

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 07 (78)

8 – 21 апреля
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ

НА ЧТО МЫ ИМЕЕМ ПРАВО

КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

КЛИМАКС И ОНКОЛОГИЯ

ЧЕМ ОПАСНЫ ПЭГ И ПАРАБЕНЫ

СОСТАВ КОСМЕТИКИ

КАКИЕ ГРИБЫ ПОДАТЬ К СТОЛУ

ШАМПИЬОНЫ, ВЕШЕНКИ,
ОПЯТА



ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 1 9007



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 14

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



БЕРЕЗКА –
ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

ЛИСТЬЯ, ПОЧКИ, СОК

16+

Фото: YanLev, marco mayer/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ДВЕ ПРИВЫЧКИ ПРОТИВ ИНФАРКТА

Плотный завтрак и равнодушие к телевизору в разы снижают риск развития инфаркта и инсульта, заявили греческие кардиологи. Так, исследователи обнаружили, что частый просмотр ТВ почти в два раза увеличивает вероятность образования бляшек в артериях, а также повышается риск развития гипертонии (на 68%) и диабета (на 50%) по сравнению с теми, кто сидит перед телевизором менее

7 часов в неделю.

Что касается плотного завтрака, тут цифры не менее интересные: те, кто ел высокоэнергетический завтрак (более 20% от общего объема дневных калорий), имели значительно более здоровые артерии, чем представители других групп (до 20% и менее 5% от общего объема калорий за день). Правда, последнее исследование касалось только средиземноморской диеты и носило исключительно наблюдательный характер.



● ЧИСТКА ЗУБОВ ПРОТИВ ИМПОТЕНЦИИ

Испанские урологи и стоматологи провели исследование, которое показало, что тщательная чистка зубов в сочетании с хорошей гигиеной полости рта может помочь предотвратить развитие импотенции. И вот почему. Пародонтит – воспаление и повреждение тканей, окружающих зубы, может вызывать эректильную дисфункцию из-за бактерий и воспалительных цитокинов, способных повреждать внутреннюю оболочку сосудов. Возникающая в результате эндотелиальная дисфункция в кровеносных сосудах полового члена может вести к нарушению кровообращения, что приводит к импотенции. Что ж, это ли не веский повод регулярно и тщательно чистить зубы.



● КАК ГРИБЫ УМА ПРИБАВЛЯЮТ

Ученые из Сингапура выяснили, что еженедельное потребление более двух стандартных порций грибов в пожилом возрасте на 50% снижает риск развития легких когнитивных нарушений. Тут стоит сказать, что одна стандартная порция была определена исследователями как 150 г вареных грибов. В исследовании упоминались вареные грибы шиитаке, золотые, устричные и белые шампиньоны, а также грибы в сушеном и консервированном виде. Но и другие грибы, по мнению исследователей, тоже способны оказывать благоприятное воздействие. Ученые полагают, что такой эффект грибы оказывают благодаря эрготионеину – соединению, обладающему антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

10
апреля
1707
год

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

1707
год

Родился Джон Прингл – шотландский врач и физиолог, считающийся во всем мире одним из основоположников военной медицины. Ученый одним из первых установил опасность гнилостных процессов, вызывающих болезни, изучил сыпной тиф, установив, что больничная и тюремная формы сыпного тифа идентичны. Показал, что разные формы дизентерии представляют собой одно заболевание. Разработал систему санитарно-гигиенических мероприятий в госпиталях, казармах, походах, достигнув снижения числа жертв эпидемий среди военных. Большое внимание уделял и профилактике в боевых и походных условиях.

15 АПРЕЛЯ –
ДЕНЬ
ПУТЕШЕСТВИЙ
НАЛЕГКЕ

Праздник, конечно, никакой не официальный, а очень даже стихийно возникший. Но он так быстро полюбился мировому сообществу, что с каждым годом набирает все большие масштабы. Так почему бы и нам не присоединиться к всеобщему движению путешественников и не совершить... хотя бы выход на парковый пикник с друзьями.

14
апреля
1857
год

Родился Виктор Горслей – британский ученый нейрофизиолог, хирург, основоположник мировой нейрохирургии.

Всему миру известен, как врач, проведший первую операцию по удалению спинальной опухоли и внесший большой вклад в лечение микседемы и многих нейрохирургических заболеваний. Ярый противник алкоголизма и сторонник независимости женщин.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

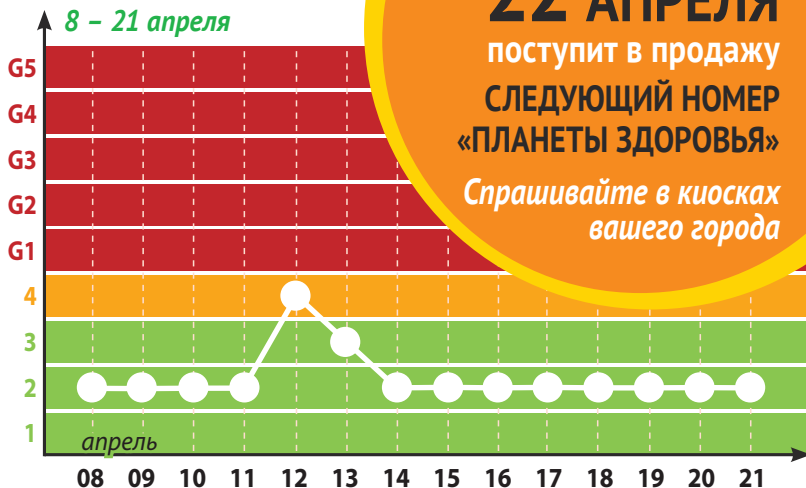
● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

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

12 апреля 2019
возможны возмущения магнитосферы Земли

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



22 АПРЕЛЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возмущенная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
на сайте: wolvesby.ru

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

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант (размеры: 17-20)
Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Кольцо и серьги «Защита ангела»

Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба
Ширина Высота Толщина
20см x 22см x 3.7см 1999р.
27см x 30см x 3.7см 2399р.
28см x 32см x 3.7см 2599р.
(количество ограничено)

Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебрение: 699р.

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить»
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

«Святой Целитель Шарбель» цена: 599р.
количество ограничено
исцеляет все болезни!

Бусы Природный Янтарь 4х видов: вес: 16г 899р, 35г 1399р, 60г 2399р, 73г. 2999р.

Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Яшма, Гранат, Бирюза, Нейфрит и др.

Кольцо и серьги «Цветок верности» Кольцо «Благородный слон»
Серьги «Янтарь» цена: 1399р.

Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к.: Цепочка: 899р. Длина 60 см Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Мужские, женские и детские крестики
Кольца «Каменная роза» и Пресвятой Богородицы ширина 3 и 6 мм
Кольца «Спаси и сохрани» Кольцо обрубальное Белый жемчуг Длина 50см, вес 55г, диаметр 10мм, 1399р.

Черный жемчуг 1999р.

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.

Кольцо и серьги «Неделька»
«Цветы весны»
В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р., цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шарбет С.В. ОГРН 315673300029590



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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



✉ КАСТОРОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ВОЛОС ПРЕКРАСНЫХ

Многие знают, что касторовое масло помогает от выпадения волос. Но немногие знают, как использовать его правильно.

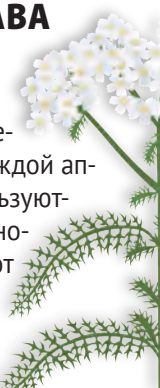
Во-первых, перед нанесением на волосы масло надо немного подогреть на водяной бане, примерно до температуры тела. Теплое масло втираем в корни волос, закутываем волосы полотенцем не меньше, чем на 3 часа, а лучше на ночь. Во-вторых, смывать касторовое масло надо шампунем с натуральными травами – это крапива, ромашка и т.д. Делать маски с касторовым маслом надо 1 раз в неделю 2 месяца, и тогда выпадение волос прекратится.

Ирина Михайловна Г., Московская обл.

✉ ТРАВА-МУРАВА ИЗЖОГУ ПРОГНАЛА

Лекарственные травы сегодня можно купить в каждой аптеке, но не все этим пользуются. А ведь травы лечат многие болезни. Например, от изжоги хорошо помогает сбор из тысячелистника, зверобоя и сушеницы болотной. 3 столовых ложки такого сбора надо залить 1 литром кипятка и настаивать 20 минут. Пить 3 раза в день по 3 столовых ложки.

Галина Михайловна Шилова, г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВЫТИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

Если волосы тонкие, не нужно тереть их полотенцем, волосы портятся от такого обращения. Нужно только аккуратно промокнуть, чтобы полотенце забрало как можно больше воды.

Кристина Н., г. Москва

✉ ОТ КАШЛЯ ПЕЙ НАСТОЙ ОТРУБЕЙ

Старинное народное средство от кашля, которое сегодня мало кто знает, – настой из отрубей. На 500 г отрубей понадобится взять 1 литр кипятка. Отруби заливают крутым кипятком и настаивают 10–15 минут. Готовый настой процедить и пить небольшими порциями в течение дня.

Нина Кривошеина, продавец, Рязанская обл.

✉ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ – ДИАТЕЗУ БОЙ!

В травяных ванночках можно купать даже самых маленьких детишек, когда у них появился диатез. Сначала сделаем травяной настой. Для настоя берем по 1 столовой ложке аптечной ромашки и череды, можно использовать сухое сырье. Травы заливаем 1 литром крутого кипятка, добавим несколько крупинок марганцовки и оставим под крышкой на 1 час. Готовый настой обязательно процедить и влить в ванночку, подготовленную для купания. Такие ванночки от диатеза можно делать ежедневно.

*Елена М.,
Московская обл.*



✉ ДАВЛЕНИЕ, НЕ СКАЧИ – ВКУСНЫЙ СОК, ЛЕЧИ!

Хочу поделиться хорошим средством от давления, когда оно скачет, особенно когда повышается. Нужно полстакана жидкого меда. К нему добавить полстакана морковного сока, полстакана свекольного сока, 1 мелко нарезанный лимон и четверть стакана тертого хрена. Лимон надо нарезать вместе со шкуркой! Все перемешать, переложить в банку с крышкой и настаивать в теплом месте 6 часов. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Надежда Николаевна К., г. Шадринск

КАК Я ПОМОГАЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что, хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того, чтоб отвлечь ребенка, я покупала все что он просит: игрушки, сласти, любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ БОРЬБЫ С АЛКОГОЛЕМ

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсадили ему украсть. Его не посадили только потому, что это было впервые.

Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что тягую сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что, если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня закончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадёжности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все зависимые от алкоголя делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.



Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударила головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставила сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала о своей борьбе с пьянством мужа. Всего то и нужно добавить несколько капель

АльфаПротекта в любую еду или питье пьющего. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

КАК ЗАКАЗАТЬ АЛЬФАПРОТЕКТ

Для начала позвоните по телефону 8 (495) 781-42-14, закажите продукт и попросите, чтобы на упаковке не было видно для чего он, чтобы пьющий человек ни о чем не догадался. Трехмесячный курс АльфаПротекта + 1 флакон в подарок стоит всего 2299 руб., это несравнимо меньше той цены, которую люди вынужденно платили всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в «Лабораторию клинической иммунологии» вы можете начать спасать близкого человека. АльфаПротект можно использовать даже тогда, когда человек абсолютного пьян.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился – и у меня появилась внучка, Виктория. Иван работает, пока разнорабочим. Поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно! Боритесь за дорогого Вам человека, не опускайте руки.

Сделайте заказ* по телефону**

8 (495) 781-42-14

Пришлите SMS** на номер
+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте
КУПОН ЗАКАЗА АЛЬФАПРОТЕКТ:

ФИО:.....

Индекс:.....

Область:.....

Район:.....

Город:.....

Улица:.....

Дом:.....Корп.....Квартира:.....

Моб. тел.:.....

E-mail:.....

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс АльфаПротект и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за 2299 руб.
КОД ПРОДУКТА 505 02 134

Да я действительно хочу заказать 2-месячный курс АльфаПротект (4 флакона) за 1799 руб.
КОД ПРОДУКТА 505 02 133

Да, хочу попробовать, как АльфаПротект действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за 1199 руб.
КОД ПРОДУКТА 505 02 132

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:
115088, г. Москва, а/я №88.

ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Оплата при получении заказа на почте

*Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. **Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о Гос. Регистрации: ЕАЭС N RU Д-РУ.АЕ09.В01581 от 16.08.2017. Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ ПЕТРОВИЧ:



1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротект?

К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого злоупотребляющего алкоголем свои системы реагирования на АльфаПротект. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6-ти месяцев и дольше.

2. Какой принцип действия АльфаПротект?

АльфаПротект – средство, которое способствует выводу токсинов из организма и снижает желание выпить. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывают общеукрепляющее действие. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме, успокаивается нервная система, и человеку становится легче бороться с зависимостью.

БЕРЕЗКА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

**ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ ЛИСТЬЯ,
ПОЧКИ И СОК ЛЕСНОЙ КРАСАВИЦЫ**

Берёза – живой символ нашей страны. Одно из самых распространённых и самое узнаваемое растение. По ней слагали приметы, её воспевали поэты. Большое, красивое дерево не только спасает нас от вредного смога больших городов, но и может помочь укрепить здоровье. Важно лишь помнить, что сбор даров берёзы нужно проводить вдали от дорог и заводов. А чем она полезна – мы сейчас расскажем.

ЛИСТЬЯ

Ровные листочки содержат фитонциды, обладающие выраженным мочегонным и ранозаживляющим эффектом. Травники древних славян заметили, что настой березовых листьев – отличный антисептик. А отвар из них можно добавлять к обычному шампуню – это дополнительно защитит кожу головы и укрепит структуру волос.

Нужно помнить, что для приготовления целебных средств листья необходимо вымыть и высушить, а затем залить кипятком из расчета 25 г сырья на 1 литр воды.

ДЕГОТЬ

Березовый деготь применяется в медицине и парфюмерии, преимущественно как противовоспалительное и антисептическое средство.

ПОЧКИ

Сбор почек проводят вместе с молодыми веточками, а затем сушат. Почки обладают внушительным набором полезных веществ: и фитонциды, и минералы, и витамины, а также дубильные вещества, смолы и сапонины. Настои и отвары березовых почек тоже обладают мочегонным и бактерицидным действием, но в дополнение к этому в них очень много эфирного масла, которое применяется как косметологическое средство, устраняющее мелкие дефекты лица, разглаживающее морщины и освежающее кожу.

Пропорции приготовления: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка.

БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Сок березы сочетает в себе все полезные свойства, которые только может дать это дерево. Во-первых, он вкусный сам по себе, особенно с мякотью. Во-вторых, содержащиеся в нем сахара и витамины B6 и B12 легко усваиваются. В-третьих, березовым соком можно умываться по утрам, даже если у вас здоровая кожа. А еще он обладает общеукрепляющим, тонизирующим и нормотимическим (снимает стресс) эффектом.

Наиболее гуманный способ сбора сока: весной, до начала распускания почек, дрелью проделать отверстие в крупном дереве, диаметром с желобок, который вставляется в отверстие и выпускает целебную жидкость в тару. После наполнения отверстие затыкается сухой веточкой.

Илья Садовников

ЧАГА

Чага, или березовый гриб – паразитный нарост на березе, обладает лечебными свойствами. Применяется как симптоматическое средство при язвенной болезни желудка, гастритах.



**ВОТ
ЭТО ДА!**

Одно из драгоценных пасхальных яиц фирмы Фаберже было изготовлено в 1917 году из карельской березы. Оно так и называется – «Березовое».

Когда я узнала об этом, моя жизнь перевернулась!

Елена, моя лучшая подруга, уже давно хотела написать в редакцию письмо с «криком души»! О том, как медицина становится все более недоступной. О частой длительном лечении и препаратах, не гарантирующих желаемого результата. Но у нее все нет на это времени, и я расскажу вам ее историю.

К своим 52 годам Елена приобрела целый букет проблем со здоровьем: суставы и спина уже не те, давление скачет, нос постоянно заложен. Устав плохо себя чувствовать, она, как всегда, решила принимать таблетки. Опыт подсказывал Елене, что без правильной схемы лечения это может вызвать только привыкание. Пробовать разрекламированные новинки у нее не было ни желания, ни сил. Но зимой Елена решилась вплотную заняться здоровьем и обратиться к специалистам.

ЛЕКАРСТВО ОТ ДЕНЕГ

В поликлинике она столкнулась с огромными очередями, с записью к узким специалистам на несколько недель вперед. Как говорится, не хочешь тратить время — иди в частную клинику. У Елены не было денег на платную медицину, да и у кого они есть? Лишь через месяц она прошла всех нужных специалистов. Но на этом лечение не закончилось, а уже столько потраченного времени и денег!

Раньше Елена даже не думала, что злоупотребление таблетками может довести до ишемического инсульта. С годами появились сомнения, а затем и страх стать зависимой от лекарств, жить и работать на них.

В ПОИСКАХ РЕШЕНИЯ

Весной мне повезло побывать на выставке, перевернувшей мою жизнь! Там я узнала о доступных и проверенных способах лечения в домашних условиях. Оказывается, из-за нарушенного обмена веществ наши клетки перестают удалять из себя шлаки и токсины. В результате происходит сбой в организме, и мы заболеваем. А нужно всего лишь восстановить кровообращение и наладить питание клеток. Как? С помощью лекарств? Тут нужно понимать, что добиться желаемого результата получается далеко не у всех и не всегда.

Какой выбор нам остается? Наши ученые долго пытались разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с сильным лечебным эффектом. И это удалось сделать талантливым врачам и инженерам Санкт-Петербурга! Так, на базе научно-производственного объединения «НЕВОТОН» появился «ФизиоТон» —

компактный аппарат для восстановления кровообращения и оздоровления всего организма! В этом аппарате объединились сразу несколько важных факторов воздействия, которые в сочетании дают максимальный эффект. А еще «ФизиоТон» снимает болевые синдромы, усиливает эффективность медикаментозного лечения и помогает существенно снизить дозы.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (*артроз, артрит, остеохондроз*);
- заболевания периферической нервной системы (*неврит, невралгия*);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (*гипертоническая болезнь*);
- заболевания органов дыхания;
- ЛОР-заболевания;
- урологические заболевания;
- заболевания кожи и полости рта.

ЦЕНА ЗДОРОВЬЯ!

Когда я рассказала Елене про «ФизиоТон», та сначала отмахнулась. Но подсчитав, сколько денег было потрачено на лекарства, она решила приобрести недорогой аппарат. Особенно по сравнению с тем, сколько все мы ежемесячно оставляем в аптеке. После Елена призналась, что пользоваться удобным аппаратом очень просто! Все, что нужно делать, описано в инструкции к нему.

Достоинства аппарата «ФизиоТон» очевидны! Он прослужит вам долго, экономия для вас десятка тысяч рублей в год. Стандарт качества аппарата «ФизиоТон» подтверждается гарантией и достигается за счет тройного контроля на производстве.

Сколько же стоит собственный медицинский центр, который всегда под рукой? Обычная цена на «ФизиоТон» — 8 250 руб. При таких-то возможностях! Но вы можете еще и сэкономить! Только до 20 мая «ФизиоТон» будет продаваться по льготной цене в 6 590 рублей! Закажите прямо сейчас, пока аппараты есть в наличии! Подарите здоровье себе и вашим близким!

«ФизиоТон» — многофункциональный аппарат, соответствующий всем параметрам ГОСТа. Возможности аппарата «ФизиоТон» выходят за рамки стандартных лечебных программ: здесь имеет место быть непосредственная блокада передачи болевых импульсов низкочастотным током, а дополнительные физические факторы, как то же магнитное поле, красный свет и звуковая вибрация, значительно улучшают микроциркуляцию и воздействуют при этом на самые различные нервные акцепторы, оказывая противовоспалительный и обезболивающий эффекты в домашних условиях».

Куликова Тамара Константиновна,
к.м.д., доцент кафедры неврологии, нейрохирургии, физиотерапии и лечебной физкультуры Ульяновского государственного университета



Искренне ваша, народная артистка России
Ангелина Михайловна Вовк

Почему стоит выбрать «ФизиоТон»:

1. Широкий спектр заболеваний.
2. Четыре вида воздействия.
3. Проведение процедур на дому.
4. Доступная цена.
5. Простое управление.
6. Небольшой размер.
7. Понятная инструкция.
8. Никаких дополнительных электродов.
9. Аппарат работает как от сети, так и от батареек.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ФизиоТон» ПО БЕСПЛАТНОЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЛИНИИ

☎ **8 (800) 777-36-98**

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО!

🌐 www.phizioton.ru

✉ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ Г-75

Цена аппарата — 8 250 руб.

● «ФизиоТон» 6 590 руб.

Ваша выгода 1 660 руб.

Только до 20 мая 2019 года

И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ...

Пока аппарат действует снаружи, усильте его эффект изнутри с помощью мощного витаминного комплекса для суставов!

Зажмите болезнь в тиски!

И получите в подарок
первоклассный блок питания,
чтобы экономить на батарейках!*

ВЕРНЕМ
100%
от стоимости
ПОКУПКИ



Купите аппарат
«ФизиоТон»

и получите

6 590 бонусных рублей
на следующую покупку.

1 бонус = 1 рубль.*

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306 730 205 900 051. Рег. уд. № РЗН 2010/07421. ИНН 730201450826. Реклама 18+. *Акция действует с 8 апреля по 20 мая 2019 года. Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Климакс – естественная часть процесса возрастных изменений женщины. Время, когда происходят самые значительные гормональные перестройки, а значит, появляется риск развития онкологических заболеваний.

МЕНОПАУЗА И РАК:



ЭКСПЕРТ

Как избежать этих рисков и правильно следить за своим репродуктивным здоровьем в это время, рассказывает онкогинеколог, заведующий отделением комбинированных и лучевых методов лечения онкогинекологических заболеваний НИИ клинической онкологии ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина» Минздрава РФ, к. м. н. Алексей ШЕВЧУК



С ЧЕМ СВЯЗАНЫ ВОЗРАСТНЫЕ РИСКИ

– *Алексей Сергеевич, действительно ли во время менопаузы риск возникновения онкологии возрастает?*

– Дело не в самой менопаузе и постменопаузе – периодах, когда у женщины прекращается активная гормональная деятельность, дело в возрасте. А как известно, менопауза в среднем наступает в 50 лет. На этом фоне изменяются биологически-активные процессы в организме, снижается иммунная защита, происходит гормональная перестройка, а значит, увеличивается риск возникновения различных заболеваний, и в том числе

и онкологических. Спектр этих заболеваний широк не только с точки зрения их названий, но и с точки зрения подразделений внутри этих групп. Они могут иметь разную структуру и проявления и, соответственно, разные способы лечения.

ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕГРУЗКА

– *Почему одним из распространенных видов заболеваний у женщин в период климакса является рак эндометрия?*

– Рак эндометрия занимает второе место после рака молочной железы среди онкогинекологической патологии. Чаще всего, это заболевание, представляющее собой образование злокачественной опухоли из клеток

внутреннего слоя матки – эндометрия – на стенках тела матки, действительно, возникает в постменопаузе, когда женщина входит в климактерический период, что связано с гормональным дисбалансом. Одним из основных факторов развития рака эндометрия является повышенный уровень эстрогенов.

На развитие рака эндометрия могут влиять и другие различные факторы, один из них – поздняя менопауза, когда менструации продолжают достаточно активно до 55 лет. Еще одна причина – наоборот, раннее возникновение менструаций.

– *А влияет ли наследственность?*

– Она безусловно играет определенную роль, но не

такую важную, как вышеперечисленные причины.

КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ?

– *Что должно заставить женщину пойти к врачу? На какие симптомы следует обратить внимание?*

– На самом деле, рак эндометрия проявляет себя достаточно рано. Основной симптом – кровянистые выделения из половых путей в период постменопаузы. У женщины уже нет менструации, и вдруг, ни с того ни с сего, у нее появляются какие-то кровянистые выделения. Это должно быть поводом для немедленного обращения к гинекологу.

– *Можно ли вылечить рак эндометрия, каковы прогнозы?*

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОНКОЛОГИЮ

– Чем раньше выявлено заболевание, и это касается не только рака эндометрия, но и всех онкозаболеваний, тем лучше прогноз. Рак эндометрия – одна из самых благоприятно текущих гинекологических злокачественных опухолей, развивающаяся достаточно длительно и очень рано дающая о себе знать. Для того чтобы опухоль начала давать метастазы, требуется достаточно длительное время. Задача женщины в этой ситуации – немедленно, как только она увидела кровянистые выделения, обратиться к гинекологу.

– Как происходит лечение?

– Основной метод лечения рака эндометрия – хирургический. Поскольку это заболевание выявляется в начальной стадии, иногда бывает достаточно операции, которая заключается в удалении матки, яичников, маточных труб. Иногда требуется выполнить удаление лимфатических узлов. Хирургический вариант может

быть дополнен лучевой терапией. Комбинация этих двух методов – наиболее частый вариант лечения.

Если речь идет о запущенных формах заболевания, которые встречаются значительно реже, то к схеме лечения может быть добавлена еще и химиотерапия.

– Можно ли как-то обезопасить себя от этого заболевания?

– Как известно, одним из факторов развития рака эндометрия является ожирение. Жировая ткань представляет из себя депо эстрогенов, и у пациенток с ожирением часто можно наблюдать гиперэстрогению. Эта эстрогенная нагрузка и вызывает развитие рака. Доказано, что количество случаев рака эндометрия у пациенток с ожирением в разы превышает количество случаев, выявленных у женщин с нормальным телосложением.

Поэтому так важно, чтобы женщина, находящаяся в постменопаузе, обращала

самое пристальное внимание на свой образ жизни и следила за своим весом.

ОБ ОНКОЛОГИИ ЯИЧНИКОВ

– Почему и как часто в период климакса возникает опухоль в яичниках?

– Причины развития рака яичников до конца не ясны. Существует несколько теорий, одна из них – теория непрерывающейся овуляции.

Как известно, в течение всей жизни у женщины происходит овуляция, и считается, что при постоянных овуляциях на яичниках могут развиваться определенные изменения, которые и приведут к появлению злокачественной опухоли. И в этой ситуации, период поздней менопаузы или ее раннее начало, может способствовать тому, что ко-

личество этих овуляторных циклов увеличится, и таким образом, повысится риск развития рака яичников.

Более того, у женщин, которые не беременели и не рожали детей, риск развития заболевания выше, чем у рожавших. Считается, что это также одна из причин развития рака яичников.

– Какие симптомы говорят о наличии заболевания?

– Рак яичников – крайне коварное заболевание, потому что никак не проявляет себя на ранних стадиях. Начальные формы опухоли могут быть выявлены только случайно, например, на профилактическом осмотре.

Проблема в том, что в абсолютном большинстве случаев, рак яичников выявляется на поздних стадиях, когда возникает асцит –

Читайте дальше на стр. 10

ВАЖНО!

Чем раньше выявлено онкозаболевание, тем благоприятнее прогноз.



Фот.: goodluz, Kinoko Tagawa, Maryna Maliboroda, Egorova Olesya / Shutterstock.com

11
апреля

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

Всемирный день борьбы с болезнью Паркинсона.

Проводится ежегодно по инициативе ВОЗ. Эта дата призвана повысить информированность общества о заболевании, оказать поддержку больным и их семьям, а также внести свой вклад в преодоление недуга.

Наша справка:

Болезнь Паркинсона относится к группе нарушений опорно-двигательной системы. Это распространенное заболевание характерно для лиц старшего возраста, но в последние годы во всем мире отмечена тенденция к омоложению болезни – нередки симптомы в 40 и даже 35 лет.



СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО

✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ Ведущие Юристы и адвокаты



Реклама

Опыт работы более 20 лет!

Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

ПОМОЖЕМ! ЗВОНИТЕ! Тел.: 8-495-205-92-69

КСТАТИ**ЕЩЁ РАЗ
О МИОМЕ**

– Действительно ли миома во время климакса может перерастать в злокачественную опухоль?

– Да, безусловно, может, но вероятность этого крайне мала – менее 1%. На самом деле, это происходит не так часто, как звучит. И это совершенно не значит, что любая миома может превратиться в злокачественную опухоль.

**МЕНОПАУЗА И РАК: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ**

Продолжение.

Начало на стр. 8

давление жидкости в брюшной полости, различные боли, симптомы кишечной непроходимости. Это те случаи, когда мы уже имеем дело с запущенной формой болезни.

– **А как происходит лечение?**

– Лечение рака яичников включает два основных этапа: химиотерапия и хирургическое лечение. Причем эти этапы могут быть реализованы с различной очередностью. Иногда, сначала может быть проведено несколько курсов химиотерапии, чтобы уменьшить объем опухоли, потом выполняется операция, а после нее продолжается химиотерапия. Иногда на первом этапе проводится операция, а

потом химиотерапия. Все зависит от разных клинических факторов. Но такое решение всегда принимается на консилиуме.

– **Можно ли предотвратить рак яичников?**

– Говорить о профилактике рака яичников очень сложно. Поэтому главное – здоровый образ жизни. Да, и будьте внимательнее с заместительной гормональной терапией (ЗГТ).

– **Получается, что прием ЗГТ влияет на возникновение онкологии?**

– С точки зрения качества жизни, конечно, гормонотерапия безусловно имеет свои весьма полезные эффекты. Но проведенные исследования свидетельствуют о том, что рак яичников чаще возникает у женщин, получающих постменопаузальную гормонотерапию. Это не говорит о том, что частота случаев зашкаливает, речь идет

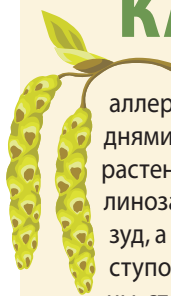
о повышении этого риска за счет гормональных влияний. Поэтому, если женщина получает такую терапию, то она должна находиться под тщательным наблюдением врача и регулярно проходить обследования.

**КОВАРНЫЕ
ПОЛИПЫ**

– **Как появляются полипы матки, и почему нельзя их игнорировать?**

– Полипы матки – определенные внутренние изменения оболочки матки – эндометрия, могут быть достаточно тревожным симптомом, особенно у женщин в менопаузе. Они свидетельствуют о том, что в организме есть определенные гормональные нарушения. А в менопаузе такого не должно происходить, поскольку эндометрий в это время прекращает свою функциональную активность. Появление

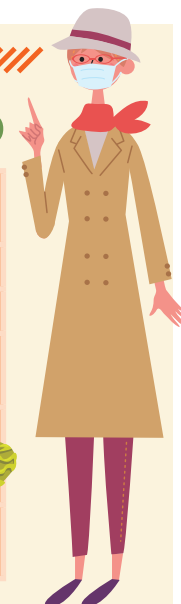
Здоровый образ жизни – это не пустые слова, и, действительно, многие болезни, которые развиваются у женщин, связаны именно с его отсутствием.

ПАМЯТКА АЛЛЕРГИКА**КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ НА АПРЕЛЬ**

Весна – непростое время для аллергиков. Вместе с солнечными днями начинается пыление цветущих растений. И вот вам все прелести поллиноза – насморк, чих, слезотечение, зуд, а для астматиков – учащение приступов. Если вы знаете свои аллергены, стоит быть во всеоружии, встречая весну: проветривать комнаты только ночью, принимать душ после прогулки, чаще менять одежду и мыть волосы, промывать нос, принимать базисную терапию, назначенную врачом.



Юг России	верба, вишня, дуб, клен, ясень, персик, платан, сирень, рапс, рис
Поволжье	вяз, ива
Средняя полоса России	ольха, ива, орешник, осина, тополь
Урал	ива, ольха, осина, береза, лещина, вяз, клен
Сибирь	береза, одуванчик
Северо-Запад России	лещина, ольха, ива
Крым	голубая ель, кизил, лещина, первоцвет, береза, персик, жимолость



ОНКОЛОГИЮ

каких-то изменений на этом фоне свидетельствует об определенном гормональном дисбалансе.

—А как женщина почувствует этот дисбаланс?

— Что касается злокачественной патологии женской половой системы, то, к сожалению, абсолютное большинство женщин далеко не всегда может почувствовать какие-либо симптомы.

На мой взгляд, каждая женщина должна сама позаботиться о своем здоровье. А позаботиться можно только одним способом – регулярно наблюдаться у гинеколога. Осмотр гинеколога, УЗИ органов малого таза и мазок шейки матки – ежегодные процедуры, которые необходимо проходить каждой женщине.

— Как обезопасить себя от коварных полипов?

— Кроме здорового образа жизни, необходимо проконсультироваться со специалистом в постменопаузе и обязательно оценить свою

наследственную предрасположенность к онкогинекологическим заболеваниям.

Сегодня существуют определенные тесты, которые позволяют нам выявить генетическую предрасположенность к раку яичников или раку молочной железы. И не забывать о том, что если у мамы или у бабушки были онкогинекологические заболевания, то это уже повод для беспокойства.

Женщина должна обратиться к онкогинекологу, который порекомендует ей пройти специальное те-



ВАЖНО ЗНАТЬ!

СИМПТОМЫ И РИСКИ

— Правдиво ли утверждение, что чем острее и дольше протекают симптомы климакса, тем выше риск возникновения онкологии?

— Нет, четкой связи не установлено. Вопрос в том, что эти клинические проявления могут явиться поводом для назначения гормонотерапии. А вот она, в определенных ситуациях, может быть риском развития онкозаболеваний.

стирование на определение наследственных форм рака. Такие пациентки должны находиться под тщательным динамическим наблюдением.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

— Ваш совет, как избежать онкозаболеваний и чувствовать себя хорошо?

— Во-первых, необходимо понимать, что здоровый образ жизни – это не пустые слова, и действительно многие болезни, которые развиваются у женщин, связаны именно с его отсутствием.

Во-вторых, бороться с вредными привычками, в

особенности с гиподинамией, которая способствует развитию ожирения, провоцирующее в свою очередь появление других заболеваний, в том числе онкологических.

В-третьих, регулярно, как минимум раз в год посещать гинекологический кабинет. Это позволит выявить изменения на раннем этапе развития.

В-четвертых, помнить о том, что гормональная терапия в постменопаузе должна проводиться под контролем специалиста. Ни в коем случае нельзя ориентироваться на советы подруг или рекламу, а принимать препараты под контролем врача.

Наталья Киселёва

СТОМАТОЛОГИЯ

«ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ*

25%

на протезирование

11%

на лечение

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ

ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ - ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 15.05.2019

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, ВИНИР	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24 000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21 000 руб. 17 850 руб.

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

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

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



Косметичка – это предмет, отражающий взгляд женщины на собственную красоту, поэтому лежит в ней обычно то, что помогает женщине чувствовать себя на все сто в разные моменты жизни.

**ЭКСПЕРТ**

Наш эксперт – врач-дерматолог, косметолог **Антон АВЕРБУХ**, даст советы, как не ошибиться в выборе уходовой косметики и стать еще привлекательнее.

СОВЕТ

1

АЛГОРИТМ УХОДА

ПЕРВЫЙ ЭТАП



Очищение. Средства для умывания подбираются индивидуально, в зависимости от типа кожи: мицеллярная вода, гидрофильное масло, гель для умывания, молочко.

ВТОРОЙ ЭТАП



Тонизация, включающая использование тоника для лица, который поможет выровнять баланс кожи.

ТРЕТИЙ ЭТАП



Уход за кожей: увлажнение, защита или питание кожи.



СОВЕТ

4

SPF НУЖЕН КРУГЛЫЙ ГОД

Желательно использовать солнцезащитные средства круглый год. И это не только потому, что солнечная инсоляция вредна для здоровья, она еще и названа первой причиной старения кожи. Вместо солнцезащитного можно использовать дневной крем, который содержит минимальное количество единиц SPF.

Крем с УФ-фильтрами наносится минимум за 30 минут до выхода на улицу. Сначала на кожу наносится солнцезащитный крем и уже потом тональный.

**Я ЛЬ НА СВЕТЕ**

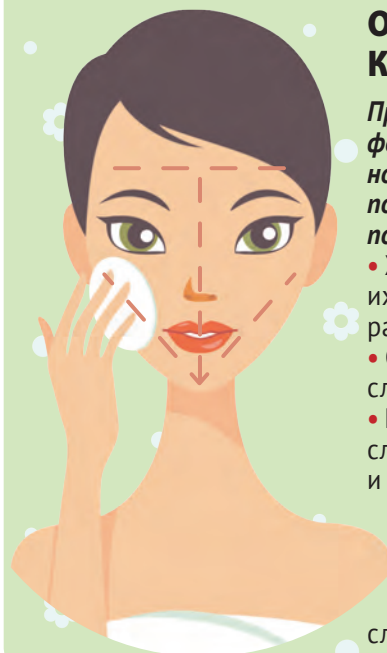
СОВЕТ

2

ОПРЕДЕЛЯЕМ ТИП КОЖИ

Проведите бумажной салфеткой по Т-зоне (лоб, нос, подбородок), потом по V-зоне (щеки и боковые поверхности лица).

- **Жирная кожа** – на обеих салфетках остался выраженный жирный след.
- **Сухая кожа** – никакого следа не осталось.
- **Нормальная кожа** – след остался после Т-зоны и V-зоны, но он незначительный и маловыраженный.
- **Комбинированная кожа** – выраженный след в Т-зоне и незначительный в V-зоне.



СОВЕТ

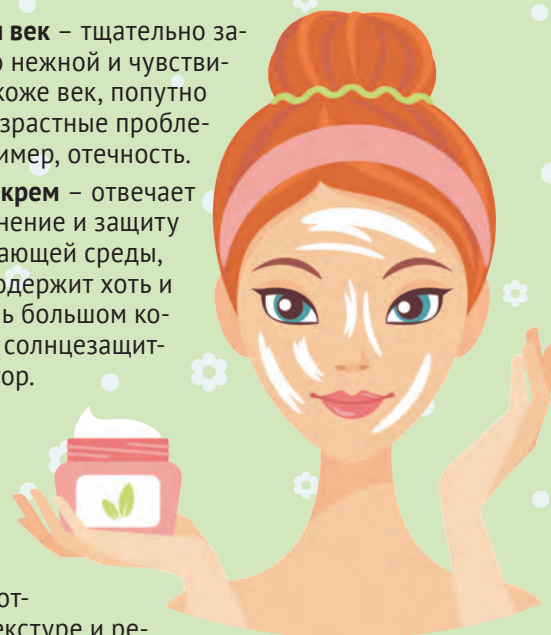
3

У КАЖДОГО КРЕМА СВОЯ ЗАДАЧА

Крем для век – тщательно заботится о нежной и чувствительной коже век, попутно решая возрастные проблемы, например, отечность.

Дневной крем – отвечает за увлажнение и защиту от окружающей среды, так как содержит хоть и не в очень большом количестве солнцезащитный фактор.

Ночной крем – предназначен для питания: он более плотный по текстуре и рекомендуется для улучшения качества кожи.



ВСЕХ МИЛЕЕ?

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ КОСМЕТИКИ



→ СОВЕТ 5

ПАРАБЕНЫ И ИХ АЛЬТЕРНАТИВА

На самом деле, рассказы о токсичности и канцерогенности парабенов несколько преувеличены. На сегодняшний день парабены – это достаточно безопасные вещества, которые помогают хранить косметические средства в открытых упаковках столько, сколько заявлено производителем.

Если вы принципиально не хотите пользоваться косметикой с парабенами, то можно приобретать средства с воздушным дозатором. В такие упаковки не попадает воздух, поэтому содержимое может сохраняться без консервантов.



← СОВЕТ 6

КРЕМЫ С КОЛЛАГЕНОМ ИЛИ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ

Задача эпидермиса – не пропускать ничего внутрь кожи, а значит, и нашего организма. Поэтому collagen и гиалуроновая кислота в составе любого, даже самого дорогого крема попасть в нашу кожу не могут. Они неплохо увлажняют, ухаживают, но делают это ограниченное количество времени. Как правило, до первого контакта с водой. Потом крем смывается, и все действие крема заканчивается.

Конечно, такие кремы использовать нужно, мой совет делать это на ночь – это время для более активного ухода за кожей. Но ждать от кремов с collagenом и гиалуроновой кислотой чудодейственного эффекта омоложения не стоит.

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА?

КОЛЛАГЕН?



→ СОВЕТ 7

ЧТО СКРЫВАЕТ ПЭГ

Сам по себе ПЭГ, в каких бы вариантах вы его не обнаружили на упаковке косметических средств (ПЭГ 14, ПЭГ 20 и т.д.), не токсичен. Но и то, что ПЭГи совсем безвредны, тоже сказать нельзя.

Существует несколько веских причин, почему стоит избегать косметики с ПЭГ.

- Во-первых, в ней могут быть обнаружены следы ядовитого диоксиана.
- Во-вторых, косметика с ПЭГ не подходит для сухой и чувствительной кожи.
- При этом для жирной и комбинированной кожи ПЭГ относительно безопасны.

ПОЖЕЛАНИЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Весна – прекрасное время года, когда надо стремиться к обновлению потому, что так делает сама природа. Желаю всем читательницам «Планеты здоровья», чтобы эта весна стала самой прекрасной в их жизни, пусть она положит начало чему-то новому: чувствам, отношениям, начинаниям и увлечениям.

Анастасия Соколовская

Аптека на подоконнике

ВЫРАЩИВАЕМ СЕЛЬДЕРЕЙ ИЗ ЧЕРЕШКА

Любите сельдерей, но цены на него пугают? Выращивайте вкусную и полезную зелень самостоятельно прямо у себя на подоконнике. Правда, разок купить черешковый сельдерей все же придется. Итак, **Этап 1:** возьмите пучок сельдерея, отрежьте основание. Понадобится примерно 5 см от края так, чтобы остался крепкий пенек, на котором изначально держались все стебли.

Этап 2: в стеклянную банку налейте теплую воду и «посадите» в нее пенек стеблями вверх. Стебельки (вернее, то, что от них осталось) должны быть на воздухе, а «попка» – в воде.

Этап 3: Поставьте банку на солнечный подоконник и дождитесь первых ростков – они появятся примерно через неделю.

Этап 4: когда сельдерей даст несколько новых побегов, его следует пересадить в керамический горшочек среднего размера. Смочите грунт, выкопайте ямку и опустите туда чистый сельдерей (с него нужно предварительно убрать подгнившие куточки). Засыпьте все землей так, чтобы на поверхности остались только зеленые побеги. Все готово! Осталось дожидаться урожая.



Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые для лечения аллергии.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при сезонной аллергии

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: ЛЕВОЦЕТИРИЗИН – противоаллергическое средство. Оказывает антиэкссудативное, противозудное действие			
ГЛЕНЦЕТ	таб. 5 мг, 7 шт.	Индия	353 руб.
ЗОДАК ЭКСПРЕСС	таб. 5 мг, 7 шт.	Чехия	294 руб.
КСИЗАЛ	таб. 5 мг, 7 шт.	Бельгия	423 руб.
СУПРАСТИНЕКС	таб. 5 мг, 7 шт.	Венгрия	282 руб.
МНН: ДЕЗЛОРАТАДИН – блокатор гистаминовых H1-рецепторов (длительного действия). Предупреждает развитие и облегчает течение аллергических реакций			
ДЕЗАЛ	таб. 5 мг, 10 шт.	Исландия	251 руб.
ДЕЗЛОРАТАДИН КАНОН	таб. покрыт. плен. об. 5 мг, 10 шт.	Россия	239 руб.
ЛОРДЕСТИН	таб. 5 мг, 10 шт.	Венгрия	348 руб.
ЭРИУС ТАБЛЕТКИ	таб. 5 мг, 10 шт.	Германия	586 руб.
МНН: БУДЕСОНИД – ГКС для ингаляционного, интраназального и местного применения. Оказывает противовоспалительное, противоаллергическое и антиэкссудативное действие, которое приводит к уменьшению бронхиальной обструкции			
БУДЕСОНИД	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 200 доз	Финляндия	998 руб.
БЕНАКОРТ	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 200 доз	Россия	389 руб.
ПУЛЬМИКОРТ	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 100 доз	Великобритания	478 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	136 руб.
ВЕНТОЛИН	аэрозоль для ингаляций 100 мкг/доза, 200 доз	Великобритания	148 руб.

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

ПРОДЛИТЬ ЗДОРОВЬЕ – ЗНАЧИТ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ!

РОЛЬ ФИЗИОТЕРАПИИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Зачем мы лечимся? Ответ очевиден: чтобы не болело. Хочется хорошо выглядеть, ведь многие заболевания оказывают негативное влияние на внешний вид и состояние тела. Самое главное – сохранить качество жизни, ведь именно его потеря наиболее связана с глубокими эмоциональными переживаниями больного человека. За словосочетанием «качество жизни» порой стоит вся жизнь.

Артрит и артроз, несмотря на то, что отличаются друг от друга, нередко связаны между собой и, бывает, – одно влечет за собой и другое. Например: воспаление сустава, каковым является артрит, может быть таким сильным, что поражается хрящевая ткань сустава, а это ведет к артрозу. Или же дистрофические изменения хряща при артрозе настолько сильны, что кости соприкасаются, трутся друг о друга и их повреждение приводит к артриту.

Боль и воспаление – вот что, как правило, в первую очередь всегда беспокоит при этих заболеваниях.

Аппарат АЛМАГ+ от компании «ЕЛАМЕДА» – новое поколение физиотерапевтических изделий для лечения магнитным полем. Его основная и

главная особенность – особые параметры воздействия, которые разработаны для оказания помощи против боли и воспаления.

Есть одно «но». Когда дело доходит до покупки медицинской техники для домашнего применения, нередко сомнения: может показаться, что дорого, или же в дальнейшем просто не понадобится. Так ли это?

Приобретая аппарат для домашней физиотерапии по рекомендации специалиста, человек оценивает в первую очередь финансовые стороны вопроса. Дороже это получится или дешевле, чем посещать физиокабинет в поликлинике? Ведь процедуры по полису бесплатны.

Однако при ограниченности движений такие походы могут вылиться в ощутимую сумму. До поликлиники надо добираться. Пешком? Больно и долго. На личном автомобиле или такси? Дорого. В общественном транспорте? И болезненно (попробуйте поднять ногу, чтобы зайти в автобус, если колено поражено артрозом) и, в результате, отнюдь не бесплатно.

Кроме того, стоит учитывать, что дистрофические измене-

ния суставного хряща – состояние хроническое и прогрессирующее, и поддерживающие курсы физиотерапии нужны несколько раз в год.

Три режима АЛМАГа+ созданы для применения в лечебных учреждениях и в домашних условиях, в соответствии с текущим состоянием пациента.

1 Новый противовоспалительный и обезболивающий режим даст возможность как можно быстрее избавиться от обострения заболевания.

2 В основном режиме заложены классические параметры магнитного поля, которые способствуют не только лечению суставов, но и профилактике обострения заболевания.

3 Щадящие параметры режима для лечения детей позволяют проводить процедуры малышам уже от 1 месяца жизни.

Действие АЛМАГа+ направлено на:

- снятие боли и воспаления;
- укрепление стенок сосудов, вен и артерий;
- нормализацию питания и восстановление хрящевой ткани;
- улучшение двигательных функций.

Достижение зрелого возраста – это не повод отказываться



от активности. Ведь именно в эту пору жизни человек нередко осознает, как много он упустил, и хочет наверстать упущенное. Например, побывать на Камчатке или съездить на Байкал. Завести домашнего питомца, на которого, казалось, всегда не будет времени и сил. Почему бы не увеличить свои шансы на исполнение желаний?

Аппарат АЛМАГ+ применяется для лечения:

- артрита;
- артроза;
- остеохондроза, в т.ч. шейного;
- грыжи межпозвоночных дисков;
- остеопороза,
- последствий травм.

АЛМАГ+. Здоровый подход к здоровью суставов!

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВИНКУ АЛМАГ+!

в аптеках, магазинах медтехники и ортопедических салонах
Москвы и Московской области:

- **СТОЛИЧКИ** (495)215-5-215
- **САМСОН-ФАРМА** (495) 587-77-77
- **НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- **ЗДОРОВ.РУ** (495) 363-35-00
- **ДИАЛОГ** (495) 363-22-62
- **ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ** (495) 369-33-00
- **ОРТЕКА** 8-800-33-33-112
- г. **Москва с доставкой:**
- **МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru
- **МЕДТЕХНИКА** (499)519-00-03
www.blagomed.ru
- **ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8-800 700-29-79
- **МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00

Заказывайте на сайтах: apteka.ru, asna.ru, zdravcity.ru



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод»
(в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. ПЗН 2017/6194

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОСТАНОВИТЬ КОКСАРТРОЗ ВОЗМОЖНО?

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА!

«...Мне поставили диагноз «коксартроз тазобедренного сустава 1 степени». Я знаю, что коксартроз не лечится, а только прогрессирует. Но неужели нельзя как-то затормозить этот процесс? Всё-таки мы живём в XXI веке!» Олег, Москва.

Отвечает директор по медицине компании «ЕЛАМЕД» Алексей Валерьевич Иванов.

— Коварство коксартроза в том, что часто признаки болезни появляются поздно. Хорошо, что Олег своевременно узнал о своем диагнозе. Потому что, если принимать правильные меры и пользоваться всем доступным арсеналом современной медицины, вполне реально остановить развитие коксартроза 1 и даже 2 степени и жить нормально без операции.

Сегодня, для того чтобы значительно повысить результативность лечебного комплекса при коксартрозе, в медицинских учреждениях и в домашних условиях (что очень упрощает жизнь!) обязательно применяют медицинскую инновационную технику — такую,



как инновационный, но успешный заслужить достойную репутацию, аппарат магнитной терапии **АЛМАГ-02**.

Если в комплекс лечения артроза включить терапию АЛМАГом-02, можно повысить результативность терапии, а главное, достичь устойчивой многолетней ремиссии — другими словами, остановить разрушительную болезнь.

И все это — благодаря способности АЛМАГа восстанавливать нарушенное при коксартрозе кровоснабжение вокруг сустава.

Суставу, как и любым живым клеткам, необходимо питание и выведение продук-

тов обмена веществ. Обычные клетки это получают при помощи крови. Но у хрящевой ткани нет собственного кровоснабжения — она получает все необходимое из кости и синовиальной жидкости. Откуда суставная сумка получит питательные вещества, чтобы передать их синовиальной жидкости, если вокруг больного сустава наблюдается отёк и спазм мышц, кровообращение нарушено? Вот почему первым делом надо снять воспалительный процесс, отечность и восстановить нормальное кровоснабжение. Для этого и нужен АЛМАГ-02.

АЛМАГ-02, действуя мягко

и целенаправленно прямо на область больного сустава, дает возможность снять воспаление, отёк, мышечный спазм, открыть кровеносные капилляры.

При коксартрозе основной излучатель АЛМАГА-02 (самый большой по площади) располагают по внешней поверхности бедра, огибая им сустав. Тазобедренные суставы — «глубокого залегания» и практически недостижимы для портативных приборов, но глубины проникновения импульсов АЛМАГА-02 достаточно для того, чтобы до них добраться.

АЛМАГ-02 позволяет одновременно воздействовать на пояснично-крестцовый отдел позвоночника и тазобедренный.

Показания к применению:

- коксартроз;
- хроническая венозная недостаточность с трофическими расстройствами на фоне варикозной болезни;
- остеопороз с патологическим переломом и без перелома;
- перелом шейки бедра.

И чем раньше будет начато правильное лечение, тем лучше!



БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ специалиста компании «ЕЛАМЕД» по лечению сложных заболеваний аппаратом АЛМАГ-02 в аптеках:

- **СТОЛИЧКИ** (495)215-5-215 • **САМСОН-ФАРМА** (495) 587-77-77

По бесплатному телефону **8-800-200-01-13** вы сможете узнать график работы консультантов

АЛМАГ-02 с доставкой:

- **МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16 www.medtehnika-moskva.ru
- **МЕДТЕХНИКА** (499)519-00-03 www.blagomed.ru

- **ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8-800 700-29-79
- **МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. ФСР 2009/04790

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОТ, ЦВЕТЫ И АПЕЛЬСИНЫ

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ — НЕПРИЯТНОЕ СЛЕДСТВИЕ ПРИЯТНЫХ ВЕЩЕЙ

Одной из самых распространенных реакций организма на аллерген является аллергический ринит. Эту разновидность насморка, как правило, отличает стихийная неукротимость, сочетающаяся с чиханием, слезотечением, отеком слизистой носа и гортани.



Одними из наиболее частых возбудителей аллергического ринита являются ежегодное цветение растений. Конечно, для того, чтобы определить источник аллергии, необходимо обратиться к специалисту и сделать аллергопробы. Только после этого будет назначено лечение.

Как еще помочь своему организму бороться с последствиями аллергической реакции?

Новинка от компании «ЕЛАМЕДА» — физиотерапевтическое устройство МУЛЬТИЛОР воздей-

ствует на лор-заболевания различной этиологии тремя факторами: теплом, импульсным магнитным полем и световым излучением красного цвета.

Применение МУЛЬТИЛОРа рекомендовано для лечения аллергического ринита, поскольку:

1. Борется с симптоматикой сезонной аллергии.
2. Во время сеанса не вызывает дискомфортных или болевых ощущений.
3. Делает лечение аллергического ринита комплексным,

дополняя действие лекарственных препаратов.

4. Дает возможность существенно сократить период сезонного обострения.

Специальную насадку устройства, воздействующую магнитным полем и красным излучением, можно использовать не только для лечения, но и для профилактики сезонных обострений аллергии.

МУЛЬТИЛОР также способствует достижению результата при следующих заболеваниях:

- риниты (насморк), гаймориты в стадиях стихания острого процесса и в фазу ремиссии;
- капельная зависимость;
- отит;
- тонзиллит;
- острые респираторные заболевания в стадиях стихания острого процесса и в фазу ремиссии.

Мультифакторность устройства имеет немалое значение при лечении лор-заболеваний, в зависимости от рекомендаций специалиста:

- *Тепло* — помогает бороться с вирусами.
 - *Магнитное поле* способствует улучшению кровообращения, снятию отека слизистой носа, уменьшению воспаления и боли.
 - *Красный свет* — может оказывать действие на укрепление местного иммунитета.
- МУЛЬТИЛОР разрешено использовать детям с 1 года.

Своевременное обращение к специалисту, выполнение рекомендаций — и жизнь может заиграть новыми красками и запахами!



НОВИНКА МУЛЬТИЛОР-01 вар. 3!

в аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:

- **СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215
- **НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- **САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800
- **МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00
- **МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03
- **ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8 (800) 700-29-79
- **МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16

Заказывайте на сайтах: www.med.gramix.ru, www.blagomed.ru, www.medtehnika-moskva.ru, zdravcity.ru и apteka.ru

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. РЗН 2013/867

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«ПРОСТАТИТ ИЗМУЧИЛ МЕНЯ, ЗАТО ПОВЕЗЛО С КЛИНИКОЙ И ЖЕНОЙ...»

ИСТОРИЯ ЗАПИСАНА СО СЛОВ ОЛЕГА Г. ИЗ ГОРОДА МОСКВЫ.

«Я подрабатывал таксистом, в августе в ночную смену застрял на проселочной дороге. Переохлаждение дало о себе знать: через неделю у меня заболел мочевой пузырь, болел два дня. После меня стали беспокоить ощущения дискомфорта: частые позывы к мочеиспусканию, чувство тяжести в области ниже таза. Иду в туалет – напор слабый, и потом минут через 15 опять хочется. После новогодних праздников обратился в поликлинику со своей проблемой. Сдал анализы, провел исследования. Диагноз: хронический простатит. Через три дня, когда лекарствами сняли обострение и температура пришла в норму, уже одновременно с приемом лекарств стали делать комплекс физиопроцедур устройством МАВИТ. В дальнейшем рекомендовали для закрепления результата через 2 месяца провести повторный курс комплексной физиотерапии, чтобы не допускать рецидива. Вот с женой собираемся сходить в аптеку...». Олег Г. г. Москва



Простата отвечает за выработку жидкости, разбавляющую сперматозоиды, находится под мочевым пузырем и как бы окружает уретру.

С возрастом хронические заболевания, сидячая работа, переохлаждение, вредные привычки способны перейти из количества в качество и начать влиять на простату – она может перестать полноценно вы-

полнять свои функции и воспаляться.

Лечение устройством МАВИТ состоит в том, чтобы стимулировать нервные окончания простаты и прилегающие к ней ткани.

Три фактора:

- **тепло** в месте воздействия может улучшить микроциркуляцию, обменные процессы, снимать спазм;

- **вибромассаж** способен восстанавливать мышечный тонус в пораженном месте, стимулировать кровообращение;

- и главное – **импульсное магнитное поле** работает для снятия боли и отека.

Устройство разработано при участии ведущих ученых Рязанского государственного медицинского университета им. ак. И. П. Павлова.

Применение МАВИТа выгодно, так как он обладает замечательным свойством усиливать действие медикаментов, принимаемых на его фоне. Это дает возможность снижать количество лекарств, сокращать расходы на лечение.

Наконец, МАВИТом можно лечиться дома в любое удобное время, без посторонних, что тоже немаловажно.



*Количество товара ПО ЦЕНЕ 2018 года ОГРАНИЧЕНО

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ (УЛП-01) по цене ПРОШЛОГО ГОДА*!

в аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:

- **СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215
- **НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- **САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800
- **МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00
- **МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03
- **ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8 (800) 700-29-79
- **МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16

Заказывайте на сайтах: www.med.gramix.ru, www.blagomed.ru, www.medtehnika-moskva.ru

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. ФСР 2011/12161

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ИЩЕМ ДОБРО, ОТРИЦАЕМ ЗЛО

«Грех не есть существенное свойство нашей природы, но уклонение от неё. Подобно тому, как и болезнь и уродство не присущи нашей природе, но противоестественны, так и деятельность, направленную к злу, нужно признать искажением врожденного нам добра», – так мудро наставлял нас Святитель Григорий Нисский.



Фото: Фотобанк Лори, Aleks Meilnik, medunica_OK / Shutterstock.com

ПЕРЕД КАКИМ ОБРАЗОМ МОЛИТВУ ЧИТАТЬ

? У меня есть иконы Троицы и Спасителя. Подскажите, перед какой иконой мне лучше читать молитву «Отче наш»?

Татьяна Филипповна, г. Можайск

Перед какой хотите, перед той и читайте. Это не важно. Важно, чтобы ваша молитва была искренней. И еще совет, ходите в храм по воскресеньям. Там всему этому учат. Как молиться, как верить, жить...

МОЖНО ЛИ СМС-КОЙ ПОЗДРАВИТЬ С ПАСХОЙ

? У меня друзья по всей России разъехались. Поздравить хочется всех. Но как-то непривычно отправлять поздравительную СМС-ку с таким великим праздником. Вот и решила узнать,

можно с православными праздниками поздравлять по смартфону СМС-кой?

Надежда Викторовна, г. Коломна

В день Святой Пасхи хорошо поздравить близких и друзей со светлым Праздником. Раньше отправляли пасхальные открытки, с появлением телефона – созванивались и поздравляли. А прогресс позволяет отправлять пасхальное поздравление СМС-кой. Православный человек не должен бояться или сторониться прогресса.

КОМУ МОЛИТЬСЯ О ЗАМУЖЕСТВЕ

? Замужем никогда не была, ни с кем не встречаюсь. Кому надо молиться о замужестве?

Ольга, г. Домодедово

Молиться можно Господу, Богородице, святым Петру и Февронии. Есть у старца Паисия Святогорца книга, по-

священная этому вопросу. Называется она – «О семейной жизни». Почитать эту книгу – всегда полезно.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ РУКИ

? Работаю секретарем. Просто необходимо хорошо выглядеть. Но постоянная проблема – ломаются и слоятся ногти на руках, как следствие неприглядный вид. Подруга говорит, что это порчу навели. Кому надо молиться, чтобы поправились руки.

Марина, г. Москва

Бог всем управляет в нашей жизни, защищает. Исповедуйтесь, причастайтесь, и Бог вас не оставит. Обратитесь с молитвой к Спасителю, к целителю Пантелеймону. И, конечно, стоит обратиться к врачу. А на суевериях не стоит заострять внимание. Если такая проблема беспокоит, посоветуйтесь со священником.

ОСНОВЫ ХРИСТИАНСКОЙ СЛУЖБЫ

Почему на вечерней службе гасят свет и свечи?

– Была на вечерней службе. После нее погасили свет и свечи. Зачем это делают?

Анна Ивановна, г. Дмитров

Наши церковные службы кроме прославления Бога и различных молебствий к Нему имеют в себе еще и глубокий духовный символический смысл. Это целая громадная тема: символическое значение богослужений. Но если кратко сказать об этом конкретном моменте, то служба, на которой гасятся свечи, называется утренняя. Часто в храмах совершают ее вечером, если это удобнее. Символическое значение утрени – время Нового Завета. Тогда как служба, которая в большинстве случаев предваряет утрени, вечерня, символизирует Ветхий Завет. Чем начался Новый Завет? Рождеством

Христовым. Поэтому и вначале утрени читаются ветхозаветные псалмы, которые исполнены мольбами страдающего человечества к Богу о том, чтобы Он послал в мир Избавителя и Спасителя Христа. На Него были все надежды ветхозаветных праведников. Именно поэтому во время чтения этих глубоких по своему содержанию псалмов в храме тушится весь свет и свечи. Темнота храма символизирует глубокую ночь Рождества Христова, в которую ангелы славословили: «Слава в вышних Богу». Т.е. те мольбы к Богу ветхозаветных людей о Спасителе были услышаны. Христос пришел в мир.

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала



Когда увеличится пенсия, какие доплаты положены пенсионерам, сколько льгот можно получить одновременно и что делать, когда пенсию не назначают.



На эти и многие другие вопросы ответили заместитель начальника отдела организации назначения и перерасчета пенсий Управления организации назначения и перерасчета пенсий Отделения Пенсионного фонда РФ по г. Москве и Московской области Алла БЕСЕДИНА и заместитель начальника отдела организации установления ежемесячных денежных выплат Управления организации социальных выплат отделения Пенсионного фонда РФ по г. Москве и Московской области Елена СУХАРЕВА. В течение часа эксперты отвечали на вопросы пенсионеров в рамках Прямой линии, которая прошла в редакции «Планеты здоровья» в пятницу, 22 марта.

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ.



ПЕНСИЯ ВЫРАСТЕТ

По телевизору сказали, что пенсию «дотянут» до прожиточного минимума. Когда это будет? Я получаю пенсию 6700 рублей, ее увеличат до прожиточного минимума?

Евгений Алексеевич, г. Москва

Для пенсионеров, у которых общее материальное обеспечение ниже прожиточного минимума, установленного в регионе проживания, устанавливается социальная доплата к пенсии. Размер доплаты зависит от величины прожиточного минимума, установленного в регионе. Размер Вашей пенсии не может быть ниже установленного прожиточного минимума.



ДВЕ ИЛИ ОДНА?

Я ветеран труда, а еще у меня инвалидность I группы по зрению. С меня сняли льготу «ветеран труда», сказав, что я не имею права на две льготы. Правильно ли это?

Надежда Андреевна, Сибирь

Да, совершенно верно. Как инвалид I группы Вы имеете право либо на получение ежемесячной денежной выплаты по линии Пенсионного фонда, либо как ветеран труда — по линии соцзащиты населения.

В соответствии с п. 3 ст. 28.1 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», если гражданин имеет право на ежемесячную денежную выплату по настоящему Федеральному закону или по другому федеральному закону или иному нормативно правовому акту независимо от основания, по которому она устанавливается (за исключением случаев установления ежемесячной денежной выплаты в соответствии с Законом Российской Федерации «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС», Федеральным законом от 10 января 2002 года № 2-ФЗ «О социальных гарантиях гражданам, подвергшимся радиационному воздействию вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне»), ему предоставляется одна ежемесячная денежная выплата либо по настоящему Федеральному закону, либо по другому Федеральному закону или иному нормативному правовому акту по выбору гражданина.

Таким образом, Вам более выгодны льготы (ежемесячная денежная выплата) как федеральному льготнику, установленные по инвалидности.



ПОТЕРЯЛАСЬ ЛЬГОТА

Что входит в набор социальных услуг для инвалидов? Мне кажется, что часть услуг мне не выплачивают.

Валентина Ефимовна, г. Мытищи

В соответствии со ст. 6.2 Федерального закона от 17.07.1999 № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» в состав набора услуг включаются следующие социальные услуги:

- Обеспечение необходимыми лекарственными препаратами для медицинского применения по рецептам на лекарственные препараты, медицинскими изделиями по рецептам на медицинские изделия, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов.

- Предоставление при наличии медицинских показаний путежки на санаторно-курортное лечение.

- Бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

Часть суммы ежемесячной денежной выплаты, установленной федеральному льготнику, направляется на финансирование предоставления инвалиду набора социальных услуг. Вы можете отказаться от получения набора социальных услуг (социальной услуги) в натуральном виде в пользу денежного эквивалента на следующий календарный год, размер которого за полный пакет составляет 1121,42 руб.

НА ЧТО МЫ ИМЕЕМ ПРАВО



КОГДА ПЕНСИИ НЕТ...

Мне отказали в пенсии. Что мне делать, куда обратиться? А причина в том, что не хватает коэффициента, вместо 11 у меня 9. Кто мне может помочь?

Рамиль, г. Москва

По вопросу правомерности решения об отказе в назначении пенсии Вы можете обратиться в отделение Пенсионного фонда по Москве и Московской области, а также в суд, чтобы оспорить отказ. Дело в том, что отказ выносится по совокупности рассмотрения ваших документов. При отсутствии права на установление страховой пенсии в связи с недостаточным количеством баллов вы можете докупить баллы, самостоятельно перечислив добровольные страховые взносы в счет будущей пенсии, добровольно вступив в правоотношения по пенсионному страхованию.



ПЕНСИЯ ПО СТАРОСТИ

У меня II группа инвалидности с детства, я получаю социальную пенсию. Мне скоро будет 80 лет, увеличится ли моя пенсия? Я проработала 20 лет. И еще один вопрос – в 1983 году у меня умер муж, и сыну назначили пенсию по потере кормильца. Можно ли ее назначить мне?

Зинаида

По достижении 80 лет предусмотрено повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии, к социальным пенсиям данное повышение не предусмотрено. У вас – 20 лет стажа, значит, по достижении 80 лет вы вправе обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда по месту проживания, чтобы перейти на страховую пенсию по старости.

Что касается второго вопроса, то вам нужно обратиться в Пенсионный фонд с заявлением о назначении пенсии по потере кормильца. Для этого понадобится представить все необходимые документы мужа – трудовую книжку, сведения о зарплате, на основании чего вам и назначат пенсию.

У вас есть выбор – при наличии права Вам может быть назначена страховая пенсия по старости, пенсия по случаю потери кормильца за умершего мужа, социальная пенсия по старости. При обращении специалисты Пенсионного фонда определят, какой размер пенсии Вам выгоднее.



Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет*

Сбережения 14,5%*

- **Застрахованы**
- **Выплата % ежемесячно**

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

г. Москва, ул. Перерва, д. 39
г. Москва, ул. Бутырская, д. 86 Б
пн-пт 09:00-21:00 сб-вс 10:00-18:00

*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее — ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее — ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых (13,8% годовых по программе «Несгораемый %» + 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения — 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) — 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений — 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса — 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до — 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше — 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» — 100 руб. одновременно, 1000 руб. — ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-f-p.ru) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор № ПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия действительны до 01.06.2019 г.

**по данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.

v-f-p.ru





О ЧЁМ ГОВОРIT ЗАКОН

Мне 81 год, 30 лет я проработала в поликлинике Госплана, теперь Минэкономразвития. С 66 лет я пенсионерка. В 1988 году награждена званием «Отличник здравоохранения СССР». Но сейчас у меня главная награда – пенсия и III группа инвалидности. Еще я ветеран труда, и никаких других вознаграждений у меня нет. Почему эстрадные певцы получают доплату к пенсии, а «Отличники здравоохранения» нет?

Инна Николаевна, г. Москва

Пенсии Заслуженным артистам либо Лауреатам Госпремий выплачиваются в соответствии с постановлениями и распоряжением Правительства РФ. Подобных нормативных актов в отношении Заслуженных работников здравоохранения нет. Пенсионный фонд назначить их не может, так как, являясь органом исполнительной власти, работает в соответствии с нормативными актами Правительства РФ и указами Президента РФ.

Когда будет пенсия зависеть от стажа работы? Почему пенсия одинаковая у тех, кто отработал 40 лет и у тех, кто не работал ни дня?

Галина Алексеевна, г. Москва

Сами пенсии назначаются по индивидуальным данным пенсионера, включая стаж работы и размер заработка и суммы страховых взносов. Другое дело, размер пенсии. Если он ниже установленного законом, то его увеличивают до величины прожиточного минимума. Согласно закону, ниже него пенсия быть не может.



НОВАЯ НОРМА

Я пенсионерка с 1994 года. Недавно узнала, что при учете страховой части пенсии принимается стаж 42 года, а не 37 лет, как раньше. Эта норма действует с 2015 года или с 1 января 2019 года?

Елена, г. Москва

С 1 января 2019 года внесены изменения в пенсионное законодательство, одним из которых является повышение пенсионного возраста выхода на пенсию. Граждане, имеющие большой стаж (женщины не менее 37 лет, мужчины не менее 42 лет), смогут выйти на пенсию раньше общеустановленного возраста, но не ранее 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Данные изменения не касаются уже назначенных пенсий.



НА ПЕНСИЮ РАНЬШЕ

Мне 53 года, я мама трех детей. Когда я выйду на пенсию?

Раиса Константинова, Тверская обл.

Согласно новому законодательству, женщины, воспитывающие трех детей, смогут оформить пенсию раньше положенного срока на три года – в 57 лет.

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ.



ПЕНСИЯ ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Что полагается после того, как исполнилось 90 лет пенсионеру, ветерану войны и труда?

Валентина Александровна, Подмосковьё

По линии Пенсионного фонда каких-либо льгот по достижении 90-летнего возраста не предусмотрено. Гражданам, которым исполнилось 80 лет, увеличивается фиксированный размер страховой пенсии по старости. По вопросу предоставления льгот вам лучше обратиться в органы социальной защиты.



ЛЬГОТЫ ДЛЯ ПРЕДПЕНСИОНЕРОВ

Как изменилось законодательство, касающееся предпенсионеров? Что ждет людей, достигших 55 лет?

Галина Александровна, г. Москва

Критерии отнесения гражданина к категории граждан предпенсионного возраста:

- для **Федеральной налоговой службы** – это лица, достигшие пенсионного возраста, необходимого для назначения пенсии в соответствии с законодательством РФ, действовавшим на 31 декабря 2018 года (т.е. мужчины, достигшие возраста 60 лет, и женщины, достигшие возраста 55 лет);
- для **работодателя** – это лица, не достигшие возраста, дающего право на назначение пенсии по старости, в том числе досрочно, в течение пяти лет до наступления такого возраста (с учетом переходного периода);
- для **органов государственной власти субъекта Российской Федерации в области занятости населения** – это лица в течение пяти лет до наступления возраста, дающего право на страховую пенсию по старости, в том числе назначаемую досрочно (с учетом переходного периода).

Предпенсионеры – люди, достигшие возраста 55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины), могут обращаться за назначением льгот, положенных пенсионерам, за пять лет до наступления пенсионного возраста. С января 2019 года лица, достигшие возраста 55–60 лет и имеющие страховой стаж для назначения страховой пенсии по старости, вправе рассчитывать на такие льготы предпенсионного возраста:

- льготы на бесплатные лекарства,
- льготы на проезд на транспорте,
- скидку на оплату капремонта и других жилищно-коммунальных услуг,
- возможность освобождения от имущественного и земельного налогов,
- возможность предоставления двух дней на бесплатную диспансеризацию с сохранением заработной платы.

Кроме этого предусматривается административная и уголовная ответственность за увольнение работников предпенсионного возраста или отказ в приеме их на работу по причине возраста.

НА ЧТО МЫ ИМЕЕМ ПРАВО

СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ

ЕДВ – ежемесячная денежная выплата

Предоставляется определенным категориям граждан из числа ветеранов, инвалидов, включая детей-инвалидов, бывших несовершеннолетних узников фашизма, лиц, пострадавших в результате воздействия радиации. Размер ЕДВ подлежит индексации один раз в год с 1 февраля. Для различных категорий граждан размер ЕДВ разный.

Если гражданин имеет право на получение ЕДВ по нескольким основаниям в рамках одного закона, то устанавливается по одному основанию, которое предусматривает более высокий размер выплаты. В том случае, если имеет право на ЕДВ по нескольким федеральным законам, ему предоставляется одна ЕДВ по одному из оснований по выбору гражданина.

НСУ – набор социальных услуг

Предоставляется получателям ЕДВ. При этом гражданин может выбрать: получать социальные услуги в натуральной форме или их денежный эквивалент.

Если гражданин выбрал денежный эквивалент, то до 1 октября текущего года он должен обратиться в ПФР с заявлением, в каком виде собирается получать НСУ.

ДЕМО – дополнительное ежемесячное материальное обеспечение

В РАЗМЕРЕ 1 000 РУБ.:

- инвалидам ВОВ;
- участникам ВОВ из числа

лиц, указанных в подпунктах «а» – «ж» и «и» подпункта 1 пункта 1 статьи 2 Федерального закона от 12 января 1995 года № 5-ФЗ «О ветеранах»;

- бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто и иных мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период Второй мировой войны.

В РАЗМЕРЕ 500 РУБ.:

- военнослужащим, проходившим военную службу в воинских частях, учреждениях, военно-учебных заведениях, не входивших в состав действующей армии, в период с 22 июня 1941 года по 3 сентября 1945 года не менее шести месяцев, а также военнослужащим, награжденным орденами или медалями СССР за службу в указанный период;

- вдовам военнослужащих, погибших в период войны с Финляндией, ВОВ, войны с Японией, вдовам умерших инвалидов ВОВ; лицам, награжденным знаком «Житель блокадного Ленинграда»; бывшим совершеннолетним узникам нацистских концлагерей, тюрем и гетто.

Лицам, имеющим право на получение ДЕМО по нескольким основаниям, оно устанавливается по одному из оснований, предусма-



тривающему более высокий размер. Дополнительное ежемесячное материальное обеспечение выплачивает территориальный орган ПФР одновременно с пенсией.

ВЫПЛАТА ПО УХОДУ ЗА НЕТРУДО- СПОСОБНЫМИ

Компенсационная выплата по уходу устанавливается неработающему трудоспособному гражданину, который осуществляет уход за нетрудоспособным гражданином, независимо от факта совместного проживания и от того, является ли он членом его семьи.

Оформление ухода возможно с 14 лет.

К нетрудоспособным гражданам, за которыми осуществляется уход, относятся:

- инвалиды 1 группы, за исключением инвалидов с детства 1 группы;
- престарелые граждане, нуждающиеся по заключению лечебного учреждения в постоянном постороннем уходе;
- граждане, достигшие 80 лет.

Размер ежемесячной выплаты составляет: родителю (усыновителю) или опекуна (попечителя) – 5 500

рублей, другим лицам – 1 200 рублей.

СОЦИАЛЬНАЯ ДОПЛАТА К ПЕНСИИ ДО УРОВНЯ ПМП

Всем неработающим пенсионерам, у которых общая сумма материального обеспечения не достигает величины прожиточного минимума пенсионера (ПМП) в регионе его проживания, устанавливается федеральная или региональная социальная доплата к пенсии до величины ПМП, установленного в регионе проживания пенсионера.

При подсчете общей суммы материального обеспечения неработающего пенсионера учитываются суммы следующих денежных выплат:

- пенсии (части пенсии);
 - дополнительного материального (социального) обеспечения;
 - ЕДВ (включая стоимость набора социальных услуг);
 - иных мер социальной поддержки, установленных законодательством субъектов РФ в денежном выражении (за исключением мер социальной поддержки, предоставляемых единовременно).
- Подготовила Наталья Киселёва



Это всё о любви...

КАК УХАЖИВАЮТ ИНОСТРАНЦЫ

ВЬЕТНАМ – тамошние мужчины не щедры на тактильный контакт и ласку, зато с удовольствием одаривают своих возлюбленных огромными плюшевыми медведями, читают им стихи и катают на скутере.

ИРЛАНДИЯ – жители Изумрудного острова считаются одними из самых романтичных в мире. Ирландки одаривают своих мужчин украшениями в виде подковы, как признание своих чувств к нему. А раз в четыре года девушка может сделать предложение понравившемуся мужчине, тот, конечно, же, по старинному этикету, не имеет права отказать.

ШВЕЦИЯ – мужчины-шведы ухаживают, в том числе, помогая по хозяйству. Например, пропылесосить, помыть посуду, приготовить ужин... Молва говорит, что для них это то же, что сказать «я люблю тебя».

БРАЗИЛИЯ – здесь танцуют вместе самбу, забираются на Корковадо, чтобы посмотреть на звезды, и устраивают пикники в парках. И все же танец для выражения чувств играет

в солнечной

Бразилии главенствующую роль.



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Валька ткнулась в букет, втянула носом воздух, чихнула. Я засмеялась, но вазу с лилиями подвинула подальше от края. Коллеги вчера одарили меня на работе по случаю дня рождения. Пришлось даже на такси домой ехать, чтобы цветы не замёрзли. Март мартом, а холод за окном страшный.

ВДВОЁМ С КОШКОЙ

– Что, Валентина, не понравились тебе мои лилии? – я погладила выгнувшую спину кошку. – Ну, извини, кошачьи консервы мне на день рождения не подарили. Пойдем, я тебе минтай отварной положу. Праздновать будем.

Я сидела на кухне и тянула кофе вприкуску с пирожным «Наполеон». Было вкусно, но одиноко. В кружку капнула непрошенная слеза. До тридцати восьми лет дождала, а друзей не нажила. С братом мы близко не общаемся, после детдома пути наши разошлись. О родителях я ничего не знаю. А вот друзья... Знакомые есть, приятели тоже, но так, чтобы поплакаться или вот хоть день рождения отметить, нет, таких нет.

Жалость к себе проснулась такая, что слезы ручьем побежали. Валька в углу самозабвенно хрустела рыбьими косточками, не желая разделять моей тоски-печали. Я тряхнула головой, резко подскочила, вынула из кухонного шкафа два банта для украшения подарочных коробок – один повязала себе на голову, второй – на шею недовольно урчащей Вальке. Хохотнула:

– Не ругайся, Валь, уж потерпи, раз хозяйка у тебя дурная. С бантами хоть

чутько радостнее. Сейчас еще шарики надую.

Валентина смерила меня презрительным взглядом. Умела она настроение поднять, ничего не скажешь.

ГОСТЬ ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ

– Ух, ну и потоп! – сантехник в первую секунду отпрянул от моей квартиры, когда я открыла дверь, но потом взял себя в руки и смело шагнул в пучину водопроводного хаоса.

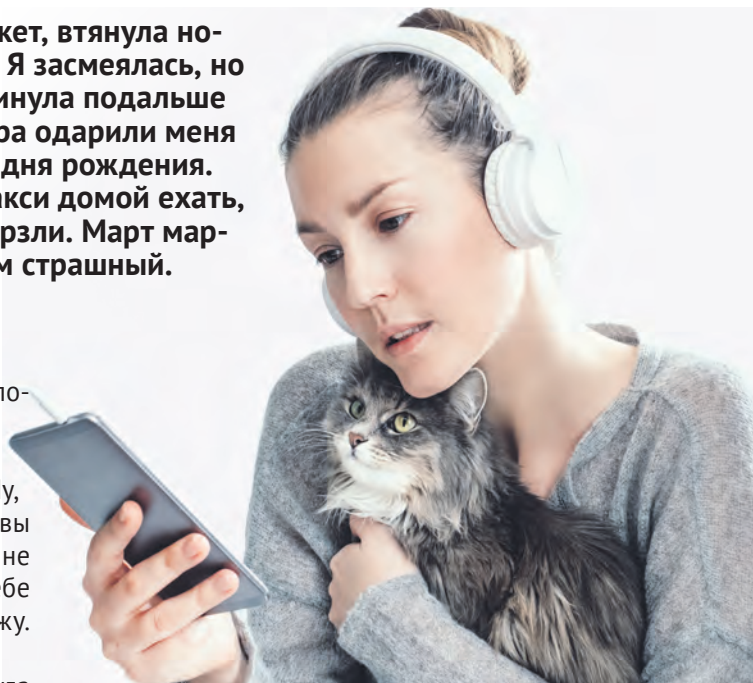
– Простите, – скакала я вокруг него босиком, с тряпкой в руках и с подоткнутым за пояс подолом длинного сарафана. – Я понятия не имею, как это произошло. Пила кофе, вдруг как рванет где-то в комнате. Побежала, а там все... эх.

Мы поспешили туда, где бил фонтан из батареи. Я суетилась, охала, пыталась помогать, пока мужчина не рыкнул на меня, попросив не крутиться под ногами.

Барышня послушная, я отстала от мастера и начала елозить тряпкой по полу, пытаюсь заключить разлившуюся реку в пластиковое десятилитровое ведро. Получалось неплохо, но вечером с работы вернутся соседи, и надо быть готовой к неприятному разговору. Какие-то службы надо вызвать, что-то зафиксировать, протоколы какие-то составить.

– Валь, не знаешь, как в такой ситуации действовать? – обратилась я, выгоняя воду из-под шкафа, к сидящей на спинке дивана кошке. Та дернула ухом, внимательно следя за тряпкой.

– Пожалуй, стоит начать со звонка в управляющую компанию, – услышала я голос сантехника от переставшей реветь, словно лягушка-бык, батареи. – Готов дожидаться их тут и рассказать про изношенность труб стояка. Ну, если, конечно, разрешите восполь-



В ПОДАРОК НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

зваться ванной, – оглядел он свою мокрую одежду, – и напоите чаем.

– И даже найду сухую одежду, – радостно пообещала я, вспомнив про спортивный костюм, который оставил у меня два года назад брат, заскочивший проездом.

И ВСЁ ЭТО ОН

– О! Наполеон! Это я удачно зашел, – вошедший на кухню мужчина улыбался. – Пир по случаю отремонтированной батареи?

Я улыбнулась:

– У меня день рождения сегодня.

– Поздравляю! – искренне ответил мужчина. – Так, может, торт для гостей оставить?

– Вы мой гость, – улыбнулась я. И добавила, увидев недоуменный взгляд, – никто прийти не должен, мы с Валькой вдвоем.

Кошка тихим мяуканьем подтвердила мои слова и потерлась ухом о ногу гостя. Тот потрепал ее по загривку. В этот момент и позвонили в дверь. Затопила я аж три этажа к ряду, поэтому, когда, спустя три часа, обессиленная, я упала в кресло, никакого праздничного настроения у меня и в помине не было. Но я могла гордиться собой, все вопросы были улажены, все договоренности достигнуты. Во многом, конечно, благодаря моему неожиданному соратнику – слесарю Алексею. Который, строго говоря, оказался ди-

ректором компании по оказанию бытовых услуг.

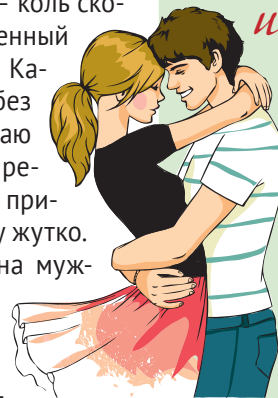
– Ну что, – потер ладонь о ладонь Алексей, – коль скоро я ваш единственный на сегодня гость, Катерина, и явился без подарка, приглашаю вас поужинать в ресторане. Честно признаться, есть хочу жутко.

Я посмотрела на мужчину долгим взглядом, он улыбнулся мне обаятельной, располагающей улыбкой.

– А знаете, я согласна, тоже аппетит проснулся зверский. Признаться, когда у меня стресс, всегда есть хочу.

К концу дня я стала обладательницей огромного букета чайных роз, музыкальной

Присылайте нам свои истории!



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

шкатулки, меня пригласили на свидание в выходные, и настроение скакнуло вверх до заоблачных высот. И все это сделал один человек, о котором я думала, засыпая, и улыбалась.

Екатерина

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Номер уже в продаже!



ООО ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

МЕНЮ ИЗ ГРИБОВ – и будешь здоров!

В дни Великого поста хозяйкам приходится серьезно озадачиваться изобретением интересных блюд без использования мяса и молочных продуктов. Учитывая, что в весенний период организму катастрофически не хватает витаминов и микроэлементов, задача становится ещё более серьезной. Шампиньоны, вешенки, опята – вот наши помощники в деле укрепления здоровья и разнообразия постного рациона.

ШАМПИНЬОНЫ

Популярности этого гриба способствует его состав, богатый витаминами и микроэлементами, низкая калорийность, высокое содержание растительного белка. Шампиньон способствует улучшению внешнего вида, поддержанию сил во время диеты, выведению плохого холестерина из организма и разрушению бляшек, нормализации уровня сахара в крови, улучшению памяти и когнитивных функций.

Калорийность сырого гриба 24–27 кКал/100 г.

Выбираем идеальные шампиньоны

ХОРОШО	ПЛОХО
Бежевый, коричневатый цвет	Долго не темнеет при термической обработке – значит, гриб искусственно отбеливали
Шляпка без рисунка и пятен	Наличие пятен на шляпке свидетельствует о долгом некачественном хранении
Нижняя пленка без повреждений, под ней – розоватая мякоть	Раскрывшаяся шляпка и коричневый цвет пластинок говорит о несвежести гриба
Короткая ножка (примерно 2/3 от диаметра шляпки), без пустот, чистая	Чем длиннее ножка, тем гриб некачественнее – ведь в ножке меньше всего полезных веществ



Выбираем идеальные вешенки

ХОРОШО	ПЛОХО
Цвет гриба – коричневый, причем чем темнее, тем полезнее (больше витамина D)	Светлый гриб некачественный – его выращивали при высокой температуре, и он не успел нормально вызреть и набрать полезных веществ
Шляпка диаметром 4–10 см свойственна наиболее вкусным и ароматным экземплярам	Мелкие грибы или, наоборот, слишком огромные окажутся безвкусными
Края шляпки загнуты вовнутрь – это показатель свежего и вкусного гриба	Трещины на краях шляпки свидетельствуют о неправильном хранении гриба, его обезвоженности

ВЕШЕНКИ

Вешенка ценится за насыщенность растительным белком и витаминами, а также за содержание особых ферментов, помогающих расщеплять жиры и гликогены. Кроме того, сок этого гриба обладает бактерицидными свойствами, в частности, против кишечной палочки, а также выводит соли тяжелых металлов из организма.

Калорийность сырого гриба 38 кКал /100 г.



ОПЯТА



Являясь довольно легким для усвоения продуктом, опята насыщают организм практически всеми необходимыми витаминами и минералами. А по содержанию фосфора могут переплунуть даже рыбу. Их полезно употреблять для улучшения кровотока, для борьбы с золотистым стафилококком и кишечной палочкой, а также для нормализации функции щитовидной железы.

Калорийность сырого гриба 22 кКал/100 г.

Выбираем идеальные опята маринованные

ХОРОШО	ПЛОХО
Прозрачный маринад, допускается небольшое количество грибных нитей	Мутный маринад может свидетельствовать о процессе брожения в банке
В составе маринада только натуральные приправы и специи	Наличие в составе усилителей вкуса, ароматизаторов и консервантов говорит о низком качестве грибов
Грибы одинакового размера, размер шляпок не более 4 см	Грибы разного размера маринуются неравномерно, такие консервы небезопасны
Цвет грибов от серого до темно-коричневого	Оранжевые или рыжие грибы – не опята, а искусственно выращенные «намеко»

Ольга Бельская

Универсальный ингредиент для вкусных блюд – это грибочки. Из них можно приготовить полноценный обед и роскошную праздничную закуску. Наши дорогие читатели точно знают, как сделать великолепную трапезу из этих даров природы.



ВЕСНА КРАСНА ЦВЕТАМИ,

а стол – грибами



✉ ВИНЕГРЕТ С МАРИНОВАННЫМИ ОПЯТАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 100 г маринованных опят • 2 маринованных огурца
- 2 отварных картофеля • 1 отварная морковь
- 2 отварных свеклы • половинка зеленого яблока
- 0,5 банки горошка • 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза • соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 124 ккал

Овощи очистить от кожуры, а яйцо – от скорлупы. Опята нарезать дольками. Огурцы, морковь и яблоко натереть на крупной терке. Картофель и свеклу нарезать мелким кубиком. Белок яйца натереть на мелкой терке, а желток растереть вилкой. Выложить на блюдо слой картофеля, смазать майонезом. Следующий слой – опята. Затем свекла с майонезом, слой горошка, слой перемешанных яблока, моркови и огурца с майонезом. Сверху выложить яичный белок, смазать майонезом, а на него высыпать яичный желток. Украсить такой винегрет можно кружочками свеклы, зеленью или грецкими орехами.

Валентина Огарёва, г. Пушкино

✉ ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г свежих шампиньонов • 1 крупная луковица
- 150 г бекона • 100 г сыра • 1 ст. ложка томатной пасты
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 154 ккал

Грибы вымыть, аккуратно вырезать ножки и удалить нижнюю пленку. Ножки измельчить и обжарить на

растительном масле. Добавить мелко нарезанный лук и бекон. Жарить на среднем огне, пока лук не зазолотится. Добавить томатную пасту, посолить, подержать под крышечкой несколько минут. Нафаршировать шляпки, сверху положить щедрую порцию тертого сыра, сложить в противень и поставить на 15 минут в разогретую до 180°C духовку.

Ирина Антонова, г. Пенза

✉ ШАМПИНЬОНЫ ТУШЁНЫЕ С КАРТОШКОЙ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 картофелины • 1 луковица • 1 морковь
- 250 г шампиньонов • 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка соевого соуса • 1,5 ст. ложки томатной пасты
- 200 мл воды • специи, соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 65 ккал

Картофель нарезать ломтиками, лук и чеснок нашинковать помельче. Морковь натереть на крупной терке. Грибы тщательно промыть и нарезать ломтиками. Выложить все ингредиенты в миску, добавить соль, специи, соевый соус, сбрызнуть растительным маслом, перемешать и убрать на час в холодильник. Затем выложить овощи и грибы в чашу мультиварки, добавить воду и томатную пасту, перемешать. Включить режим «Тушение» на 1 час.

Оксана Шестун, г. Серпухов

✉ ВЕШЕНКИ В КЛЯРЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г вешенок • 200 г муки • 2 яйца
- соль по вкусу • растительное масло для жарки

Грибы вымыть, удалить ножки. Шляпки нарезать полосками шириной 1 см. Яйца взбить с солью. Обвалять грибы в муке, затем в яйце. Повторить операцию еще раз. Обжаривать на хорошо разогретой сковороде в масле до появления румяной корочки. Подавать со сметанным соусом, отварной картошкой и овощным салатом.

Мария Насонова, г. Москва



Энерг. ценность на 100 г – 150 ккал

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



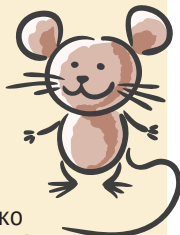
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Есть один хитрый способ, как не спать целых десять дней без вреда для здоровья. А вы знаете этот способ?
- 2 Три кошки ловят трех мышек за три минуты. Сколько времени понадобится одной кошке, чтобы поймать мышку?
- 3 Идет мужик в город на базар, а навстречу ему три женщины. У каждой женщины в руках корзинка. В одной корзинке пять котят, в другой – пять куриц, в третьей – пять крольчат. Сколько всего живых существ направлялось в город на базар?



ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Спать не днем, а ночью. 2. Три минуты. 3. Одно существо. **Найдите 5 отличий:** 1. У левой верхней коровы, цвет рога у того же рога. 2. Три минуты. 3. Одно существо.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Фото: Katerina Davidenko / Shutterstock.com

Домашний повар^{СВ}

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ!
Приобрести номера
Спецвыпуска
«ДОМАШНИЙ ПОВАР»
можно также:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»». Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)
- по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 10.00 до 18.00). Самовывоз из редакции



№1. Уже в продаже!

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама



№2. В продаже с 8 апреля!



СУДОКУ

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

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

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

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

Пример: задание и решение

Ответы

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

РАБОТА

■ 8-926-033-34-57 Вахта в Москве (мебельная фабрика + склады)! Легкая работа. от 50.000 руб. за 45 смен. Бесплатное проживание. Еже-недельные Авансы. Проезд до объ-екта самостоятельно. Не проверяем прошлое. Честное отношение к работникам. Повышение ставок со 2 вахты. **ЗВОНИТЕ** тел. 8-926-033-34-57 (+Viber +WhatsApp всегда на связи)

ЗДОРОВЬЕ

■ 8-920-522-58-44, 8-910-356-21-77 Продаю травы: болиголов, люцерна, дурнишник, мордов-ник, копытень, клевер, куколь-ник, сабельник, зюзник, золотая розга, репешок и другие, семена дикой моркови и крапивы, сироп бузины черной, каштан, мас-ла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои, саженцы трав и деревьев. Шмидт Надеж-да Викторовна

АНТИКВАРИАТ

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

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ 8-965-415-63-43, 8-916-204-93-28 **БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ** - ВСЕ работы из своего материала или заказчика. Дом под ключ. Крыши, фундаменты, отмостки, утепл. сайдингом, внутрен. от-делка, печи, заборы, др. Работа-ем по ВСЕЙ Московской области, БЕЗ предоплаты. Пенсионерам **СКИДКА 25%**. Замеры, консулт. - **БЕСПЛАТНО.**

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 8–21 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам, откладывающим по разным причинам визит к врачу, звезды рекомендуют поспешить. Не тяните с записью на прием, ведь чем раньше начнется лечение, тем результативнее оно будет.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам необходимо следить за своим эмоциональным состоянием, не допускать грусти и печали. Рецепт хорошего настроения у каждого свой – главное, чтобы он был действенным.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Лучший помощник Львов в эти дни – их интуиция. Конечно, не стоит доверять ей слепо и действовать исключительно «по собственному хотению», но прислушаться к внутреннему голосу будет очень полезно.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам звезды рекомендуют сосредоточиться на правильном питании и полноценном сне. Важно сберечь хорошее самочувствие надолго, и здоровый образ жизни – лучший этому помощник.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов, особенно метеозависимых, могут возникнуть головные боли. Звезды рекомендуют этим представителям знака больше отдыхать, чаще бывать на свежем воздухе и избегать шумных мест.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют пересмотреть свой рацион в сторону уменьшения калорий или вовсе перейти на диетическое питание. Также необходимо пить много чистой воды. Словом, не дайте себе засохнуть.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам в ближайшее время лучше ничего не менять, особенно в плане физической нагрузки. Завсегдатаям спортзала – не стоит повышать нагрузку, а лежебокам – резко начинать, например, бегать по утрам.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Некоторые Раки могут испытывать трудности со сном, вплоть до бессонницы. Этим представителям знака важно найти причину проблемы (шум, неудобная подушка, спертый воздух и т.д.) и ликвидировать ее.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Большинству Дев особо волноваться не о чем, их здоровье должно быть в порядке. Представителям знака, которым прописаны медицинские процедуры или лекарства, необходимо строго придерживаться схемы назначений.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

У большинства Скорпионов есть отличный шанс улучшить собственную внешность. Салон красоты, СПА, спортзал – выберите, что больше по душе, видимый и длительный эффект обеспечат любые процедуры.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козероги могут практически ни в чем себя не ограничивать. Если не ставить откровенно экстремальных экспериментов на своем здоровье, эти дни пройдут спокойно и без каких-либо эксцессов.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам не стоит стесняться просить о помощи, когда она действительно нужна. Многим представителям знака может просто не хватить собственных сил на решение возникающих проблем.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



6–18 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

8 апреля возможны непредвиденные ситуации, а также есть риск бытовых травм – нужно быть осторожнее.

9, 11 и 16 апреля необходимо контролировать собственные эмоции. Возможны конфликты, споры, ссоры, которые станут настоящим испытанием для нервной системы.

10, 14, 20 и 21 апреля – хорошие, спокойные и, по большому счету, уравновешенные



19 апреля
ПОЛНОЛУНИЕ

дни. Отличное время для начала медицинских процедур, разного рода обследований, диспансеризации.

12 апреля не следует делать никаких быстрых выводов и резких движений – принимать важные решения, садиться на диету, кардинально менять образ жизни. Единственное, что в этот день пойдет на пользу – это расставание с вредными привычками.



20 апреля – 4 мая
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

13, 18 и 19 апреля достаточно сложные и напряженные дни. Будьте спокойны. Не идите на поводу эмоций. Старайтесь думать логически.

15 и 17 апреля – дни повышенной социальной конфликтности, следует избегать общественных мест и большого скопления людей.

«Планета здоровья»
Prensa.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. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

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

Адрес редакции: 115088,
г. Москва, ул. Угрешская,
д. 2, стр. 15
e-mail: 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.:
ДАНДИКИНА А.Л.

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

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

№ 7 (78). Дата выхода
08.04.2019
Подписано в печать 02.04.2019
Номер заказа – 858

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 340 600 экз.

Розничная цена свободная

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 «ИД «КАРДОС».



*В апреле дни
длиннее,
а ночи
теплее*

Середина весны дарит тёплые солнечные лучи, первую молодую травку и звонкое пение птиц. Но, помимо беззаботного времяпровождения, она наполнена полевыми работами и домашними делами, поэтому расслабляться не приходится.

9 апреля

Обычно в этот день возвращались домой чибисы, которых называли настовицами. Поэтому и день получил название – **Матрена Настовица**. К вечеру было принято готовить репу. Ее варили и жарили, фаршировали и тушили, квасили и засаливали. По прилетающим птицам делали вывод: если они высоко кричат, то будет ясно; если летят низко, то долго простоят очень сухие дни.

14 апреля

Зимние крестьянские запасы овощей подходили к концу. О щах, в которых «ложка стоит», оставалось только мечтать. Поэтому в них добавляли щавель и молодую крапиву, которые как раз начинали зеленеть. Благодаря этому родилось название дня – **Марья Пустые щи**, и пословица «Щи – хоть портянки полощи». Существовали и приметы: если с рек лед сходит быстро и легко, то и год окажется легким и урожайным.


17 апреля

На **Иосифа Песнопевца** начинал петь сверчок, и журавль подавал голос. Наши предки говорили, что настоящая весна прилетает не с ласточками, а ее приносит на крыльях журавль. После Иосифа днями прясть переставали, потому что теперь это время занимали полевые и огородные работы. Приговаривали: «Весной день долог, а нитка коротка». Также смотрели на ольху, выбирали дерево для сруба и предугадывали погоду: если на дереве много «сережек», то будет хороший урожай хлеба, а если ольха распухнет раньше березы, то будет лето сырое.

20 апреля

К концу апреля, на **Акулинин день**, по народным приметам начинали просыпаться русалки, которые обладали неземной красотой. Чтобы они не крали молодых и неженатых мужчин, девушки в этот день пекли пироги со сладкими начинками и угощали суженых, а также подкладывали полынный веник под их кровать, чтобы прогнать нечистую. Также с этого дня обычно начинали зацветать яблони, и чтобы они принесли большой урожай, ветки подпирали, а стволы окрашивали от вредителей. На будущее существовали свои приметы: дождь на Акулину – хорошая калина; чем больше звезд ночью, тем больше грибов и ягод уродится в лесу.



Крестик для математики				Связка сжатого хлеба	"Москвич"-2141	Подстилка под ноги в ванной		"Калибр" соли
Флейта с тонким голоском	Крайне придирчивый человек	Делают, когда спину гнут						
						Прослушать ... лекций		Ребенок-непоседа
Силуэт ущербной Луны	Кинолог царя	Актер Дмитрий ...						
			Рачок в рационе кита					
Кровопрлитная битва в старину	Синие у скудных дам						Материал для стойких солдатиков	
			Философ с "дипломом" школы Зенона	Овца Долли, с точкой зрения науки				
"Олух" женского рода			Земляк Натальи Аринсаровой	Перекованный меч	Слав, "белая медь"			Порода крупной и сильной собаки
			Бельевой шкаф карликового роста					
Темновиншевый платок	Британское бинго - аналог нашего ...	Кастриальная стряпня						
			Фамильное кольцо в "плун" ломбарда					
Муза, знающая много историй	Плод огородника						Закаляется в проруби	Дама на шее или под поездом
Суп со свеклой	"Тюль" на шляпке		"Отмоченная" шутка					
			"Депиляция" для петуха	Музыкант по имени Оззи	Частица, липнущая к катоду			
Растение ... полевой	Горластая обезьяна в Южной Америке	Автогражданка официально						
Носогубная "проблема" на лице дамы				Дипломат с важной документацией	Разъедает металл			
	Тараканий шуп						Р Т С Р Е Ш	
							Т О Р А В К О М К Л Д	
							С Л О Ч Н А Й Л Л	
	Бутерброд на зубок	И болезнь, и ругательство		Дают хаму, осаживая			И Л А Н К С С	
							А Ж Ш О Х В	
	Маленькая рыбешка в оливке	Студенты одного набора		Бога-тырское полчище			Н Р О С Е	
							Н О И О Ш Р О Б	
							А М Х О Х О Т	
							Л О Р З А В О Л	
	Красный командир - 3 ромба в петлицах						Л О М К О Р Л Ш А	
							Н О Л К А Ч Е С	
Кудряшки меринуса	Очищаемое экстра-самое поле	Стоит раззина, его разинув					Ю К И С Т О С Р	
							Я Л Р К Р П Ц В	
							Р В Ц Е В В	
							М О Л О К И Ц	
							Н О Л К А Н Р	
							П С Ю Л П	

Больше, чем приятель				Слуга на задке экипажа	Объем сенозаготовок	"Обшив-ка" бильярдного стола									Их Моисей из Египта вывел	Ядовитый газ с запахом миндаль
Другое название хакари	"И такая ... целый день"	Святая Родина быллинных богатырей					Монстр по-русски	Жанр финской, эстонской песни	Разовая дань автоинспектору	Имя той, кого хотел Мимино	Сибирская столица Колчака	Злобные существа Толкина			Крыша - хотя бы переночевать	
						Партийная кличка Сталина		Маруска из песни Утесова об извозчике	Скрипачка и горнолыжница Ванесса	Слива с шипами	И высшая и крайняя, и превентивная					
Дорогая материя на кимоно	Его кони украшают Аничков мост	Кофе из йеменского далёко		Жалкая копия аристократа				Наставник Страдивари			В Библии "святая гора"					
								Бойтся ладана	Живчики, что будоражат весь коллектив		Колочая стрижка					
"Паваротистый" голос	Предъявление претензий братвой	Земляк "Ситроена"	Целоваться три раза - русский ...		Самый известный из Болдуинов					Часть шпаги, сжатая в руке		Норма, за которую ни-ни			Троянский жрец - жертва змей	
			Музыкант по фене						Насмешник-вредина	Певец 70-х гг. по имени Вадим	Кукольный театр на ярмарке	"Кинжал" в ножках у пчелы		Мелкая монетка на сдачу с бакса		
Землица селянина				"Бегун" по спине от страха, холода	Главный пионерлагерь СССР					Пустыня загадками инков	У греков - омега, у славян - ...					
					Слуга с душой раба	Имя дворника из Старгорода					Актёр в роли себя самого					
Страна треугольных шляп	Папа дочки, у которой 33 косички	Деталь топора с функцией молотка				Полярная птица	"Добро" на въезд в чужую страну				"Колонна" из сложенных книг	То же, что ссылка на веб-странице				
			Невыученный ...				Куплетист ... Кас-торский	Часть позвоночника				Макс ... фон Штирлиц				
Докучливый собеседник	Противная насмешка в голосе	Кабульская валюта				Модельер по имени Жан-Поль						Примета верзилы	Пастерили Арагон	Сто рижских сантимов (до 2014 года)		
Состязание среди резвых тараканов				"Коса", заплетенная пекарем				Крутит деньги вкладчиков	Красивый греческий бог							
			Имя для синьоры Лорен	Министр обороны России	... пера				Каюк, капут, кранты	Порт на Ниле (близ него - плотина)					Йоко ...	
Нагнетатель воздуха в кузнице						Вожак у казаков и разбойников					Был заменителем Гагарина готов					
Настасья из Голливуда	Кристиан, модельер одежды		"Мизерный" малютка	Брыльска в "Иронии судьбы"	Скрыла чернотой дома	Мартин Лютер или Стивен										
	"Дышите - не дышите" Айболита	Архив меломана														
				Двуко-лесная, скрипучая	"Усики", ловящие телеканалы	Ивовый кустарник										
	Работница за станком с челноком	Сброженное верблюжье молоко	Бриллиант при царе Горохе													
			Жилище кочующих оленеводов													
Вид повинности в старину	Инвентарь, бьющий по лбу садоводов	Вытянутая возвышенность	"Гусь" в дневнике	"Заповедный ... заповедная даль"	Шум из пустого аэрозоля	Окрашенные тенями										
			... грамм для храбрости													
	Как только, так ...	Вовсе не никто		Вал с винтообразными выступами												
	Пополнение на скотном дворе	Крик во время травли		Великий ... - божество в Др. Перу												
				Столица страны пирамид												

Р	И	К	У	О	Ш	И	Р	Ц
А	В	Н	И	Т	А	Л	О	
Е	Н	Ш	Е	В	Р	Ч	К	
В	Е	Ц	Н	Л	Э	В	С	О
Л	Т	Я	Р	В	О	Л	Ь	Т
Г	А	М	А	У	А	В	Л	Е
И	Р	А	Х	И	Ч	А	К	Т
А	К	Е	О	Н	Ф	Ц	С	
Б	Ч		Р	О	И	У		
В	О	В	Т	И	Т	И	А	М
Н	А	С	Л	А	В	А	Х	М
О	Л	О	Л	А	П	О	Л	О
О	Р	И	К	В	А	Л	Х	Ф
О	Т	О	Т	О	К	С	И	Д
К	И	И	Л	В	И	Х	Л	О
Н	Е	О	В	З	А	М	А	М
И	Ц	А	Ж	И	Х	О	Н	А
Л	Л	Ж	Н	Ж	Е	К	А	Л
В	К	Е	К	Р	А	И	Ч	Р
Н	О	С	И	О	Ф	Е	О	Н
А	М	А	Т	И	О	К	О	К
Р	М	Е	Р	А	Т	И	О	Р
К	И	О	Р	К	Л	К	Л	С
Ц	В	А	Т	А	Р	Л	С	Р
Е	Ш	И	Л	И	Ш	А	Т	Л