобы приготовить настоящий полезный йогурт дома, нужны: молоко (коровье, козье или растительное, магазинное или деревенское) и бактериальная закваска, содержащая лакто- и бифидобактерии. Закваски для приготовления йогурта и других кисломолочных продуктов (творога, ряженки, кефира, сметаны) можно приобрести в специализированных отделах магазинов, все чаще они стали продаваться и в аптеках.

ЙОГУРТ ПРОТИВОПОКАЗАН:

✗ Людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью в период обострения.

✗ Младенцам!
Йогурт – продукт с высоким содержанием молочной кислоты, которая может раздражать стенки желудка малышей.



Елена Васина



ЗНАЙ И ПОМНИ!

Настоящий живой йогурт состоит только из молока и бактериальной закваски. Содержание молочнокислых бактерий в нем не менее 10^6 на 1 мл продукта.

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНОГО ДОМАШНЕГО ЙОГУРТА:

- Молоко (жирное или средней жирности) должно быть стерильным. Используйте пастеризованное или кипяченое молоко.
- Посуда, руки, предметы, которые участвуют в приготовлении йогурта, должны быть чистыми. Посуду нужно вымыть, простерилизовать или ошпарить кипятком.
- Температура молока не должна превышать 35–40 градусов.
- Чтобы молоко заквасилось, необходимо поддерживать нужную температуру (35–40°C) в течение 8–12 часов. Для этого используйте то, что у вас есть под рукой: йогуртница, термос, мультиварка, духовка, термосумка или батарея.



Фото: Temari M., Hittoon, oksana2010 / Shutterstock.com

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

подписной индекс в каталоге «Почта России»
P2961

000 «ИД «КАРДОС», 16+

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только с 1 по 10 декабря можно подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» по льготной цене на 1-е полугодие 2018 года.

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ НА 10%

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

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

1 месяц (2 номера)	42,13 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	252,78 руб.*

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



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

ПОДАРОК**

** 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)**



Я разложила на коленях недозвязанную куковяку. Было похоже на переноску для новорождённых котят. Хм, а ведь должна была получиться шапочка для себя любимой. Ну и ладно. Подарю Надежде Павловне. Это она мне посоветовала после инсульта разрабатывать руки вязанием. Я и разрабатываю. Правда, я забыла ей сказать, что и до инсульта вязать не умела.

Я ВСЁ ПРИДУМАЛ

– Дим, помассируй мне плечи, – позвала я мужа с кухни. – Затекли ужасно, будь оно неладно, это вязание.

Димка, как обычно, прилетел мгновенно и кинулся исполнять просьбу, от души наминая мне плечи и шею.

– Так хорошо? – озабоченно спросил он у меня.

– Очень хорошо, – прижала я щекой его руку к своему плечу. – А что у нас на обед?

– Рассольник, лапша и чай. Кать, послушай, мне нужно на пару дней уехать, – виновато проговорил муж. – Я долго отрецировался от этой командировки, но на этот раз придется ехать. Если я не пройду эту стажировку, повышения мне не видать. А ты знаешь, нам сейчас это повышение и хорошая зарплата очень нужны.

– Дим, а как же я? – недоуменно спросила я его. – Мама только-только уехала обратно в Казахстан, твоя сама болеет. Как я тут одна?

– Не переживай! – успокоил меня муж. – Я все придумал. Днем с тобой будет сиделка. Я ее еще в больнице нашел. Отличная женщина, тебе с ней будет комфортно. А ночевать Виталька будет приходить. У него как раз отпуск

И ЭТО ТОЛЬКО МОЁ



сейчас. Днем он шабашит на частных заказах, а ночью будет тут, пока я не приеду.

ОН КАЗАЛСЯ УГРЮМЫМ И МОЛЧАЛИВЫМ

Дина действительно оказалась приятной женщиной. Мы быстро нашли общий язык. С ней было легко и светло. Она показала мне пару простых приемов в вязании, похвалив доктора Надежду Павловну, которая мне посоветовала этот «тренажер». Динка все время рассказывала забавные истории из своей жизни, коих оказалось великое множество. И она удивительно быстро могла поднять настроение, даже если оно было совсем на нуле. И это было как нельзя кстати, потому что насчет пары дней командировки Димка чуток приуменьшил. Уехал он на неделю, первый раз оставив меня так надолго после удара.

Сложнее оказалось с Виталием – братом Димы. За все годы моего замужества я так и не смогла найти с ним общий язык. Он казался угрюмым, молчаливым и даже немного злым. Отвечал сквозь зубы. Смотрел исподлобья. Все годы я думала, что он, мягко говоря, меня недолюбливает. И вот теперь я должна целую неделю как-то с ним общаться. Это пугало.

– Привет, – скупое поздоровался со мной Виталий в первый вечер. – Голодная?

– Нет, Дина меня покормила. Но я бы выпила чаю.

Виталий молча ушел на кухню и стал там тихонечко погромыхивать чашками и чайником. Через десять минут он появился в гостиной, неся на подносе ароматный травяной чай и горячие сырники с медом.

Я удивленно подняла бровь.

– В супермаркет заехал, – буркнул Виталий, увидев мой жест.

– Составишь мне компанию? – попросила я его.

Виталий сел рядом с совершенно безучастным лицом.

А на следующий вечер Виталий пришел с большим букетом лилий. Белых. Моих любимых. И с огромной коробкой моего же любимого зефира. Я была потрясена.

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

24
ноября

1888
год

Родился Дейл Карнеги – американский педагог, психолог, писатель (ум. 1955). Стоял у истоков создания теории общения, разработал собственную концепцию бесконфликтного общения. Основал курсы по самосовершенствованию, навыкам эффективного общения, выступления и другие. Благодаря ему множество людей по всему миру добились успеха в совершенно разных отраслях жизни.



НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ

– Это мне? – не сумела сдержать я восторга. – В честь чего?

– Мне просто захотелось тебя порадовать, – просто пожал плечами мужчина... и улыбнулся. Честное слово, улыбнулся. Кажется, я впервые видела, как он это делает.

– Мне приятно, спасибо, – улыбнулась ему в ответ я.

КАТЬКА, СЛЫШИШЬ? ЛЮБЛЮ!

И был вечер. И было много разговоров, смеха, легкого и непринужденного общения.

Уже в два часа ночи Виталий спохватился:

– Тебе же спать пора. А ну-ка, чистим зубы и в постель. Лекарства вроде все выпила. Ты хорошо себя чувствуешь? Ничего не нужно?

– Виталь, все отлично. Ничего не нужно. Спасибо тебе за чудесный ве-

чер. Для полной эйфории мне не хватило только мужа.

И тут Виталия прорвало.

– Мужа? Катька, неужели ты не видишь, не чувствуешь?

Я вздрогнула:

– Ирина?

– Да. Ирина. Он так и не ушел от нее. Несмотря даже на то, что из-за нее у тебя случился инсульт. И сейчас он с ней. Ты не можешь не чувствовать. Как и то, что я люблю тебя. Люблю все эти годы. Катька, слышишь? Люблю!

Я сидела совершенно потрясенная и ошарашенная. И все же...

Все же в душе не было той боли, что в первый раз, когда я узнала о Димкиной измене. Почему-то мне казалось, что вот теперь я смогу многое преодолеть. А главное, что впереди у меня маленькое, только мое счастье. Настоящее.

Екатерина, Калужская область



А вы знали, что...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБИ:

- Исследования показали, что большинство людей до брака успевают влюбиться семь раз.
- Изучение психики влюбленных, которые были только что отвергнуты своими возлюбленными, показало наличие у них повышенной активности в той части мозга, которая распознает физическую боль.
- Пары во всем мире разводятся, чаще всего, на четвертом году брака. После четырех лет брак в целом стабилизируется примерно до восьми лет.

Дорогие читатели, от всей души поздравляем победителей викторины, объявленной в №19

«Планеты здоровья»:

• **Синицына Валентина Васильевна**, Челябинская обл., г. Южноуральск

• **Неумоина Галина Ивановна**, г. Рязань

• **Гаврилова Галина Леонидовна**, г. Курган

• **Торгашина Ольга Владимировна**,

Ставропольский край, г. Кисловодск

• **Кулакова Александра Георгиевна**, г. Рязань

• **Немировская Светлана Феликсовна**, г. Москва

Мы благодарим вас за активность и неравнодушие к газете, которую мы вместе с вами делаем интересной и полезной.

И объявляем новый конкурс «Люблю тебя...»

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Всё, что вам нужно, это прислать в редакцию авторское стихотворение о любви (не более трёх четверостиший).

Вплоть до марта мы будем печатать ваши стихи, которые можно прислать в виде смс-сообщения на номер **8 (499) 399 36 78**, электронного письма на адрес газеты **pz@kardos.ru** или написать письмо на адрес редакции **115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»).**

Троих победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, что больше всего тронут ваше сердце. Победители конкурса будут объявлены 26 марта 2018 года в №6 «Планеты здоровья» и получают в качестве приза подарочные книги рецептов.



А для вдохновения предлагаем вам почитать стихотворение из письма Галины Савельевой из Санкт-Петербурга, присланного на адрес редакции.

Мы с тобой помолчим о любви,
Не растрчивая зря бранных слов.
Лучше крепко ты меня обними,
Растревожив грезы будущих снов.

Обними и поцелуй у виска,
Между пальцев пропусти нежно прядь,
Сосчитай в моих глазах облака
И ладошку, как котенка, погладь.

Мы с тобой ни друзья, ни враги,
Не вскипает в венах гугучая кровь.
Ты мне петь, дышать,
мне жить помоги...
Кто-то скажет: «Это точно любовь!»

МЕЛИССА – ПРИРОДНАЯ ВРАЧЕВАТЕЛЬНИЦА

Редко встретишь сад или огород, где не растёт мелисса или, как её ещё называют, лимонная мята. Да и в аптеках ароматная травушка пользуется спросом. Многие любят чай с мелиссой, но немногие знают, насколько это полезное растение.

Родина мелиссы – Средиземноморье, где это растение используют для приготовления салатов, горячих блюд и освежающих напитков. Несмотря на происхождение, мелисса прекрасно чувствует себя и в средней полосе России. Растение это многолетнее и неприхотливое, посадив его в саду или на огороде один раз, вы будете обеспечены ее ароматной зеленью на многие годы.

ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ И ХОРОШЕГО СНА

Мелисса обладает успокоительным действием и потому входит в состав многих сборов и лекарственных средств для снятия нервного напряжения. Ароматный чай с мелиссой поможет расслабиться, а в сочетании с пустырником поможет справиться с бессонницей.

Смешайте мелиссу с пустырником в равных пропорциях, залейте одну столовую ложку смеси стаканом кипятка и дайте настояться 10–15 минут. Пьют настой за час до сна. Сахар в этот чай добавлять не рекомендуется. Если все же очень хочется добавить сладости, лучше использовать немного, не больше чайной ложки, меда.

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Мелиссу можно обнаружить и в составе БАДов для

похудения. Объясняется это не только ее успокаивающими свойствами, которые, снимая нервное напряжение, избавляют от навязчивого желания «заесть» стресс. Мелисса обладает еще и мягким мочегонным действием, выводя из организма лишнюю жидкость и предупреждая таким образом возможные отеки.

МАСЛО МЕЛИССЫ

Приятный аромат и многие полезные свойства мелиссе обеспечивают входящие в ее состав химические

элементы и эфирные масла. Выделенное промышленным способом масло мелиссы содержит все эти вещества в концентрированном виде.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Не рекомендуется пить чай из мелиссы перед тем, как сесть за руль автомобиля, так как реакция может быть заторможенной.
- ✗ Масло мелиссы не стоит наносить на слизистую оболочку носа и на поврежденную кожу (царапины, гнойнички и т.д.) – можно получить ожог.
- ✗ Все препараты мелиссы усиливают эффект седативных медикаментозных средств, поэтому сочетать их можно только под контролем врача.



Масло мелиссы используется как:

- мягкое обезболивающее средство, которое наносят непосредственно на болезненные участки (мышцы, суставы);
- антисептик, с помощью которого избавляются от прыщей, а также для очищения и ароматизации воздуха в помещениях с использованием аромалампы;

Старушка продает на базаре лекарственные растения. Покупатель спрашивает:

- Ну, а помогают хоть эти травки?
- Еще как помогают, дорогой! Старшему сыну уже машину купили.



• антибактериальный компонент косметических масок и средств для умывания;

• успокоительный и расслабляющий компонент в ароматерапии.

Виктория Ленская

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Создан Крас-
ноярский госу-
дарственный
медицинский
и институт.

Становление
нового вуза проходило в на-
пряженных условиях Великой
Отечественной войны. Его
первые выпускники – несколь-
ко десятков врачей – уже че-
рез полгода ушли на фронт.

21
ноября

1942
год

«Дачный спец» № 11. В продаже с 20 ноября!



* Рекомендуемая цена

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Ближайшие темы журнала «Дачный спец» **

Декабрь 2017	Удобрения: минеральные, органические, натуральные	в продаже с 18.12.17
Январь 2018	Лучшие сорта: овощи, плоды, цветы	в продаже с 15.01.18
Февраль 2018	Семена и рассада: качество, посев, уход	в продаже с 12.02.18
Март 2018	Весенний сад: саженцы, обрезка, прививка	в продаже с 12.03.18
Апрель 2018	Болезни и вредители: сад, огород, цветник	в продаже с 09.04.18
Май 2018	Овощи и зелень: посадка, уход, ранний урожай	в продаже с 14.05.18
Июнь 2018	Смородина и крыжовник: сорта, уход, рецепты	в продаже с 09.06.18

**Редакция имеет право изменить тему журнала

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

ООО «ИД «КАРДОС». 12+ Реклама

ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только с 1 по 10 декабря можно подписаться на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ** на 1-е полугодие 2018 года.

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ НА 10%

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

подписной индекс
в каталоге
«Почта России»

П2960

Стоимость **ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКА** на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 1-е полугодие 2018 г.

1 месяц (1 номер)	21,34 руб. ***
6 месяцев (6 номеров)	128,04 руб. ***

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

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

ПОСТ – ПРАЗДНИК ДЛЯ ДУШИ



28 ноября наступает Рождественский пост, который продлится до 6 января 2018 года. 40-дневный пост дается христианам для духовного роста, возможности оторвать себя от земного, греховного и взрастить в себе любовь к вечному и Божественному Царствию Небесному.

емя от скоромной еды не потому, что она скверна, а ради приобретения навыка послушания.

КАК УЗНАТЬ, БЫЛА ЛИ ПОЛЬЗА ОТ ПОСТА?

? Я держала пост перед светлым праздником Пасхи, но выдержала с трудом, было большое желание побыстрее окончить. Надо ли тогда поститься в Рождественский пост? Будет ли польза?

Наталья Валерьевна, г. Воскресенск

Привычки не возникают на пустом месте. Поститесь все посты. Преподобный Серафим Саровский прямо говорил: «тот, кто не соблюдает постов, не христианин, кем бы он сам себя ни называл...». Помните, что силы нам дает Господь по вере нашей. Пост не какой-то модный поступок, это действительно испытание для души и для тела. Это надо понимать и к этому надо готовиться. Пост дает нам возможность подготовить сердце к встрече со Спасителем. И одно из главных правил – не считайте Пост некой диетой. Подарите во время Поста больше своей

любви ближним, сделайте доброе дело для коллег, соседей, просто знакомых и т.д. Если во время поста у вас появляется некое душевное беспокойство, что вы делаете что-то не так, – лучше посоветоваться со священником.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ЧАЙ С ШОКОЛАДКОЙ В ПОСТ?

? Мой завтрак – это чай с маленькой плиткой горького шоколада. Без него и завтрак не завтрак. Можно ли в Пост есть шоколадки, если они без молока?

Александра, г. Кировск

Какао – растительный продукт, шоколад без молока – продукт постный. Если вы относитесь к шоколадке, как просто к продукту – ешьте в Пост. Если для вас шоколад некое праздничное лакомство, некая утеха для желудка, то во время Поста лучше себя ограничить в этом продукте. Но все это – общий подход. Самое лучшее – посоветоваться о своем вопросе и беспокойстве с батюшкой.

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

КОРМИТЬ ЛИ ГОСТЕЙ В ПОСТ ПОСТНОЙ ПИЩЕЙ?

? Если в Пост ко мне придут в гости друзья, которые не постятся, то для них надо обязательно готовить постную пищу?

Ирина Паранина, г. Москва

Не обязательно, но желательно угостить гостей постными блюдами, тем более, что их великое множество и на все вкусы. Ну, а сами, если вы поститесь, то и во время званого обеда следует вкушать постную пищу. Помните, что во время Поста мы воздержива-

КОЛОКОЛЬНЫЕ ЗВОНЫ

– Заметила, что колокольный звон в праздничные и будние дни разный. Звоны тоже правилам в церкви подчиняются?

Анастасия, ст. Москворецкая

Русский колокольный звон уникален. В течение веков он составлял особую звуковую атмосферу городов. Звон развивался от так называемого благовеста (равномерные удары по 1 колоколу перед началом службы), который призывал к Богослужению, до трезвона – звона во все колокола. В XVII веке с развитием колоколотейного дела появились и художественные звоны. В летописях есть упоминание о том, что царь Иван IV Грозный сам любил звонить в колокола. В пасхальную неделю в церковные колокола может позвонить каждый желающий.

Кроме благовеста и трезвона, различают свадебный и праздничный, водосвятный и красный звон (во все колокола на Великие праздники), перезвон на встречу владыки, погребальный (скорбный перебор), повседневные звоны и другие.



– Хотелось бы знать, где можно купить диски с записью церковного колокольного звона.

Валера, г. Москва

Записи колокольных звонов можно приобрести в церковных лавках, Московском Колокольном Центре в Москве, в специализированных книжных магазинах, заказать по Интернету.

На протяжении всего времени существования люди мечтали защитить себя и своих близких от смертельных заболеваний. Натуральная (чёрная) оспа – один из немногих вирусов, где человеку это удалось сделать.

ОПАСНЫЙ ВИРУС

Веками вирус путешествовал по свету, переходя от носителя к носителю, переселяясь с континента на континент. Первые попытки лечения оспы принадлежат врачам с Ближнего Востока. Приблизительно в 910 г. известный философ, врач и ученый Абу Бакр Мухаммад ибн Закария ар-Рази упоминает в своих трудах оспу. Описывает ее симптомы и меры профилактики. К профилактическим мерам того времени относилось кровопускание и диета.

ПЕРВЫЕ КРУПНЫЕ УСПЕХИ

К XVIII веку оспа стала привычным явлением. А лицо без оспенных шрамов являлось особой приметой при розыске преступников того

ВЕЛИКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПОБЕДЫ...

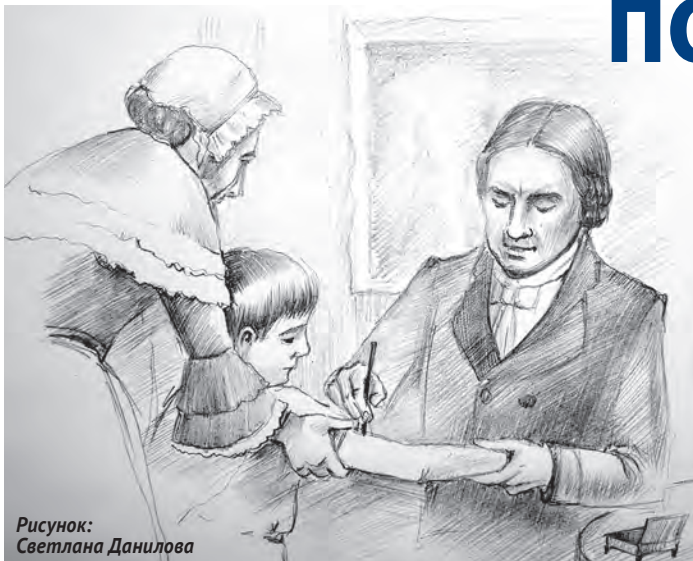


Рисунок: Светлана Данилова

...или как человечество с оспой справилось

времени. Из-за изуродованных лиц люди «полюбили» маскирующую косметику.

Людам для профилактики и лечения заболевания стали делать вариоляцию. В Европе она стала известна благодаря Мэри Уортли Монтегю. Будучи женой посла, она заимствовала этот метод в Турции. Основная суть метода состояла в том, что человеку в специаль-

но сделанную царапину на предплечье вносили гной из оспенных пузырьков больного ребенка. При смешении с кровью реципиента уже ослабленный вирус не давал таких ужасных результатов, как при прямом заражении. У больного только поднималась температура и появлялась сыпь вокруг царапины. Человека, про-

СОБЫТИЯ
НОЯБРЯ

23
ноября
1763
год

Екатерина II учредила в России Медицинскую коллегию.

Первым председателем коллегии стал барон Черкасов. Именно он поднял вопрос о срочной необходимости делать прививки оспы с целью защитить население страны от этой страшной болезни. Так было заложено начало развития Медицинской коллегии (сегодня – Минздрав) в России.

шедшего данную процедуру, отправляли на карантин. Через несколько дней все симптомы проходили, не оставляя специфических рубцов.

«ЖИВОТНАЯ» ВАКЦИНАЦИЯ

У вариоляции были и противники. Число умерших людей было меньше, но они были. И со временем от этого метода отказались, заменив на вакцинацию. Давно было замечено, что вирусом болели не только люди, но и животные, в частности коровы и лошади. При прямом контакте с животным человек тоже заражался данным видом оспы, но заболевание переносилось в разы легче. А выработанного иммунитета было достаточно, чтобы не заразиться натуральной оспой. После ряда опытов и экспериментов, доказывающих, что данный метод безопасен, вакцинацию стали применять повсеместно.

Светлана Мисюра

PR-АКЦИЯ от Екатерины Великой

Екатерина II, как прогрессивный монарх, понимала, что улучшить ситуацию в России она сможет, показав своим примером, как можно защититься от страшного вируса. Ночью, 12 октября 1768, тайно, она делает себе прививку, и уже позже своему сыну – наследнику престола. Императрица сильно рисковала, прививаясь первой, но риск оправдался. Впоследствии эта процедура широко распространилась. Строились так называемые оспенные дома, издавались книги и проводились разъяснительные работы. Другими словами, была повсеместная пропаганда.

ПОБЕДА НАДОСПОЙ

Считается, что победа над оспой произошла в прошлом веке. Иммунологи называют точную дату – 1976 год. И только в отдельных научных медицинских лабораториях хранятся образцы натуральной оспы.



СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ

скажут нет усталости

В межсезонье как никогда важно подбадривать себя, будоражить органы чувств, поднимать жизненный тонус – ведь постоянное желание впасть в зимнюю спячку никак не согласуется с ритмом современной жизни. Бесценными помощниками в этом могут стать специи и пряности. Сориентироваться в многообразии приправ и научиться готовить из них интересные блюда нам поможет эксперт.

ЭКСПЕРТ

Ольга РОМАНИВ,
основатель и руководитель
клуба знакомств



ЭТИ ПРИПРАВЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ...

Вместо соли

Сушеный сельдерей; морская капуста; чесночный порошок; семена фенхеля; жареные семена льна; укроп; горчица



Вместо сахара

Мед; стевия; ванилин; натуральная ваниль; корица; мускатный орех; молотый миндаль; цитрусовая цедра; мята



Чтобы согреться

Кардамон; имбирь; корица; куркума; гвоздика; перец красный и черный; лавровый лист; мускатный орех, тмин



Если нельзя острое

Бasilik; кинза; укроп; петрушка; сельдерей; белый и душистый перец; тимьян; тмин; фенхель; мята



8 причин запастись приправами

– На моем столе всегда много пряностей и приправ, я очень люблю базилик, укроп, петрушку и кинзу, это обязательные ингредиенты моих блюд.

1 Базилик – волшебная трава, она придает блюдам тонкий пикантный вкус. Если взять немного молодого сыра, нарезать помидор и все это дополнить базиликом и оливковым маслом, получится очень вкусный салат, прекрасно освежающий.

2 Также я рекомендую иметь дома соус песто, который признан всеми диетологами мира. Делается он довольно просто: вам понадобится базилик, три вида сыра – твердый сорт и два любых на ваш вкус, кедровые орешки, которые предварительно нужно пожарить, пара зубчиков чеснока и оливковое масло. Все это, по хорошему, нужно растолочь в ступке, но, чтобы экономить время, вполне подойдет блендер. Получается незаменимая приправа и соус к любому блюду, будь то суп или салат. Вы даже можете намазать песто на

тост, и обычный кусочек хлеба превратится в гастрономический деликатес!

3 Еще одним моим любимцем является майоран. В Древнем Египте считалось хорошим тоном, приходя в гости, дарить букетик этого растения. Оно очень хорошо сочетается с жирной пищей – с горячими блюдами из мяса, грибами и паштетами.

4 Я очень люблю корицу. Добавляю ее в кофе, цикорий, при приготовлении творожных запеканок – продукт действительно универсальный.

5 В арсенале хорошей хозяйки обязательно должны быть горчица, гвоздика, смесь перцев, розмарин, имбирь. Розмарин известен своими омолаживающими свойствами, но его ни в коем случае нельзя употреблять во время последнего триместра беременности – он вызывает сокращение мышц матки, а значит, может спровоцировать преждевременные роды.

Кстати, имбирь в сочетании с медом и лимоном дает восхитительный вкус! Я люблю заварить

этот напиток с вечера в термосе, чтобы утром насладиться его ароматом и получить заряд бодрости на весь день.

6 Не стоит забывать и про чабрец. Это обязательная приправа ко всем блюдам из бобовых, она помогает избежать метеоризма. Так что, если в меню на ужин что-то из фасоли, гороха или сои, после трапезы выпейте чай с чабрецом, и никаких неловких ситуаций и дискомфорта у вас не будет.

7 Нельзя не сказать и про мяту, я ее просто обожаю! Но использовать ее надо с осторожностью. Несмотря на свои полезные свойства, в больших дозах мята вызывает раздражение слизистой желудка.

8 Если вспомнить о первых блюдах, то я очень люблю простой суп на курином бульоне. В него хорошо добавить лавровый лист, морковь, лук и перец горошком. Когда он почти готов, кладем в кастрюлю зелень – кинзу, укроп, петрушку. Получается полезное и сытное блюдо.

Подготовила Ольга Бельская



ПРИПРАВА ВКУСНАЯ взбодрит наши чувства



Ароматные блюда, имеющие свою неповторимую изюминку в виде специй или пряности – это необходимый элемент уюта и радости для тихого семейного торжества, приёма гостей или отдыха с чашкой горячего чая и куском пирога. Наши дорогие читатели знают толк в оригинальных и, в то же время, простых рецептах, которые украсят собой любой стол и не утомят хозяйку.

✉ КУРИЦА КАРРИ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 8 шт. куриных голеней
- 2 большие луковицы
- 2 больших сладких перца
- 1/2 стакана томатной пасты
- 40 г корня имбиря
- 3 зубчика чеснока
- 100 г сливок 10% • растительное масло
- 2 ч. ложки с горкой приправы карри

Энерг. ценность на 100 г – 132 ккал



Мясо обжарить до полуготовности. В глубокой сковороде обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, добавить к нему рубленый чеснок, натертый на мелкой терке имбирь и две столовые ложки воды. Готовить на среднем огне, пока вода не выпарится. Добавить приправу карри, посолить и поперчить по вкусу. Затем положить томатную пасту. Немного потушить на тихом огне, помешивая, затем выложить в сковороду обжаренные голени и мелко нарезанный сладкий перец. Минут через 10 залить сливками, прикрыть крышкой и потомить еще 10 минут.

Евгения Солнцева, г. Воскресенск

✉ ПИРОГ ЯБЛОЧНО-СЫРНЫЙ

Энерг. ценность на 100 г – 565 ккал

Ингредиенты на 4 персоны:

- 500 г готового слоеного теста
- 3–4 антоновских яблока
- 200 г твердого сыра
- 2 ст. ложки сахара
- 1/3 ч. ложки семян тмина
- 1 ст. ложка муки для раскатки

Тесто разморозить, раскатать с мукой и выложить в форму для запекания в виде тарелочки с бортами. Дно чуть-чуть потыкать вилкой. Яблоки нарезать тонкими дольками и разложить по кругу. Присыпать сахаром. Сверху натереть на крупной терке сыр и на него разбросать равномерно тмин – он дает неповторимый аромат и гармонию этому пирогу. Выпекать при 180–200°C около 30 минут. Подавать чуть-чуть остывшим.

Марина Метельская, г. Калининград

✉ ПАСТА С ГРИБАМИ В СОУСЕ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 500 г шампиньонов • 400 г спагетти
- 2/3 стакана сливок 10% • 1/2 стакана тертого сыра
- 1 ч. ложка сушеного тимьяна или веточка свежего
- 1 ч. ложка горчицы в зёрнах
- соль, перец, оливковое масло по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 243 ккал

Макаронеры отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, стакан жидкости оставить для дальнейшей готовки. Грибы нарезать, как больше нравится, и слегка обжарить в масле. Влить полстакана жидкости из-под макарон, добавить травы и горчицу, перемешать и выпарить примерно половину объема. Уменьшить огонь, влить сливки, всыпать половину имеющегося сыра, посолить и поперчить, как следует перемешать. Теперь можно класть спагетти. Томить, пока соус не загустеет. Перед подачей присыпать сыром.

Карина Исакова, г. Нижний Новгород

✉ ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ КУСОМ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 персон:

- 1 кг цельнокусковой говядины • 3 ст. ложки соли • 1 л воды
- 4 зубчика чеснока • 1 ч. ложка кориандра
- 1 ч. ложка черного молотого перца
- 3 кусочка сала по желанию

Мясо разморозить, обмыть и погрузить в холодную воду, в которой предварительно растворить соль. Оставить в холодильнике на 12 часов. Натереть специями, нашпиговать чесноком и кусочками сала. Тщательно завернуть мясо в фольгу. В мультиварку налить стакан воды, положить сверток и запустить режим «Выпечка» на 45 минут. После этого мультиварку не открывать в течение 2,5–3 часов, за это время мясо дойдет до готовности.

Иван Фарамонов, г. Чебоксары

**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»)

Судоку

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

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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



ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

ТРАНСПОРТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 20 НОЯБРЯ – 3 ДЕКАБРЯ



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют больше пить чистой воды и отказаться от алкоголя, так как возможны проблемы с почками. Также необходимо теплее одеваться и следить за тем, чтобы не промокали ноги.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецы смогут ощущать вялость и апатию, что в их случае является признаком авитаминоза. Звезды рекомендуют представителям знака есть больше сезонных фруктов и овощей, особенно яблок, моркови и свеклы.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам необходимо пересмотреть свой рацион в сторону уменьшения калорийности, иначе к весне представители знака станут обладателями нескольких лишних килограммов. Также Львам неплохо было бы заняться спортом.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы не имеют особых проблем со здоровьем, но их жизненный тонус несколько понижен. Звезды советуют представителям знака начинать день с простого комплекса гимнастики и контрастного душа.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы могут страдать от длительно-го стресса. Не стоит терпеть это состояние или подстраиваться под него. Устранение источника стресса и успокаивающие травяные чаи – лучший выбор в такой ситуации.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям остро не хватает витаминов и некоторых минералов, отчего возможны сбои в работе организма. Звезды советуют представителям знака обратить внимание на сбалансированные аптечные комплексы.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы стали раздражительны, некоторые представители знака жалуются на плохой сон. Звезды советуют Тельцам заменить чай и кофе травяными отварами, особенно по вечерам. Не помешают и прогулки.



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам в ближайшее время стоит избегать сквозняков и переохлаждения – возможны инфекционные заболевания дыхательных путей. В местах большого скопления людей желательно надевать медицинскую маску.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы могут испытывать дискомфорт в области ЖКТ. Звезды рекомендуют щадящую диету, особенно овсянку на завтрак (лучше на воде). От жирной, высококалорийной и жареной пищи лучше на время отказаться.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Некоторые Скорпионы могут жаловаться на боли в суставах или позвоночнике. Звезды настоятельно рекомендуют не заниматься самолечением, а как можно скорее обратиться к врачу. Это предотвратит серьезные проблемы.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам, особенно женщинам, звезды рекомендуют в ближайшую декаду избегать переохлаждения, которое может стать причиной заболеваний мочеполовой системы. Следите, чтобы ваши ноги всегда были в тепле.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам не о чем беспокоиться, их здоровью ничто не угрожает. Однако даже в этом случае, напоминают звезды, лучше не искушать судьбу и вести здоровый образ жизни – и ваш организм будет вам благодарен за это.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



19 ноября – 2 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Ноябрьский период растущей Луны обещает быть довольно спокойным, без резких перепадов и критических дней. Отличное время для того, чтобы планировать начало крупных дел и дальних поездок. Неплохой период для того, чтобы пройти полную диспансеризацию, обратиться к дерматологу по поводу удаления папиллом и невусов. Минус этого периода – возможная высокая травмо-



3 декабря
ПОЛНОЛУНИЕ

опасность. Поэтому следует по возможности избегать скользких и обледеневших мест, особенно лестниц. Будьте внимательны к себе.

Дни 24 и 25 ноября лучше провести наедине с собой, в размышлениях и медитации. Это дни самопознания и смирения, духовного и даже физического очищения. Избегайте споров и шумных компаний. Рекомендованы простые диеты.



4–17 декабря
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

29 ноября – отличный день для краткосрочного и долгосрочного планирования. Продуманные и тщательно составленные в этот день планы имеют хорошие шансы воплотиться в жизнь.

Полнолуние, которое случится 3 декабря – непростой день. От серьезных, имеющих большое значение дел лучше отказаться. Старайтесь спокойно и с оптимизмом смотреть в будущее.

«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и пр.:
АНДЫКИНА А.Л.

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

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

№ 22 (45). Дата выхода
20.11.2017.
Подписано в печать 14.11.2017.
Номер заказа – 2910

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 203 100 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».

На Михайлу да Федота лучше спорится работа



Интересно и полезно порой узнавать традиции, коих придерживались некогда наши предки. Чувствовать связь поколений, времён, силу корней. Ну, а попутно, где меню на день составить, а где и повод найти для родственного застолья.

20 ноября

Федотов день – это время рукодельниц. Именно этому святому наши прабабушки молились, прося о помощи в труде, почитая его как покровителя женского рукоделия. А также принято было на ледостав, а именно так называли наши предки 20 ноября, уделять время малым деткам, загадывая им «зимние» загадки, уча примечать да наблюдать за природой.

21 ноября

Михайловские грязи – так величали этот день наши праотцы. В деревнях начинались михайловские праздники, знаменующие окончание всех летних и осенних сельских работ. Мужики получали деньги за работу от нанимателей, хозяйки накрывали хлебосольные столы, созывали гостей. Угощались на Михайлу обычно пирогами из свежей муки, медом, жареным мясом. Празднования часто затягивались до строгого Филипповского поста.



26 ноября

С Иоанна Златоуста начиналась так называемая «пельменная пора». Хозяйки делали фарш (в качестве начинки использовали мясо, рыбу, грибы), и вся семья стряпала любимое блюдо. Пельменей старались налепить побольше – сразу на несколько обедов. Их замораживали прямо на дворе, а позже просто отсчитывали нужное количество и варили.



27 ноября

На Руси после Филиппова дня начинался строгий Рождественский (Филипповский) пост. Заканчивались свадьбы и прочие шумные праздники. Все время полагалось посвящать работе и благочестивым занятиям. С Филипповок начинались «бабы засидки»: женщины собирались в одной избе, пряли, а при этом пели тихие песни или беседовали.



Улыбка вместо пилуль

Маленький физик

Пятилетняя дочка Аня моется в ванной. Я периодически забегаю посмотреть, как у нее дела. И вот в очередной раз замечаю, что воды в ванне мало.

– Ты же замерзнешь! Зачем вылила воду? – быстренько включаю я кран, пока дочка не начала дрожать.

– Да нет, мамочка, – изображает искреннее удивление хитрюшка, – я воду не выливала. Она, наверно, сама испарилась.

Елена Табеева,
учитель начальных классов, г. Узлич

Контрольная на «5»

В школе. Учительница:

– Сегодня у нас контрольная.

Блондинка:

– А можно пользоваться калькулятором?

– Можно.

Другая блондинка:

– А таблицами Брадиса?

– Можно. Итак, запишите тему контрольной: «Отмена крепостного права».

Тамара И., офтальмолог, г. Москва

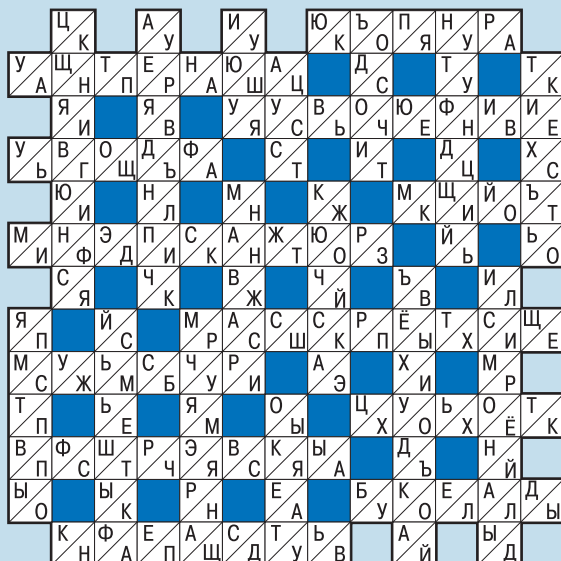


КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждую клетку этого кроссворда вписаны две буквы. Нужно вычеркнуть лишние буквы, и в итоге у вас должны получиться слова, которые переплетутся, как в обычном кроссворде.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Сметана. 2. Румяно. 3. Навар. 4. Койка. 5. Выходка. 6. Липно. 7. Уту. 8. Осот. 9. Нунци. 10. Асс. 11. Тесто. 12. Поверхность. 13. Кувшин. 14. Урядник. 15. Хом. 16. Ветряк. 17. Уклад. 18. Напаст. 19. Дикатор. 20. Раскряпше. 21. Сумбур. 22. Ход. 23. Уловие. 24. Угода. 25. Кот. 26. Ин. 27. По горюшати. 28. Копна. 29. Антра.



ВЫСЛАЕМ ПО ПОЧТЕ

НОВЕЙШИЕ СОРТА

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

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

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ

ПИТОМНИК


www.agro-pitomnik.ru

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



Реклама

							"Друзья мои, прекрасен наш ..." →		"Серебряная" бумага →	Рядом с Эфиопией и Сомали →							Увлеченный прошлым ученый →	Настенный "ликбез" в больнице ↓
↑	"Невысокая" подлость	Отличный знак на фуражке ↓	Темные силы в сказках	Белая перина для Умки	Акт вручения взятки ↓					Служительница божества →	"Слово-паразит" со скороходки ↓	"Дуэль" до хрипоты ↓	"Лежак" в операционной ↓				Аксис, пуду и лось ↓	
	Черный бодрящий напиток →			Сценическое воплощение ↓	Умение, выработанное годами ↓		"Питание" механических часов		Призывает с минарета ↓		"Кис-кис" или "Золотой ключик" ↓	Откидная "дверь" палатки ↓						
	Часть ноги	Супружеская неверность →	Что у кубка между ребрами? →				Актер в роли Бальзаминова →						Статус Мама →					
			Украшение кармки папы Карло →				Рак, для гурмана сущий дар →					"Благоухающий" сородич куницы ↓						
	Имя Пуаро	"... пере-хожий" - странник, бродяга ↓	"Грядка" для трех-дневной щетины ↓						Каменщик из тайной ложи ↓			Самая знаменитая Родионова ↓						
				Синий цветок из аптечного сбора ↓	И Паганини, и Макиавелли ↓		Крымский город "в чешуе" ↓							Мишень гарпунера →				
	Сальвадор с "Пылающим жирафом" →			Жало шприца ↓	Неудачный удар в бильярде ↓			В Эстони - отдельная усадьба ↓										
					Кто под-ставил Дезде-мону? ↓	Статус друга после крестин →												
↑	Элемент, укрепляющий кости	"Резюме" в чеке →		Калинка-малинка в лукошке →														
			Там трудится коса →				Проход не для толстяков →											
↑	Маневр носом вниз	Строение, помнящее триумф →		Болотная трава →														



В	К	О	С	О	А	К	В		
Э	А	У		Л	Л	Э	К	И	Ц
Я	У	О	Л	В	Л	О	Л		
М	Л	К		И	П	Л	А	К	
	С	К	И	К		И	У	У	
Т	И	К	Н	О	С	А	М	И	Я
А	Н	И	В	И	В	У	Н	В	В
К	Е	Р	О	Х	Р	А	М	О	Л
А	У	О	Ц	Н	И	П	И	В	Ч
Л	О	Т	С	И	И	В	У	У	Э
Ц	С	Л	Р	Э	Ю	О	С	Н	Л
	И	Т	У	Л	Б	Ж	У	Ф	Р
									С
									О
									Э
									И

Фото: images72 / Shutterstock.com



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



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

Как уберечь себя от обмана - первые действия

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

Рекомендуем:

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

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

Рекомендуем:

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

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

РГС

ЖИЗНЬ



Страховая программа «МАРС»

Реклама

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».