

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 21 (68)

3 – 18 ноября
2018 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ



**ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН**

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**ВНИМАНИЕ!
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
«СКАЖИ «НЕТ»
БОЛИ»**

**ЗАДАЙТЕ
СВОЙ ВОПРОС
НЕВРОЛОГУ**

**7 БОЛЕЗНЕЙ,
О КОТОРЫХ
РАССКАЖУТ
ГЛАЗА**

**КАК СБЕРЕЧЬ СЕБЯ
ВО ВРЕМЯ
КЛИМАКСА**

АКТЁР АЛЕКСАНДР ТЮТИН:

**ДОБРОТА И ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ –
ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

16+

ISSN 2414-4940



9 772309 882007 18021

фото звезды – PR НТВ

ГАДЖЕТЫ НОЧЬЮ ДОЛЖНЫ «СПАТЬ»

Во всяком случае, сидеть в соцсетях с помощью телефона или планшета в темноте точно не стоит, и вот почему. Европейские исследователи сделали выводы, что ночное воздействие голубого спектра света экранов телефонов и планшетов связано с увеличением риска развития рака молочной железы и рака простаты. В 1,5 и 2 раза соответственно. Чтобы сделать такие выводы, ученые проанализировали данные 4000 участников в возрасте от 20 до 85 лет. Медики рекомендуют избегать использования телефонов

и планшетов хотя бы в течение двух часов перед сном, чтобы снизить их вредное влияние на организм.



КОСТИ КРЕПНУТ ОТ ЕДЫ!

Даже в большей степени, чем от физических упражнений, сделали неожиданный вывод заокеанские ученые. А вот еще одно открытие: даже после того, как мыши прекращают физические упражнения (а исследовали именно мышей), им удается сохранить прирост костной ткани до тех пор, пока они едят пищу, обогащенную минералами. Ученые воодушевлены открытием: выходит, вкушая правильную еду, можно надолго отсрочить возрастное разрушение костной ткани и ослабление костей. Причем важен в «костной диете» как кальций, так и фосфор. Исследовались, правда, пока только мыши, так что не спешите кидаться покупать всевозможные БАДы. Но отправная точка дана. Исследования продолжаются.

ВНИМАНИЕ, ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ!

СКАЖИ «НЕТ» БОЛИ

Уважаемые читатели!

6 НОЯБРЯ
с 12.00 до 14.00
часов



на ваши вопросы ответит врач-невролог,
мануальный терапевт
МАКСИМ СЕРГЕЕВИЧ ГУДЕЛЬ

Если вас мучает:

- боль в спине
 - головная боль
 - боль в шее
 - головокружение
 - онемение рук
 - межпозвоночные грыжи
- вы устали от боли и не знаете, как**



Телефон,
по которому
вы можете задавать
свои вопросы
8 (495) 937-41-30

(для жителей Москвы звонок бесплатный, жители других регионов платят только за междугороднее соединение)

справиться с недугом, звоните на телефон нашей горячей линии и задайте свой вопрос доктору. У любой проблемы есть решение, и опытный специалист может его найти.

Если вы не дозвонились, пропустили время и не успели задать свой вопрос, звоните по номеру редакции **8 (499) 399-36-78** или пишите на адрес электронной почты **pz@kardos.ru** и расскажите о своей проблеме. Наши эксперты ответят на все вопросы в ближайших номерах газеты.



Прыщи. Угри. Жирный блеск?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Лекарство «Лома Люкс Акнемол» для лечения акне и розацеа создано на основе минералов, издревле применяемых для лечения кожи. Поможет избавиться от чрезмерной жирности, воспаления кожи, прыщей, в том числе гнойных, способствует прекращению новых высыпаний. Кожа приобретает здоровый вид. Не содержит антибиотики и гормоны, что особенно важно для подростков и молодежи.

8-800-700-88-88

www.acnemol.ru

Телефон для справок: (495) 645-68-80

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ



Реклама

Принимать 1 раз в день.
Отпускается в аптеках без рецепта.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

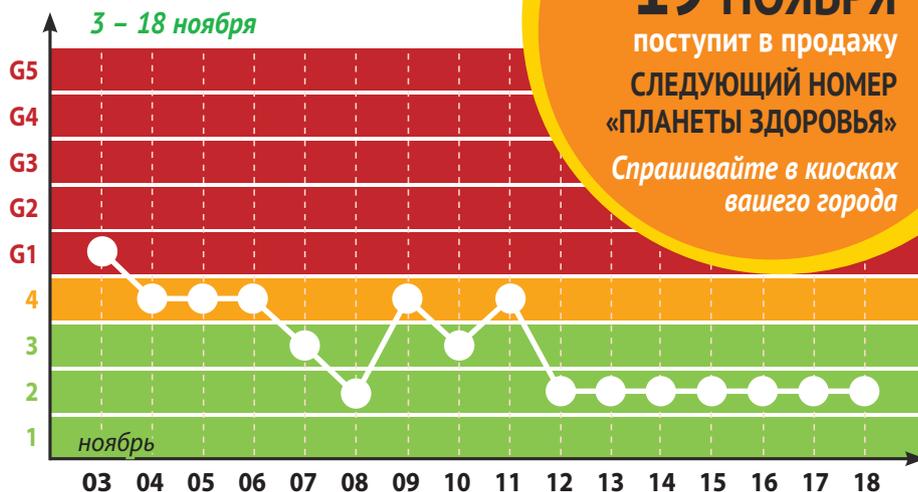
● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

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

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

4, 5, 6, 9 и 11 ноября 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.

3 ноября 2018 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)



● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возмущенная

● Магнитная буря

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

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

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

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

ПЕРЕСЕЛЯЕМ В ПАНСИОНАТ

Поможем в переезде в пансионат для пожилых людей на постоянное проживание!

(495) 120-10-03

Только для жителей Москвы и области!

Не откладывайте на завтра, живите сейчас!



- ✓ Полное обеспечение;
- ✓ Внимание персонала;
- ✓ Постоянная забота;
- ✓ Забота о здоровье 24 ч.



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

✉ ЧУДНЫЙ КРЕМ ОТ ВОЗРАСТНЫХ ПРОБЛЕМ

Есть у меня в закромах один чудесный рецепт крема. Пользуюсь им перед тем, как встретиться с подругами. А раньше и перед важными рабочими встречами пользовалась. Морщинки на раз разглаживает, поры сужает, омертвевшие клетки кожи отшелушивает. Говорю же, чудо-рецепт!

Растопить на водяной бане столовую ложку вазелина, добавить в него половинку яичного желтка, чайную ложку морской соли без отдушек, две чайные ложки отвара ромашки, чайную ложку меда, две чай-

ные ложки оливкового масла. Все тщательно перемешать, охладить до застывания. Перед нанесением увлажнить лицо отваром ромашки, втереть крем во влажную кожу лица и зоны декольте. После засыхания аккуратно смыть теплой минеральной водой при помощи ватного диска. Хранить в морозилке, пользоваться так часто, как посчитаете нужным.

Любовь Измайлова, г. Углич

Надежда Алексеевна Петрова,
г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ КРАСЫ КОСЫ

Чтобы волосы реже пачкались, раз в неделю наносите на них по всей длине маску из мелко натертого яблока без кожуры. От корней при этом необходимо отступить на 10 см, а держать маску не дольше 20 минут. Волосы хорошо промыть.

Любовь Измайлова, г. Углич

✉ ОВЁС ЗАВАРИМ, ДАВЛЕНИЕ ПОДПРАВИМ

Если вас мучает гипертония, очень советую попробовать простой и доступный рецепт по «укрощению» давления. Для меня это спасательный круг уже много-много лет. Да и многие знакомые, с кем я этим рецептом делилась, были благодарны.

Покупаю на рынке неочищенный овес. Беру из общей массы одну столовую ложку, промываю и заливаю на ночь половиной литра фильтрованной воды, добавляю столовую ложку промытой перловки. Утром в той же воде, что крупы настаивались, кипячу их две минуты на большом огне без крышки, а затем даю потомиться на маленьком еще пять минут, но уже под крышкой. Еще минут десять-пятнадцать настаиваю, положив на крышку кастрюльки полотенце. Процеживаю и пью перед едой в течение дня весь этот объем, разделив на несколько приемов.

Елизавета Хорошева, г. Рязань

✉ КАШЕЛЬ НЕ ДУШИТ, ЕСЛИ ЛУЧОК КУШАТЬ

Приноровилась я тут своих пятилетних двойняшек от кашля луковым джемом лечить. Болеют часто, стоит в сад отвести, как сразу что-то цепляют. Одно время у меня в шкафу целая аптека была – лекарства на все случаи жизни, а сейчас все больше народной медициной спасаемся. Если можно без лекарств обойтись, стараемся обходиться.

Итак, луковый джем. Все очень просто. Один стакан перетертого лука (можно натереть на мелкой терке, а можно использовать блендер) смешать с одним стаканом сахара. Довести до кипения в толстодонной кастрюле, проварить, помешивая, пять минут. Я в теплый джем добавляю еще две столовых ложки меда. Даю детям каждый час по чайной ложке в течение дня. На второй день каждые два часа. На третий уже, как правило, кашель становится продуктивным, а то и вовсе проходит. Можно обойтись теплым питьем и массажем грудной клетки.

Пусть детишки будут здоровы!

Ирина Уфимцева, воспитатель детского сада, г. Орёл



ФЕОКАРПИН – 10 сил натуральной хвои

Организм человека – непостижимо сложная, идеально сбалансированная система. Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье. И каждый из них играет свою роль.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – это 10 природных сил хвои, объединенных в одном препарате.

Сбалансированный состав на основе эмульсии из хвойных иголок включает витамины, каротиноиды, производные хлорофилла, эфирные масла и другие элементы, необходимые для здоровой работы организма.

Производные хлорофилла

Защищают организм от действия болезнетворных микробов. Способствуют предотвращению мутаций на клеточном уровне, в том числе различных перерождений клеток. Обладают кроветворным и антиоксидантным действием.

Каротиноиды

Обеспечивают надежную защиту клеток организма – внутренних органов, сосудов, кожи – от повреждений свободными радикалами. Стимулируют процессы межклеточного обмена и улучшают систему естественной сопротивляемости организма.

Фитостерин

Способствует сохранению уровня холестерина в крови и уровня бета-липопротеинов. Выступает в роли антиоксиданта при физических нагрузках. Участвует в процессе выработки гормонов.

Полипrenoлы

Участвуют в работе печени. Играют важную роль в обеспечении метаболизма, белково-углеродного обмена. Стимулируют иммунитет.

Жирные кислоты

Предупреждают возникновение отклонений в работе метаболической и сердечно-

сосудистой системы. Участвуют в процессе липидного обмена.

Витамин С

Стимулирует развитие и укрепление иммунитета. Оказывает общеукрепляющее действие. Поддерживает окислительно-восстановительные процессы. Также оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

Витамин К

Поддерживает процесс свертываемости крови. Участвует в процессах метаболизма костей.

Витамин Е

Обладает антиоксидантным действием. Улучшает состояние кожи. В комплексе с другими каротиноидами стимулирует межклеточный обмен веществами и естественные защитные функции организма.

Эфирные масла

Также защищают организм от болезнетворных микробов. Способствуют лучшему усвоению других элементов комплекса.

Микрокристаллическая целлюлоза

Стимулирует процесс обмена веществ. Поддерживает уровень холестерина в крови. Оказывает общеукрепляющее и иммунологическое действие.



Объединяя 10 сил натуральной хвои, ФЕОКАРПИН действует комплексно

Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

8-800-550-33-20

(отвечаем на вопросы) по рабочим дням с 10 до 19

ВСЕГДА
В НАЛИЧИИ
НА
АРТЕКА.RU

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды, участвуют в процессах межклеточного обмена и улавливают свободные радикалы.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – спрашивайте в аптеках вашего города.

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет».

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. БАД. Реклама

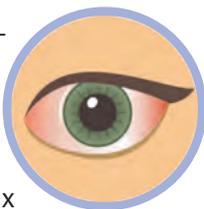
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗЕРКАЛО ДУШИ, ВСЮ ПРАВДУ РАССКАЖИ

О том, что глаза – это зеркало души, каждый из нас затвердил с детства. По взгляду действительно можно многое узнать о человеке. Но глаза готовы поведать не только о характере, они могут просигнализировать и о начинающейся болезни. Стоит только чуть внимательнее к ним присмотреться.

1 ПОКРАСНЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗА

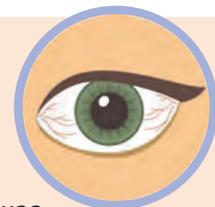
А плюс к этому симптому нередко добавляется и гноетечение. Очевидный вывод – конъюнктивит. И менее очевидный – часто повторяющиеся и трудно поддающиеся лечению конъюнктивиты могут «кричать» об аденоидах и/или ослабленном иммунитете.



**КАК ГЛАЗА
ПРЕДУПРЕЖДАЮТ
НАС О ВОЗМОЖНЫХ
НЕДУГАХ**

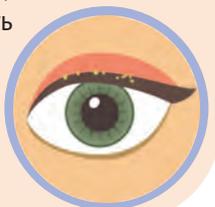
4 КРАСНЫЕ ПРОЖИЛКИ НА ГЛАЗНОМ ЯБЛОКЕ

Бесспорно, это неэстетично, но главная опасность не в этом. Сеточка капилляров может свидетельствовать о гипертонии.



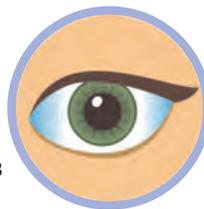
2 ВОСПАЛЕНИЕ РЕСНИЧНОЙ КРОМКИ ВЕК

Вероятно, это блефарит, или в простонародье ячмень. Местное лечение – да, но это также и веский повод проверить желудок на предмет гастрита, гастродуоденита или сдать анализы на кишечных паразитов.



5 «ПОГОЛУБЕВШИЕ» БЕЛКИ ГЛАЗ

Если вы не южанин, которые часто имеют такую окраску глаз в норме, стоит проверить уровень кальция в организме и гемоглобин крови.



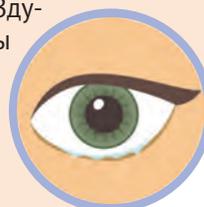
«ПОЖЕЛТЕВШИЕ» БЕЛКИ ГЛАЗ

Прямая дорога на УЗИ и к гастроэнтерологу. Пора проверить желчевыводящие пути и печень.



6 ВЛАЖНЫЕ ГЛАЗА

Лихорадочный блеск в глазах и их чрезмерная влажность, если у вас нет лихорадки, могут свидетельствовать о наличии гипертиреоза (повышенной продукции гормонов щитовидной железы). Вдумайтесь, не стали ли вы раздражительны сверх меры, не сбросили ли на ровном месте вес, кушая при этом даже больше обычного. Если это так, то визит к эндокринологу точно откладывать не стоит.



3 СУХИЕ КОРОЧКИ НА ВЕКАХ

Скорее всего, доктор диагностирует в данном случае себорейный блефарит и назначит его лечение. Ведь изматывающий зуд, жжение и покраснение – сомнительные спутники на каждый день. Блефарит лечим, а попутно проверяемся на глистные инвазии, проверяемся у гастроэнтеролога и аллерголога-иммунолога.



Присмотритесь к своим глазам. Не нашли ни одного из вышеперечисленных симптомов? Ура! Но вас беспокоят мешки, припухлость верхних век, темные круги? Поговорим и об этих симптомах в одном из наших следующих номеров. Берегите здоровье и внимательнее слушайте свой организм.

Светлана Сидорчук

– Я худею.
– Давно?
– Почти полчаса.



– Заметно уже.
– Правда?
– Ага. Глаза голубые.

– Глаза покрасневшие, опухшие, жалобы на резь.
– Конъюнктивит?
– Безлимитный интернет.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Зрачки глаз расширяются почти наполовину, когда мы смотрим на того, кого любим.

КАК ВСТРЕТИТЬ ГОРМОНАЛЬНУЮ

...или климакс – нет причин отчаиваться

Пожалуй, нет ни одной женщины, которая бы с опаской не ожидала наступления менопаузы. Хотя это и естественный процесс, но его приближение ужасно пугает многих представительниц прекрасного пола. Мы решили внести ясность в эту непростую проблему. На ваши вопросы отвечают эндокринолог, гинеколог и невролог.



и поздний климакс в 55 и более старшие годы. Если у вас появляются жалобы, характерные для дефицита гормонов, обратитесь к специалистам: гинеколог, эндокринолог, маммолог. Они могут назначить следующие обследования: маммограмма, ультразвуковое исследование женских половых органов, мазок с шейки матки на онкоцитологию, гормоны крови, контроль артериального давления, кардиограмма, липидный спектр крови, сахар крови, остеоденситометрия. Если климакс протекает с осложнениями, врач-гинеколог назначит менопаузальную гормонотерапию.

Внимательное отношение к своему здоровью, своевременное обращение к врачу, лечение хронических заболеваний, понимание процессов, которые происходят в организме, соблюдение режима дня, здоровая сбалансированная диета, полноценный сон, физические нагрузки: прогулки, поездки на велосипеде, танцы, плавание, отказ от курения и алкоголя, прием гормонов, если это необходимо, – все это поможет благоприятно пережить период гормональной перестройки.

? *Можно ли забеременеть в первые месяцы после наступления менопаузы?*

Ирина, г. Рязань

– Да, это возможно. Когда женщина входит в переходный период, месячные приходят нерегулярно. Например, 3–4 месяца без менструации расслабляют и заставляют забыть

КСТАТИ

Считается, что поздний климакс может быть у женщин, которые ведут активный образ жизни, многодетных матерей и тех, у кого были поздние роды.

о контрацепции. Однако яйцеклетки продолжают созревать, несмотря на отсутствие месячных. Применение контрацептивов остается актуальным как минимум в течение двух лет после отсутствия менструации.

? *Мне 49 лет, а уже повышен уровень ФСГ и менструации скудные. Неужели климакс? Не рановато ли?*

Анна, г. Москва

– 49 лет – это средний возраст наступления менопаузы. Вообще возраст наступления климакса очень индивидуален. Встречаются случаи раннего истощения яичников – 40 лет,

ТЕТ-А-ТЕТ

ЭКСПЕРТ

Отвечает врач-гинеколог
Анна ХОРЕВА:



? *Как поддерживать женское здоровье во время климакса? Есть ли какие-либо рекомендации и противопоказания на этот период жизни?*

Лера, г. Тула

– Климакс или климактерий – физиологический период в жизни женщины, в течение которого на фоне общих возрастных изменений в организме происходит старение репродуктивной системы, это угасание функции яичников, прекращение детородной, а затем и менструальной функций. В среднем он начинается в возрасте 45–50 лет.

За счет дефицита гормонов возможны следующие жалобы:

- «приливы» жара,
- ознобы,
- понижение или повышение артериального давления,

- головная боль,
- приступы сердцебиения,
- снижение работоспособности,
- утомляемость,
- рассеянность,
- плаксивость,
- раздражительность,
- снижение памяти,
- нарушение сна.

Это первые симптомы менопаузы. Через несколько лет возможно появление сухости во влагалище, расстройство мочеиспускания, сексуальная дисфункция, изменение эластичности кожи, ломкость ногтей, волос, пигментация кожи; далее – на фоне почти полного отсутствия эстрогенов развивается атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение, сахарный диабет, боли в мышцах и суставах, остеопороз, ухудшение мозговой активности.

ОСЕНЬ С УЛЫБКОЙ...

РАЗБЕРИСЬ В СЕБЕ

ЭКСПЕРТ

Отвечает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА:

? У меня климакс. Плачу по любому поводу. Какая-то сцена в фильме, песня, новость, кто-то что-то сказал, косо посмотрел, и все, у меня слезы фонтаном. Что это? Как с этим бороться? Неужели все время пить успокоительные препараты?

Евгения, г. Липецк

– Сентиментальность – слезливость может присутствовать как в структуре невротического расстройства

ства, так и когнитивного дефицита. Возможно, это не единственный симптом. Поэтому лучше вовремя обратиться к неврологу и пройти необходимое обследование и лечение.

? Как только врач сообщила мне, что у меня климакс, меня почему-то стал жутко раздражать муж. Прямо видеть его не могу. Может, нам стоит пожить отдельно?

Светлана, г. Тула

– Нет! Только вместе! Не нужно искать причин в муже. Поверьте, у мужа проходит такой же климакс. Но он же не предлагает вам жить отдельно! Посетите психолога. Возможно после того, как вы разберетесь в себе, у вас начнется более интересная и насыщенная жизнь.

? Я уже забыла, когда последний раз нормально высыпалась. Неужели с наступлением климакса можно забыть о полноценном сне?

Анна, г. Владимир

– Диссомния – любое нарушение сна не является обязательным симптомом климакса. Скорее всего речь идет о тревожно-невротическом расстройстве. Так что лучше посетите невролога.

Напоминаю, что бесконтрольный прием снотворных небезопасен. Обязательно проговорите с врачом

ФАКТЫ О КЛИМАКСЕ

- Климакс – период, характеризующийся угасанием функции половой системы, происходящим в связи с возрастными изменениями.
- Если с момента последней менструации прошло двенадцать месяцев – значит, наступила менопауза.
- Пременопауза – период от начала затухания деятельности яичников до полного прекращения менструаций может длиться от 2 до 8 лет.
- Вторая фаза климакса – менопауза, период, когда происходит последнее маточное кровотечение.
- Постменопауза – период от последней менструации до полного затухания функции яичников может длиться от 6 до 8 лет.
- «Естественная» менопауза наступает в возрасте от 45 до 50 лет.
- «Ранняя» менопауза – до 40 лет.
- Отменить климакс невозможно.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Около 75% женщин сталкиваются с таким явлением, как приливы, которые могут длиться от 30 секунд до получаса и происходить как раз в несколько месяцев, так и до 30 раз в день.



Foto: Pedro Matos, shurkin_son, KinokoTagawa / Shutterstock.com

Читайте дальше на стр. 10



Сила мужчины – в ЛИКОПИНЕ

СУЩЕСТВУЕТ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, 7 ПРИЧИН ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛИКОПИНА

- Влияние на **мужское здоровье**. Накапливаясь в предстательной железе, способствует предотвращению повреждения клеток свободными радикалами и улучшает межклеточный обмен
- Воздействие на **сердечно-сосудистую систему**, способствуя предупреждению повреждения свободными радикалами стенок сосудов
- Поддержание **межклеточного обмена** - стимулирует межклеточный обмен на всех уровнях и способствует поддержанию его активности.
- Активизация **защитных свойств организма**
- Воздействие на **кожу** - улавливания свободных радикалов
- Влияние на состояние **зрения** - помогают защитить от ультрафиолетового излучения
- **Антиоксидантные свойства** Ликопина в 2,5 раза выше, чем у бета-каротина и примерно в 100 раз выше, чем у витамина Е.*

*из открытых источников

ПРЕПАРАТ ЛИКОЛАМ – ИСТОЧНИК ПРИРОДНОГО ЛИКОПИНА

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015 и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет». 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата.

БАД. Реклама



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Всегда в наличии на apteka.ru
<https://vk.com/feokarpin>
feokarpin.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это препараты, применяемые при менопаузе. В следующем номере поговорим о лекарствах для лечения неврологических болей.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при менопаузе

Марина НИКУЛИНА

главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РФ 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: ЦИ-КЛИМ – средство растительного происхождения, оказывающее эстрогеноподобное действие			
ЦИ-КЛИМ	таб. 20 мг, 60 шт.	Россия	320 руб.
МНН: ЦИМИЦИФУГИ ДАУРСКОЙ КОРНЕВИЩА С КОРНЯМИ – противоклимактерическое средство растительного происхождения			
КЛИМАДИНОН УНО	таб. 60 шт.	Германия	483 руб.
МНН: ИЗОФЛАВОНЫ – фитогормоны, которые обладают действием на организм, подобным действию естественных для женского организма гормонов эстрогенов			
ФЕМИНАЛ	капс. 160 мг, 30 шт.	Хорватия	728 руб.
ИНОКЛИМ	капс. 382 мг, 30 шт.	Франция	946 руб.
МНН: ФЕМИВЕЛЛ МЕНОПАУЗА ДЕНЬ-НОЧЬ – растительное негормональное средство для облегчения симптомов менопаузы			
ФЕМИВЕЛЛ МЕНОПАУЗА ДЕНЬ-НОЧЬ	таб. 64 шт.	Россия	950 руб.
МНН: ДИДРОГЕСТЕРОН – гормон, действующий аналогично природному прогестерону			
ФЕМОСТОН 1	таб. покр. плен. об. 28 шт.	США	1068 руб.
ФЕМОСТОН 2	таб. покр. плен. об. 28 шт.	Нидерланды	1177 руб.
ФЕМОСТОН КОНТИ	таб. покр. плен. об. 28 шт.	США	861 руб.
МНН: ЛЕВОНОРГЕСТРЕЛ + ЭСТРАДИОЛ – комбинированный противоклимактерический эстроген-гестагенный препарат			
КЛИМОНОРМ	драже 21 шт.	Германия	861 руб.
МНН: ЭСТРОГЕН + АНТИАНДРОГЕН – противоклимактерическое средство			
КЛИМЕН	драже 21 шт.	Германия	1228 руб.
МНН: МЕДРОКСИПРОГЕСТЕРОН + ЭСТРАДИОЛ – комбинированный гормонозамещающий препарат			
ДИВИНА	таб. 21 шт.	Финляндия	762 руб.
МНН: НОРГЕСТРЕЛ + ЭСТРАДИОЛ – противоклимактерическое средство			
ЦИКЛО-ПРОГИНОВА	драже 21 шт.	Германия	916 руб.

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

КАК



Продолжение.
Начало на стр. 8

о возможности приема выбранных вами препаратов, если вы что-то уже принимаете.

? У моей сестры очень изменился характер, с ней просто невозможно договориться, все время стоит на своем, даже если и не права. Это что – климакс, и как долго все это будет продолжаться?

Екатерина Степановна,
г. Тамбов

– А как сестра реагирует на это? Замечает ли она эти изменения? Поговорите с ней по душам. Возможно, она сама страдает от тех изменений, которые сейчас происходят с ней. Посоветуйте ей обратиться за квалифицированной помощью. Я считаю, что возможный дисбаланс гормонального фона и вызывает данную дисфорию – форма болезненно-пониженного настроения, характеризующаяся мрачной раздражительностью, чувством неприязни к окружающим.

В наших следующих номерах мы также поговорим об этой животрепещущей для многих теме. Присылайте свои вопросы на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»), звоните по телефону редакции 8 (499) 399 36 78 или отправляйте вопросы по электронной почте pz@kardos.ru



ВСТРЕТИТЬ ГОРМОНАЛЬНУЮ ОСЕНЬ С УЛЫБКОЙ...

К ГОРМОНАЛЬНЫМ СБОЯМ МОЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

ЭКСПЕРТ



Отвечает к. м. н., ассистент кафедры поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог высшей категории Татьяна ФИЛАТОВА:

? Можно ли как-то узнать заранее, что климакс не за горами? Сдать какие-то анализы, пройти обследования? Подготовиться, в конце концов?

Мария, г. Липецк

– Как правило, первым звоночком, говорящем о приближающемся климаксе, являются приливы. Причем сегодня появление приливов является прямым назначением к заместительной гормональной терапии (ЗГТ).

Сдайте анализы на гормоны – ФСГ, витамин Д, пролактин, тиреотропный гормон, липидный спектр, глюкозу крови и инсулин, мочевую кислоту, СРБ. Это позволит понять, начался ли климакс,

и увидеть начало кардиальной патологии, остеопороза, гипотиреоза и нарушения углеводного обмена.

? В каком возрасте можно заметить первые симптомы климакса? Если у девочек менструации начинаются сейчас очень рано, значит и климакс?

Алена, г. Москва

– Первые проявления климакса могут начаться как в 33–35 лет, так и в 57 лет. Это зависит от сопутствующей патологии. Так, если в 33 года у женщины была медикаментозная операция, то и климакс наступит раньше. Обычно же эти изменения возникают в 45 лет. Все за-

висит от того, когда климакс начался у вашей мамы, и какой образ жизни вы ведете. Что касается второго вопроса, то никакой зависимости между ранними месячными и ранним климаксом нет.

? Никак не могу решить, принимать ли мне гормоны. Говорят, они очень облегчают жизнь при климаксе. Подруга посоветовала мне пить то же, что и она. Может, попробовать?

Зинаида, г. Коломна

– В настоящее время взгляды на заместительную менопаузальную гормональную терапию очень изменились. Раньше ее боялись, и, как правило, большинство женщин в России оставалось без гормональной поддержки. Сегодня доказано, что прием женских гормонов обладает кардиопротективным эффектом, помогает профилактировать

остеопороз, отодвигает активное старение, защищает от возрастассоциированных заболеваний. За границей 80 процентов женщин принимают ЗГТ. Но сначала нужно посетить гинеколога, который выяснит, нет ли у вас возможных противопоказаний – онкологических заболеваний и хронической варикозной болезни.

? Если принимать во время климакса ЗГТ – это ведь может привести к глобальному набору веса?

Альбина, Московская обл.

– Уже давно все не так. На сегодняшний день существуют гормональные препараты, которые не только не способствуют набору веса, но даже способствуют его снижению. К тому же они обладают минимальным количеством побочных эффектов.

Наталья Киселёва



Фото: KEIGO YASUDA, Monkey Business Images / Shutterstock.com

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»

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» <http://www.dento-lux.ru>

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ **цены для ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

предъявителю СКИДКИ*

25% на протезирование
11% на лечение

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

подарочные сертификаты – скидка 10%

Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed) **21 000 руб. – 17 850 руб.**

Металлокерамическая коронка (ед.) **3300 руб. – 2900 руб.**

Съемный протез (отеч.) **8500 руб. – 7500 руб.**

Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс) **16000 руб. – 9500 руб.**

Компьютерная томография зубов 3D **2500 руб. – 2000 руб.**

Панорамный рентген **470 руб. – 400 руб.**

3000 руб. ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 15.12.18

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КРЕДИТА?

Позвонили мне тут как-то по телефону представители нового медицинского центра, пригласили на бесплатную консультацию. Я и пошла. Годочков-то 68, болячек много. И так ласково со мной, обходительно общались. Все сокрушались, что столько хронических заболеваний. Да и предложили подписать договор на бесплатное обслуживание. Я и подмахнула. И только дома увидела, что оформила кредит на баснословную сумму. Даже скорую вызывала, с сердцем плохо было.

Что же мне теперь делать?

Александра Кирюшкина, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА

юрист

Ситуация, к сожалению, в последние годы не редкая. Но существует в данном случае определенный алгоритм действий. Главное – выполнить их быстро, не затягивать. Итак,

- В кратчайшие сроки необходимо отправить в медицинский центр претензию о расторжении договора на предоставление платных медицинских услуг;
- Параллельно отправить в банк заявление об отказе от кредита и запрете на перечисление денежных средств от своего имени на адрес медцентра. Не забудьте указать его название и адрес. В идеале заявление отнести лично, оставив у себя второй экземпляр с отметкой о вручении. А можно воспользоваться услугами почты и отправить письмо с уведомлением.

• Не лишним будет написать заявление и в полицию о мошенничестве со стороны сотрудников медцентра.

И помните, даже при отсутствии кредитного договора во всех своих действиях вы смело можете апеллировать к п. 7 ст. 7 ФЗ «О потребительском кредите». Согласно данной норме вы имеете полное право требовать расторжения договора. Ответственно ссылайтесь на отсутствие индивидуальных и общих его условий, на невозможность детально ознакомиться с документом из-за нарушения банком или его представителем установленного законом порядка выдачи потребительского кредита.

✉ ПОМОЖЕТ ЛИ ХЕЙЛОПЛАСТИКА?

Я в отчаянии – моя дочь, которая уехала с мужем за границу, недавно родила, и вот сообщает, что малышу нужна хейлопластика. Чего ждать от операции? Насколько она действенна?

Галина В., Краснодарский край



ЭКСПЕРТ

Тимур ХАЙДАРОВ

пластический хирург

Хейлопластика занимается пластическими операциями на губах и используется для лечения заячьей губы у младенцев. Заячья губа – это врожденное заболевание, возникающее из-за неправильного внутриутробного развития лица. Проявляется оно расщелиной в верхней губе. Этот дефект мешает питанию ребенка и развитию у него речи. Проведение хейлопластики благоприятно влияет на развитие губ и носа ребенка в дальнейшем.

Операция проводится обычно в возрасте трех-шести месяцев малыша. После операции ребенку на три месяца в нос устанавливается специальная трубка, которая не позволяет крыльям носа деформироваться. Прогнозы вовремя сделанной операции более чем благоприятные. Послеоперационный шов на губе остается заметен, но его проявления в последующем возможно уменьшить с помощью косметологических процедур.

5

ноября

1896
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родился Николай Бернштейн – советский психофизиолог, физиолог. Ученый прослыл виртуозным экспериментатором и глубоким мыслителем. Именно эти качества помогли ему заложить основы современной биомеханики движений человека. Николай Александрович разработал метод циклографии с использованием кинокамеры, который позволял подробно зафиксировать все фазы движения. Идеи Бернштейна нашли широкое практическое применение при восстановлении движений у раненых во время Великой Отечественной войны и в последующий период, при формировании спортивных навыков, создании различных кибернетических устройств и др.

11

ноября

1936
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

В Англии впервые в мире по телевидению был показан прогноз погоды. Стоит ли говорить, как рады были обыватели?! Сейчас мы не мыслим себе жизни без прогноза погоды, научились пользоваться разнообразными гаджетами и подходим к сезону простуд во всеоружии.





Нарушение эрекции не трагедия, а сигнал к действию!

Получены новые данные о том, как лечить простатит и импотенцию

ТРЕВОЖНОЕ ОЖИДАНИЕ.

Чем опасен простатит?

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

ПЛОХОЙ КОНЕЦ.

Почему простатит вызывает интимные расстройства?

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

ЭФФЕКТ АККУМУЛЯТОРА.

Каким должно быть результативное лечение простатита и импотенции?

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

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

НАУЧНО ОБОСНОВАНО.

Адекватная тактика лечения

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

МАВИТ ПРИМЕНЯЮТ, ЧТОБЫ:

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

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

МАВИТ – для здоровья и счастья в личной жизни!

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

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

КОВАРСТВО БЕЗ ЛЮБВИ.

На что нужно обратить внимание?

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

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

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ (УЛП-01) по цене до ПОДОРОЖАНИЯ!

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** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НЕ БОЛЕТЬ ПРОСТУДОЙ ЧТОБЫ,

Уж сколько сказано и написано про правила поведения в сезон простуд и гриппа, что, кажется, и добавить к этому нечего. Все мы знаем про мытьё рук и витамины. Однако, наши эксперты в области здоровья Маша и Миша уверены, что смогут рассказать о паре подводных камней, о которых тоже стоит помнить.

Миша, я приглашаю тебя на прогулку. Сегодня отличный для этого денек. Только надень шарф, на улице прохладно, а шею нужно держать в тепле. Замерзнет шея – замерзнет все тело.

✓ **Шея в тепле**

Я знаю, ты обязательно захочешь зайти в торговый центр, а там большое скопление народу. Пожалуй, заложу в нос противовирусную мазь.

✓ **Бумажные платочки**

Возьми с собой бумажные платки. Их можно выбросить после использования, а не копить микробы, как на тканевом.

Кстати, ты знаешь, что на холоде нужно дышать носом, а не ртом? Воздух, который проходит через нос, увлажняется, согревается, очищается от частичек пыли и частично обеззараживается.

✓ **Прогулка пешком**

✓ **На холоде дышим носом**

Что-то я проголодался. Давай зайдём в кафе? Хочется рыбы, ведь белок полезен в сезон простуд. Я за рыбные котлеты, и есть мы их будем ложкой, а все потому, что ложку легче хорошо отмыть, поэтому в кафе этот прибор предпочтительнее вилки.

А я за кашу с отбивной. Только меньше соли, острого и уксуса. Все эти продукты ухудшают всасывание витаминов, которых в холодное время года и так не хватает.

И горячего чая с имбирем! Ты не против? Обожаю имбирь, к тому же это отличное средство от простуды и гриппа. Вообще, горячий чай я и на работе все время пью – он усиливает кровообращение и смыкает микробы с гортани и тут же их уничтожает.

✓ **Горячий чай с имбирем**

КАФЕ





ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЁ О МИКРОБАХ

Не трогай лицо руками. Когда мы выходили из кафе, ты открывал дверь, а на ручке полно микробов. Теперь они и на твоих руках. И прошу, пора избавиться от дурной привычки снимать перчатки зубами.

Кстати, ты знаешь, что самым «вирусоопасными» признаны не только ручки дверей в общественных местах, но поручни в общественном транспорте, кнопки банкоматов, вентили кранов в общественных туалетах и...мобильные. Так что, вернемся домой, их нужно будет обязательно протереть спиртовой салфеткой.

Протираем мобильный спиртовой салфеткой

Завтра на работу. Я, когда еду в автобусе, держу за щекой кусочек корня аира или апельсиновой корки. Это не дает вирусам плодиться на слизистой носа и горла. А на шарф капаю пару капель эвкалиптового или лавандового масла.

Дышим маслами: противовирусная ароматерапия

Так вот зачем ты купила аромалампу и домой. То-то я чувствую, вчера пихтой пахло. Это масло тоже против вирусов работает, я читал где-то.

Отличная получилась прогулка! Ну, а теперь мыть руки. Не забывай, чтобы избавиться от микробов, процесс мытья должен занимать не менее 20 секунд. Это ровно один куплет песенки «Пусть бегут неуклюже...».

Моем руки не менее 20 секунд

Проветриваем и увлажняем квартиру

А я пока проветрю квартиру и включу увлажнитель воздуха. В сухом и душном помещении микробы со скоростью звука размножаются.

Ох, уже поздно. Невыспавшийся человек утраивает свои шансы подхватить грипп. Так что, я спать, завтра на работу.

И неплохо бы промыть нос раствором морской соли и прополоскать горло отваром ромашки. Так вирусы точно не получат ни единого шанса.

МАША И МИША ГОТОВЫ К СЕЗОНУ ПРОСТУД И ГРИППА. А ВЫ?

Подготовила Ольга Бельская

Хотите перейти на здоровое питание – начните готовить в пароварке! Это не только полезно, но и просто. Главное, выбрать устройство, которое подойдет вам и вашей семье.

ЭКСПЕРТ

Как это сделать, рассказывает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

Пароварка – устройство для приготовления пищи на пару, без использования соли и жиров.

Принцип действия – резервуар с водой, который находится в нижней части устройства, доводит жидкость до кипения, и образуется пар. Под воздействием пара и готовится пища, которая размещена на верхних ярусах. Конденсат стекает в специальную емкость, из которой удаляется после приготовления.

Корпуса пароварок изготавливаются из пластика или стали. Корзины – из жаропрочного прозрачного и непрозрачного пластика, нержавеющей стали, керамики.

ПАРОВАРКИ БЫВАЮТ:

- **встраиваемые** – об их установке нужно будет подумать еще во время ремонта на кухне. Они обладают высокой функциональностью и в зависимости от цены могут

быть снабжены большим количеством программ и рецептов.

- **настольные** – занимают больше места, чем встраиваемые, но их можно перемещать.

Они содержат немало функций, но стоят дешевле встраиваемых моделей.

- **механические** –

просты в использовании, обладают бюджетной ценой, но небольшим набором функций.

- **электрические** – обладают большим количеством функций, поэтому сложнее

в использовании и стоят дороже механических.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

> Мощность пароварки зависит от количества паровых корзин. Чем больше паровых корзин, тем больше блюд вы сможете приготовить одновременно.

> Знайте, что сок от варки перетекает из одного яруса на другой. Если для вас не важно перемешивание соков блюд, выбирайте пароварку с одним поддоном под нижней паровой корзиной.

> Если вы любите готовить разные блюда, то выбирайте пароварку с количеством поддонов, равным числу чаш.

> Гарантия добросовестного продавца должна быть не меньше 1–2 лет.

ПАРОВАРКА, ВАРИ –



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– В пароварке можно приготовить все, что угодно. Но не всегда это будет вкусно. Нельзя делать одну пищу панацеей от всего. Должно быть понимание, для чего вы это делаете! Вот одна моя пациентка говорит: «Я ем все из пароварки, но почему-то не худею». А потом оказывается, что на обед у нее всегда есть борщ, и делает она его на говяжьей ноге, заправляет сметаной и сухариками, и вот она – калорийность! Так зачем себя обманывать?

Есть у меня еще одна пациентка, которая тоже ест пищу правильную и только



ЖИВОТИК, НЕ БОЛИ!

ПЛЮСЫ:

- + самый легкий и экономически выгодный способ приготовления пищи,
- + отсутствие жиров и необходимости в использовании масел и бульонов,
- + пища не теряет ни форму, ни цвет, сохраняя многие витамины,
- + при приготовлении сохраняются микроэлементы,
- + вкус не обогащается и не усиливается,
- + нет необходимости солить и перчить, так как все выпарится,
- + калорийность блюд уменьшается (в сравнении с тушено-жареными аналогами) в 3–5 раз.

КОМУ НУЖНА ПАРОВАРКА:

- заботящимся о своем здоровье,
- сидящим на различных лечебных диетах,
- желающим понизить калорийность пищи,
- после операции на ЖКТ,
- страдающим ожирением,
- страдающим гипертонической болезнью.

МИНУСЫ:

- качество приготовления пищи на любителя,
- диета не может быть долгой,
- при длительном использовании в организме могут накапливаться вещества, выделяющиеся при нагревании пластика.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

> Обработка мяса и рыбы на огне происходит быстрее, чем на пару, поэтому, чтобы не получилось сыроедение, нужно понимать, что время приготовления несколько меняется.

> Многие продукты при пароварении обогащаются своими вкусовыми свойствами, а витамины усваиваются легче. Например, цветная капуста и брокколи при обработке паром легче усваиваются и улучшают другие метаболические процессы в организме.

> Паровую пищу готовят на один раз, при разогревании портится качество продукта и его вкус.

> Все время сидеть на паровой диете не рекомендуется. Лучше, если это будет не длительный и не повседневный прием пищи или добавление в ваше меню элементов, приготовленных на пару.

> При паровой диете ваш кишечник, желчный пузырь и поджелудочная отдыхают. Меняется моторика, состав желчи, эвакуация пищи происходит быстрее.

Наталья Киселёва

из пароварки. Анализируем – действительно из пароварки, только вот приправляет она ее щедро домашним майонезом или кетчупом заливает. Вот и результата нет. Поэтому надо понимать, что если вы сели на режим питания, то сначала проанализируйте калорийность того, что вы едите. Только себя не обманывайте, если вы свеколку и морковку сделали в пароварке, знайте, что калорийность у них очень высокая, так как они содержат много глюкозы, а калорийность винограда приравнена к халве.

Сбросить лишние килограммы, особенно после сорока лет, с помощью пищи, приготовленной на пару – миф. Нужно понимать, что необходима еще и адек-

ватная физическая нагрузка и запрограммированность на другой образ жизни. Если человек психологически связан на пище, ест впрок и заедает свои проблемы, то при такой диете и без физической нагрузки он, скорее всего, похудеет только мышцами. И как только диета прекратится, все начнется заново. Поэтому если вы решились начать сбрасывать лишний вес, сходите изначально к терапевту или психотерапевту, узнайте, в чем проблема, а также посетите врача ЛФК.

Врачи выстроят вам курс реабилитации и мотивируют вас на результат – красивое и здоровое тело.



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В ПРОДАЖЕ С 3 НОЯБРЯ!
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>

Foto: Dmitri Ma, nadia, Kong Vector, Andrey Armyagov/ Shutterstock.com и открытые интернет-источники

ИЗЮМ, ЧЕРНОСЛИВ, КУРАГА... ВИД



О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ И КУЛЬТУРЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СУХОФРУКТОВ

Что происходит с фруктами и ягодами, если их высушить? Есть ли польза в сухих, сморщенных, неприглядных на вид плодах? И вообще, безопасны ли они? Вопросов много. И ответы на них у нас есть!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Выбирая сушеные изюм, курагу или чернослив, прежде всего, обращайте внимание на внешний вид. Помните, что яркая, красивая, аппетитная курага и светлый, яркий изюм – это сульфитированные сухофрукты, высушенные с использованием диоксида серы. Темные и менее привлекательные на вид – натуральные, и они ничуть не хуже, просто менее красивы и аппетитны. Бывает, что за блеском и внешним лоском сухофруктов скрывается хитрость производителей или продавцов, которые обработали плоды маслом или глицерином, чтобы они лучше выглядели или чтобы замаскировать признаки порчи. Чтобы избежать неприятных сюрпризов, сухофрукты луч-

ше всего приобретать в проверенных местах, у производителей, которым вы доверяете. Ну, а чтобы точно обезопасить себя, сушеные плоды перед употреблением нужно просто хорошенько промыть.

КАК ПРАВИЛЬНО СОХРАНИТЬ?

Сухофрукты – скоропортящийся продукт и в тепле может лежать совсем недолго. Хранить их лучше в прохладном, проветриваемом помещении или холодильнике.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Доктора для соблюдения гигиены питания рекомендуют перед употреблением хорошо вымыть сухофрукты, вымочить их или обдать кипятком.

ЧЕРНОСЛИВ



- содержит пищевые волокна, калий, магний и фосфор,
- помогает при отеках и полезен при повышенном артериальном давлении,
- витамин Е, содержащийся в черносливе, является антиоксидантом, помогает молодости и здоровью кожи,
- благодаря уникальному сочетанию биологически активных веществ помогает предотвратить развитие рака толстого кишечника.

4 ягоды в день приведут микрофлору толстого кишечника в полный порядок.

КУРАГА



- отличный источник калия. В 100 г кураги содержится около 70% его суточной нормы, незаменима для сердечников,
- невероятно богата пищевыми волокнами, стимулирует работу кишечника,
- содержит витамин А и много бета-каротина, а также витамины В2, Е, РР, калий, кальций, магний и фосфор.

ВАЖНО!

При сушке фрукты и овощи теряют часть своих витаминов, но часть витаминов сохраняется. Кроме того, концентрация полезных микроэлементов в сухих фруктах увеличивается, поэтому польза сухофруктов очевидна. Главное – помнить, что содержание сахаров в них увеличивается тоже, поэтому кушать сухофрукты нужно понемногу: по 2-3 сушеных плода в день.

ГОТОВИМ САМИ!

Сухофрукты можно делать самим. Поможет обычная духовка, дегидратор или электрическая сушка. Дегидратор хорош тем, что сам регулирует температуру, подает воздух, что очень удобно. Приготовленные дома сухофрукты из своего урожая по качеству будут даже лучше магазинных, и польза от них будет 100%.



КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ?

Сухофрукты не рекомендуется употреблять при ожирении, сахарном диабете и склонности к диареем. Кормящим мамам стоит ограничить употребление кураги и чернослива, поскольку они могут вызвать у младенцев колики и вздутие живота.

НЕКАЗИСТ, ЗАТО ПОЛЬЗА – ВЕЛИКА!

ИЗЮМ

Fe



• положительно влияет на работу сердца и сосудов, успокаивает нервную систему, улучшает сон,

• чистит кишечник, помогает при запорах, выводит из организма шлаки и токсины,

• богат витаминами (A, B1, B2, B6, C) и микроэлементами (железо, калий, магний, фосфор, бор),

• помогает при кашле – отвар изюма обладает отхаркивающим действием.

СУШЁНЫЕ ЯБЛОКИ

ПЕКТИН

C



• пре-красный источник пищевых волокон,

• содержат аскорбиновую кислоту, витамины К, РР, витамины группы В, калий, кальций и фосфор, а также клетчатку и пектин, улучшают перистальтику кишечника,

• подавляют чувство голода, а потому являются прекрасным перекусом без вреда для фигуры,

• обладают легким мочегонным эффектом, помогают бороться с отеками.

СУШЁНЫЕ ГРУШИ

КЛЕТЧАТКА



• источник витаминов, микроэлементов и клетчатки,

• помогают при простуде и ангине – отвар груш облегчает приступы кашля, уменьшает спазм легких,

• содержат танины, обладающие вяжущим эффектом, помогают в работе поджелудочной железы.

ИНЖИР

ОМЕГА-3
ОМЕГА-6



• содержит жирные полиненасыщенные кислоты Омега-3 и Омега-6, богат витаминами группы В и железом,

• восполняет дефицит кальция в организме, укрепляет кости,

• обладает выраженным слабительным свойством, помогает при запорах,

• является потогонным и жаропонижающим средством при простудах.

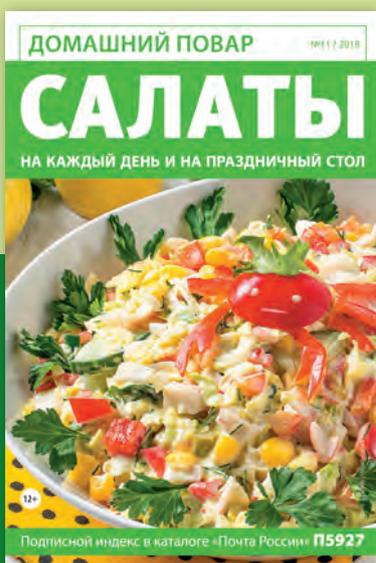
Елена Васина

ПОМНИТЕ!

Сухофрукты – высококалорийны! Калорийность их в разы больше, чем свежих фруктов – от 250 до 300 ккал на 100 г.

Фото: Oksana Kuzmina, Marusya Chaika/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

В продаже с 3 ноября!



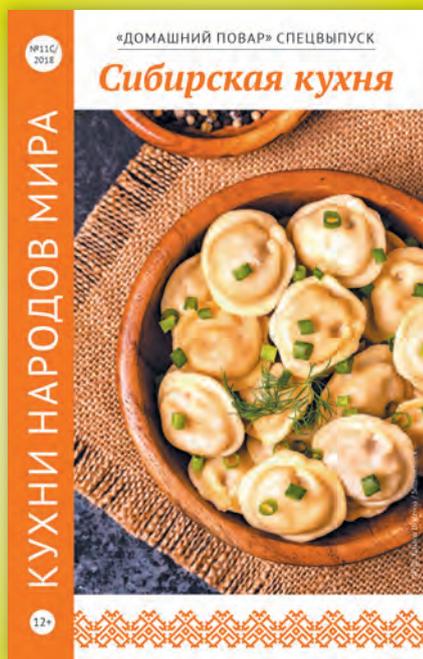
ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

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>



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 12 ноября!

Журнал выходит 1 раз в месяц.

ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



Я выползла на улицу в полуобморочном состоянии. С наслаждением набрала в грудь свежий холодный воздух и тут же упала спиной на стену дома, в котором сейчас подвизалась маляром, – голова закружилась.

КОРОЛЕВА И ЕЁ ПОДДАННЫЕ

– Э-э-э, девка, да ты зеленая совсем! И чего к нам в бригаду такого задохлика прислали?

Красивая, высокая Ленка легко перекинула ведро с краской из одной руки в другую. Поправила на голове чуть съехавшую на бок косынку. Больше для удобства. Ленке шло все: и кособокая косынка, и вымазанный краской, стоящий колом комбинезон, и даже растекшаяся тушь, на которую попали капли дождя. Ленка умела так взглянуть и повести плечом, что не возникало никакого сомнения – это принцесса, которую по ошибке засунули сначала в строительный колледж, а потом маляром на стройку. Кажется, вот сегодня она здесь волею обстоятельств, а завтра будет шагать рука об руку со статным принцем и снисходительно и добро улыбаясь машущим ей руками подданным.

– Как тебя хоть зовут-то? – поставила она около меня ведро и положила прохладную руку на мой покрытый испариной лоб.

– Васька, – выплюнула я свое имя вместе с комом подкатившей к горлу дурноты. – Василиса, – поправилась, чуть отдышавшись.

– Васька, значит, – констатировала очевидное Ленка. – На-ка вот, Вася, попей, – и Лена, выудив из складок комбинезона начатую пол-литрушку воды, протянула мне бутылку с живительно влагой.

УСТАЛА Я БОРОТЬСЯ

До общаги я доплелась тоже исключительно благодаря Ленке. Ноги были словно ватные и мучила жуткая одышка.

ОПЯТЬ ЗАМОРЫШ



– Операцию-то чего не сделаешь? – спросила девушка, когда узнала мой диагноз.

– Не предлагал никто, – рыкнула я, а потом уже чуть мягче, как будто извиняясь за свою несдержанность, пояснила: – Кому я, детдомовская, нужна. И денег на операцию у меня нет. Сама знаешь, бесплатно у нас только кошки родятся. Так что даже хлопотать не буду.

– Ну и зря, – равнодушно пожала Ленка плечами. – Мне чужого не надо, но и своего бы я не отдала. Положено тебе – так борись.

Я вздохнула. Борись. Устала я бороться. За квартиру, положенную мне, боролась. Пока только обещают... За отдельную комнату

в общежитии боролась... Вот живу с двумя соседками, одна из которых все из окна по пьяному делу прыгать норовит, другая кавалеров водит бесконечно.

За хорошую работу боролась, и вот плетусь домой зеленая, с непроходящей тошнотой, и понятия не имею, что будет завтра.

– Лен, ты только руководству не докладывай, хорошо? – попросила я. – Мне деньги позарез нужны. Пенсии по инвалидности катастрофически не хватает.

Ленка ничего не ответила, только многозначительно промолчала, но во взгляде читалась какая-то задумчивость и озабоченность. А может, мне это только показалось.

НЕ ПОПАСТЬ БЫ КАК КУР В ОЩИП

– Вы Василиса? – в обеденный перерыв, когда я, примостившись на подоконнике недокрашенного холла, пыталась впихнуть в себя куриную грудку с огурцом, ко мне подошел незнакомый мужчина.

– Василиса, а что? – зыркнула я на незнакомца из-под козырька потрепанной бейсболки.

– Меня Сергей зовут, – протянул он мне руку для пожатия, но я жест проигнорировала.

– Вы кто? – снова поинтересовалась я не совсем любезно.

– Я руковожу благотворительным фондом. Вы ведь нуждаетесь в помощи? Я готов помочь.

– Ни в чем я не нуждаюсь, – огрызнулась я и неприятливо посмотрела

КСТАТИ

Результаты исследования, проведенного в 2012 году в Лондоне, говорят о том, что женщины больше нуждаются в друзьях, нежели мужчины.



ТЕНЬ НА ПЛЕТЕНЬ НАВОДИТ

на мужчину. Еще с детдома заучила, что бесплатный сыр только в мышеловке бывает. Ну, не приходят просто так молодые, холеные парни предлагать помощь. Не попасть бы как кур в ошип.

Сергей посмотрел на меня недоуменно и какое-то время молча хлопал глазами.

– Так, чего тут наш заморыш, опять тень на плетень наводит? – к нашему неслаженному дуэту подплыла, поведя бедрами, Ленка. – Не слушайте ее, сама она за себя не попросит. Так вот я за нее прошу. А ты – цыц, – это она уже мне, увидев, что я собираюсь спорить.

– Хорошо, понял, – мужчина улыбнулся. – Василиса, вы сможете подойти к нам в центр вот по этому адресу завтра? – Сергей протянул мне визитку, которую я не торопилась брать, – и принесите, пожалуйста, ваши медицинские документы.

– Она придет, – Ленка взяла визитку и приветливо улыбнулась Сергею. – Я прослежу.

В ПЕРВЫЙ РАЗ СЧАСТЛИВА

Через восемь месяцев я лежала в одной из лучших клиник Москвы и уходила от операции. Около меня суетилась неугомонная Ленка.

– Ну что, Вась, как оно? Ничего? Кушать хочешь?

Я улыбнулась, глянула на подругу. Она чуть пополнела, похорошела и как-то неуловимо изменилась. Стала мягче, что ли, уютнее.

– Сережа был? – кивнула я головой в сторону стоящего на тумбочке букетика хризантем.

– Был, – нарочито равнодушно кивнула Ленка.

Но меня было уже этой напускной отстраненностью не провести.

– Ле-е-ен..., – требовательно протянула я.

Подруга сдалась и смущенно улыбнулась.

– В декабре свадьба, – зарделась она и присела на краешек кровати, взяла меня за руку. – Ты это, поправляйся давай скорее, будешь у меня подружкой невесты. Как ты насчет сиреневого платья?

– Всю жизнь мечтала, – улыбнулась я, и мы расхохотались. Даже не знаю, почему. А просто потому, что было хорошо, солнечно. Радостно и... надежно. Первый раз после детдома я чувствовала себя кому-то нужной и счастливой.

Василиса, г. Великий Новгород

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ДРУЖБЕ

● Французские ученые обнаружили, что даже акулы «умеют» дружить: в стаях некоторые особи все время держатся вместе, а других стараются избегать.

● Отсканировав мозг у 22 респондентов, получавших небольшие электрические разряды, ученые из Вирджинии обнаружили, что друзья намного лучше чувствуют боль друг друга, чем просто приятель-тсвующие знакомые.

● В процессе приятного общения с близкими друзьями у человека уменьшаются эмоциональные напряжения, стресс, появляется уверенность в себе и более оптимистичный настрой.

● Ученые научно доказали, что друзья способны нас согреть. Оказывается, люди, вызывающие у нас только хорошие эмоции, способны создать субъективное ощущение тепла.



8 (495) 128-09-52 ВНИМАНИЕ!

В СЛУЧАЕ СМЕРТИ ВАШЕГО БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Вы должны помнить, что никто не имеет права приезжать к вам домой без вашего ведома и вызова.

УБЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ОБМАНА! Чтобы защитить себя и своих близких от действий мошенников, которые покупают информацию о смерти близкого Вам человека **РЕКОМЕНДУЕМ:**

1. Обратиться в городскую специализированную службу по тел: **8 (495) 128-09-52** и вызвать квалифицированного сотрудника.
2. Записать ФИО сотрудника, которого Вам назначили и его табельный номер.
3. Приготовить паспорт и медицинский полис покойного.
4. После приезда сотрудника **RITUAL-CENTR.RU** вызывайте экстренные службы: скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).

- 4.1 В случае смерти в больнице, транспорте, хосписе или др. лечебных учреждениях необходимо вызвать сотрудника, который Вам поможет оформить документы для последующего захоронения или кремации.

Дополнительно в столице работает единая «Горячая линия», на которую москвичи могут обратиться по вопросам о погребении или кремации по тел: **8 (800) 551-35-45**. Вы получите информацию по поводу функционирования государственных служб и учреждений.



8 (495) 128-09-52



КРУГЛОСУТОЧНО

RITUAL-CENTR.RU

• БЕСПЛАТНО МЕСТА ПОД НОВЫЕ ЗАХОРОНЕНИЯ • КРЕМАЦИЯ • СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ • ПРИЖИЗНЕННЫЙ ДОГОВОР • ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ •

Александр ТЮТИН: ВРАЧИ СКОРОЙ

На канале НТВ стартовала премьера 16-серийного проекта «Скорая помощь» Богдана Дробязко – автора остросюжетных телефильмов «Выжить любой ценой» и «Высокие ставки». «Скорая помощь» – картина тоже остросюжетная, если брать во внимание, что в ней показаны нестандартные (и, главное, невыдуманные) истории, где врачи неотложки спасают людей, попавших в экстремальные и опасные для жизни ситуации. Одного из врачей бригады скорой помощи – Владимира Ломагина – играет Александр Тютин.

ОПЫТНЫЙ ДОКТОР

– Александр Викторович, новый сериал побивает все рейтинги. Как думаете, в чем его успех?

– Мне кажется, прежде всего, в том, что картина не только о работе неотложки, но, в первую очередь, о людях, которые там работают, об их взаимоотношениях. Больше скажу: за каждым человеком в белом халате – конкретная судьба, семья, и все это выливается в отдельные, очень любопытные истории. Еще одна причина высокого рейтинга – наш невероятно дружный коллектив. Когда люди работают на одной волне, это обязательно дает результат.

– Вы в первый раз играете доктора?

– Нет, лет 10 назад в сериале «Неотложка» у меня также была роль врача скорой помощи, был еще опыт «работы» в качестве врача-психиатра. Так что доктор я опытный (смеется).

– Каждая профессия накладывает свой отпечаток, вырабатывает определенный типаж. Где подсматривали работу медиков?

Было время, когда позволял себе есть тортики и готовил их собственноручно

“

...И ПОЛТОРА КИЛОМЕТРА ДО БУЙКА

– Уважение к профессии врача во время работы выросло? Пиетет к ним не испытываете?

– Скажу так: врачи скорой помощи – это наши ангелы-хранители.

– Что самым трудным было в этой работе?

– «Нащупать» свой персонаж. Кино – не театр, здесь все снимается вразнобой. Так было и сейчас. Начали съемки с финальных сцен, затем перешли к середине, а в конце снимали первые кадры.

– Каждая новая работа чему-то учит. Чему научил вас новый проект? Может быть, бережнее относиться к своему здоровью?

– И этому в том числе. Я, наконец, развеял все свои страхи, освободился от такого качества, как мнительность. Средства массовой информации любят наводить панику – не то едим, не так сидим, все время пугают.

– Могли бы похвастаться здоровыми привычками?

– Некоторое время назад ходили с женой в фитнес-центр. Сейчас, поскольку живет на два дома (квартира в Москве и загородный дом, – прим. редакции), заниматься стало сложнее. Зато, построив дом, стали кататься по сельским просторам на велосипедах, ежедневно гуляем с собакой. Полезное, кстати, занятие: хочешь – не хочешь, а идти выгуливать надо. Таким образом, выгуливаешь и себя самого.

“ Я, наконец, развеял все свои страхи, освободился от такого качества, как мнительность

– Все наблюдения – из жизни. А вот молодые наши артисты во время отпуска ездили на вызовы с настоящей бригадой «Скорой помощи».

– Укол-то теперь можете сделать?

– Уколы я и раньше мог делать. А вот капельницу ставить научился во время съемочного процесса, так же как снимать кардиограмму, проводить какие-то реанимационные действия.

ПОМОЩИ – АНГЕЛЫ-ХРАНИТЕЛИ

Есть еще небольшая квартира в Болгарии. Когда позволяет время, уезжаем туда и много плаваем. Там есть буюк, до которого 1,5 км, и мы с женой ставим перед собой задачу – доплыть до него. Это наш утренний ритуал.

«ТУРИСТИЧЕСКИЙ ГОЛОД» УТОЛЯЮТ СЪЁМКИ

– Болгарию посмотрели?

– Конечно, поскольку ездим туда 10 лет. И не только Болгарию, но и сопредельные страны – Румынию, Турцию, Грецию.

– Путешествия, к слову сказать, из разряда здоровых удовольствий. Часто отправляетесь в дорогу?

– Еще лет пять назад мы путешествовали достаточно много, сейчас темпы снизили, поскольку моя профессия дорожный голод утоляет отлично. Во-первых, съемки проходят в разных местах, во-вторых, Московский Губернский театр, где служу, много гастролирует. В апреле, например, были в Канаде, недавно вернулись из Астрахани, теперь собираемся в Прибалтику.

– Вы мужчина фактурный. Что делаете, чтобы сохранить хорошую физическую форму? Может, придерживаетесь диеты, не едите после шести вечера?

– Просто не злоупотребляю жирным и сладким. Во всем стараюсь сохранять

чувство меры. Но жестких ограничений у меня нет: голодным после спектакля спать не лягу.

– Лучшие кулинары – мужчины. Готовить умеете?

– Умею, и неплохо. Было время, когда позволял себе есть тортики и готовил их собственноручно. Сей-

Московском энергетическом институте, где был свой студенческий театр. Однажды приятель заманил меня туда разово спеть. Я пришел и... остался. Потихонечку увлечение сценой переросло в потребность. Через год после того, как пришел в театр, меня с друзьями при-

– Да, я окончил музыкальную школу по классу фортепиано. И в спектакле «Вишневый сад» в знаменитом монологе Гаева «Дорогой мой, многоуважаемый шкаф...» я пою и сам себе аккомпанирую.

– Возвращаясь к началу нашей беседы, признайтесь,

“

Во время съемок я научился ставить капельницу и снимать кардиограмму



час это делаю реже, и то по просьбе жены, которая нет-нет, да скажет: «Испек бы ты торт «Наполеон», очень хочется».

В ПРОФЕССИЮ ПРИВЕЛА ГИТАРА

– Вы музыкальный человек, поете, играете на гитаре. В кинематографе часто используют ваш музыкальный дар?

– Нет, в основном я играю и пою на своих концертах. Гитара всегда со мной. Она, собственно, привела меня в профессию. Я ведь учился в

гласили на съемки в массовку. Мы должны были играть студентов строительного отряда в фильме «Однолюб». Это была моя первая роль – четыре эпизода плюс песня в кадре. В результате попал даже в титры.

– Насколько знаю, в Московском Губернском театре, где служите, вам пришлось вспомнить не только гитару...

смотрите по телевизору сериал «Скорая помощь?»

– Если есть свободное время, но его практически нет. Но я не тужу. В январе будущего года начнутся съемки второго сезона «Скорой помощи», и я со своими друзьями-коллегам увижусь снова. Это для меня гораздо важнее.

Беседовала Наталья Анохина
Фото – PR НТВ

ЛЮБОВЬ И ХРИСТИАНСКИЙ БРАК

«При венчании пьют общую чашу: вино, смешанное с водой, пьют до дна. Вино – радости совместной жизни, вода (и её больше) – общие горести, беды и боли. Розы будут лишь в начале пути, а терния (их не избежать ни одной семье) проявятся позднее. Но количество их и болезненность будут зависеть от вашей мудрости, а главное – любви. Если в ваши чувства входит апостольское определение понятия любви, то от счастья будете недалеко».

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА РАЗРЕШЕНИЕМ НА БРАК?

? *В церковь мы с невестой ходим редко, духовников не имеем. Хотим после свадьбы повенчаться. Надо ли брать благословение на брак у священника?*

Григорий, г. Москва

Благословение на брак дают родители. Если хотите создать крепкую, в том числе и духовную семью – желаете повенчаться, – то придите в любой (или скажем так, который милее вашему сердцу) храм и обратитесь к священнику со своим решением. Он ответит на все ваши вопросы. Знайте, что перед свершением таинства венчания предстоит исповедоваться и причаститься.

ЧЕРЕЗ КАКОЕ ПЛЕЧО НАДО ПЛЕВАТЬ?

? *Наконец-таки после сорока собралась на романтическое свидание. И надо же, черная кошка перебежала дорогу, так растерялась, что забыла, через какое плечо надо плевать. Все случилось хорошим образом. Но подскажите, как надо. Через*

правое вроде нельзя – за правым у крещеных ангел-хранитель сидит. Значит, плевать надо через левое? Правильно?

Тамара Ивановна, Воронежская обл.

Никуда плевать после встречи с черной кошкой не надо, – это суеверие. Кстати, ангел-хранитель всегда рядом с каждым из крещеных. И он «не связан» ни к какому плечу.

КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА СЕМИНАРИСТА

? *Как понравиться семинаристу, чтобы выйти за него замуж? На что они смотрят? Может, нужно разбираться в определенных темах? Мой хороший знакомый учится в семинарии и очень симпатичен мне.*

Мария, г. Москва

На вопрос отвечает протоиерей Андрей (Рахновский):

– Есть желание выйти замуж за семинариста? Это изначально неправильная постановка вопроса, потому что вам жить с человеком конкретным, а не с представителем той или иной профессии, субкультуры, сословия и так далее.



А что нравится семинаристам? Если Вы хороши собой, то это, конечно, понравится любому семинаристу. Потом, в общении, когда будут раскрываться душевные качества, это знакомство будет либо продолжено, либо нет.

На что обращает внимание человек, который собирается принять священный сан? Как его знакомая относится к детям, как она относится к семье. Очень важно, какие у нее родители, семья. И много-много обычных, душевных и духовных качеств, которые мы хотим видеть в своей избраннице.

В этом смысле семинаристы ничем не отличаются, и мы должны понимать, что человек, который принимает священный сан, делает свой выбор один раз и навсегда, поэтому очень горько в этом вопросе совершить ошибку.



Можно ли носить два крестика?

– Муж категорически не хочет носить свой крестик. Можно мне носить свой и его крестик, так сказать за него – сразу два крестика?

Ирина, Подмосковьё

– Мой крестильный крестик небольшой, хочу купить себе побольше и золотой, красивый. Но говорят, что крестильный крест снимать нельзя. Если куплю новый, который нравится, можно ли носить оба крестика вместе?

Кристина, г. Воскресенск

Нательный крест для христианина не амулет и не ювелирное украшение. Господь призывает: «...возьми крест свой и следуй за Мною» (Мф.16.24). О Боге надо помнить всегда – тяжесть нательного креста напоминает нам об этом... Вследствие человеческой слабости есть опасность внешнего выражения

благочестия, без понимания духовной сути. Апостол Павел говорил: «...а я не желаю хвалиться, разве только Крестом Господа нашего Иисуса Христа, которым для меня мир распят и я для мира» (Гал.:6.14). Поэтому стоит решить, что изменится в вашей духовной жизни от ношения двух крестиков. Одного крестика вполне достаточно. Надо помнить, что нательный крестик – это очень личный символ веры. И, конечно, не надо носить крестик за мужа или за другого родственника. Еще одно – необязательно носить именно тот крестик, с которым вас крестили. Может быть два крестика (например, в баню можно надевать деревянный).

Подготовила Светлана Иванова

Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина) и телеканал «Спас» за помощь в подготовке материала



ТЁПЛАЯ ОДЕЖКА для нежных ручек

Перчатки – один из главных предметов гардероба для холодного времени года. Они способны внести финальный штрих в любой образ, добавить в него женственности, элегантности и даже сексуальности. О последних модных тенденциях в сфере «одежды» для наших с вами ручек расскажет дизайнер, владелица собственного бренда Аника Керимова.



ИСТОРИЯ МОДНОГО АКСЕССУАРА

Мода на перчатки появились очень давно – еще в древности. Но особую любовь они снискали в Средневековье: ни одна уважающая себя модница или кавалер из высшего общества не ходили без перчаток. Это был, прежде всего, показатель социального статуса. Говорят, в спальню к королеве Елизавете I ни в коем случае нельзя было входить без перчаток – таков был этикет XVI века. В те далекие времена, если дама ненароком обронила перчатку, кавалер понимал, что она к нему благосклонна.

И сегодня перчатки – это не только дополнение к одежде в холодное время года. Существует множество вариантов для настоящих модниц: летние перчатки, перчатки без пальцев и с вырезами, пришедшие к нам из стиля рок-музыкантов, специальные удлиненные перчатки для выхода в свет, ажурные для невест. Перчатки делают из кожи, замши, шелка, бархата, атласа, кружева, они бывают вязаными.



КЛАССИКА – ВСЕГДА АКТУАЛЬНА

Классическими принято считать перчатки, которые прикрывают запястье или чуть длиннее него. Они универсальны: подходят практически к любому варианту пальто, куртки, шубы, пиджака и т.д. Поэтому я, как дизайнер, советую в своем базовом гардеробе обязательно иметь одну-две пары классических перчаток расцветок, которые сочетаются с разной одеждой, т.е. черные, коричневые, серые, темно-синие или бордо.



ВЯЗАНЫЕ ПЕРЧАТКИ – ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ!

Кожа – материал красивый, но на прогулке в кожаных перчатках всегда мерзнут руки. Поэтому я предпочитаю иногда забывать об элегантности в пользу тепла и уюта. Вязанные перчатки отлично смотрятся с шапками и теплыми шарфами, сочетаются с любыми моделями курток, свитерами, пальто и теплыми жилетами. Зимой в таких перчатках удобно кататься на лыжах, лепить снежки и вообще быть веселым и активным.

ВЫСОКИЕ ПЕРЧАТКИ – ВЕРХ ЭЛЕГАНТНОСТИ

Прошли те времена, когда стилисты советовали такие перчатки носить с высокими сапогами-ботфортами. Они незаменимы с пальто, курткой или шубой с укороченным рукавом (3/4). Отлично смотрится с платьем-футляром, костюмом, женственным платьем в стиле 50-х. Подобный аксессуар шьется не только из кожи: из атласа, шелка, кружева и т.д.



ДОБАВЯТ ЯРКОСТИ ОБРАЗУ И ТЕПЛА

Перчатки – это не только нужный и ультрамодный аксессуар на каждый день, это еще и вещь, которая помогает разнообразить гардероб, изменить ваш стиль, добавить яркости в образ. Но самое главное, конечно, они выполняют важную функцию: сохраняют ваши руки от холода осенней и зимней порой. Советую вам никогда не заикливаться на обыденности, экспериментировать – перчатки для этой цели подходят как нельзя более кстати.

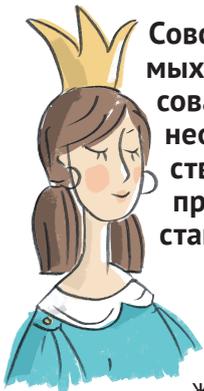


КСТАТИ

МИТЕНКИ – МЕЧТА МОДНИЦЫ

Перчатки без пальчиков идеально подходят для тех, кто предпочитает экстравагантность и собственный стиль в одежде. Конечно, в морозы они вряд ли спасут, зато вязанные митенки идеальны для прогулок осенью. Кожаные и шелковые перчатки без пальчиков придадут законченность вашему образу.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ: ЧТО В ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИТЬ?



Совсем немного времени остаётся до наших любимых новогодних праздников, когда есть повод покрасоваться в нарядах и произвести впечатление своей неотразимостью. Но чтобы внешний вид был действительно всем на зависть, заниматься этим нужно прямо сейчас. И главным помощником в этом деле станет правильно сбалансированное питание.

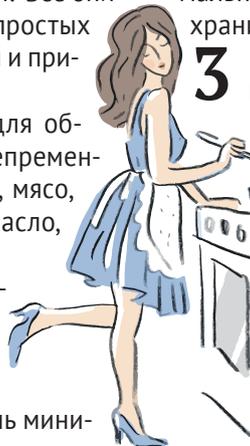
О бразец физического здоровья и привлекательности – это вовсе не «отфотошопленная» модель с обложки модного журнала, а человек, обладающий блестящими волосами, гладкой сияющей кожей и крепкими розовыми ногтями. И прийти к таким показателям несложно – главное, гулять на свежем воздухе, высыпаться и внимательно формировать свою ежедневную диету.

ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ КРАСОТЫ

Что из себя представляет кожа, волосы и ногти? Все они состоят из коллагена, кератина и воды. Четыре простых правила помогут сгармонизировать метаболизм и придать себе здоровый цветущий вид:

1 Белок и жирные кислоты, необходимые для образования кератина и коллагена, стоит непременно ввести в ежедневный рацион (жирная рыба, мясо, птица, творог, яйца, растительное и сливочное масло, орехи и семечки).

2 Меню должно быть насыщено микроэлементами и витаминами, без которых метаболизм коллагена невозможен, поэтому каждый день стоит съедать не менее 500–600 г овощей и фруктов и подвергать продукты лишь мини-



мально необходимой термической обработке, чтобы сохранить больше полезных веществ.

3 Злоупотребление вредными продуктами (фаст-фуд, мучное и кондитерские изделия, жареное и копченое и т.д.), так же как и сырые диеты вредят внешнему виду, ведь и в том и в другом случае кожа, волосы и ногти не получают необходимого им питания. Кроме того, не следует изо дня в день есть одно и то же, наоборот, нужно всячески стремиться к разнообразию.

4 Чистая вода – залог красоты, без ее достаточного количества даже диета, богатая белком и клетчаткой, не поможет засиять вашей коже.

Рацион, в котором преобладают полезные продукты, очень быстро приведет к заметному улучшению внешнего вида. Не верите? Попробуйте сами!

ВИТАМИННОЕ ТРИО



А **Витамин А** обеспечивает эластичность кожи, препятствует излишнему выпадению волос и ломкости ногтей.

Где взять?

Рыбий жир, печень трески, печень говяжья, яйца (желток), сливочное масло, морковь, сладкий перец, тыква, курага.

Витамин С необходим для усвоения и выработки коллагена, отвечающего за упругость кожи и ее сияющий цвет, за гладкость волос и ногтей.

Где взять?

Облепиха, перец сладкий, черная смородина, киви, петрушка, апельсин, квашеная капуста, все виды свежей капусты.



В **Витамины группы В** отвечают за регенерацию тканей, способствуют обновлению кожного покрова и быстрому росту волос и ногтей.

Где взять?

Отруби и цельнозерновой хлеб, бобовые, рыба, мясо, субпродукты, морепродукты, зеленые овощи, цветная капуста, брокколи.





ОРЕХИ, МЯСО, РЫБА – КОЖА СКАЖЕТ СПАСИБО



Полезные для здоровья блюда – это не только суровая необходимость в хмурые холодные дни, но и ещё один повод побаловать себя действительно вкусной и радостной едой. Наши дорогие читатели знают, как приготовить блюда для красоты и хорошего самочувствия, и с удовольствием делятся своими рецептами.

ГОВЯДИНА ПОД ШУБОЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г охлажденной говядины
- листья шпината • листья салата
- 1 морковь • 1 сладкий перец
- 100 г консервированной кукурузы
- 150 г отварного длиннозерного риса
- 1 ст. л. растительного масла • 2 ст. л. соевого соуса

Энерг. ценность на 100 г – 131 ккал



Говядину нарезать на порционные кусочки толщиной около 1 см, смазать смесью соевого соуса и растительного масла. Обернуть каждый кусочек шпинатом и затем салатом. Нарезать фольгу по количеству кусков мяса. Каждый кусок положить на фольгу, поверх него положить смесь из мелко нарезанных овощей и риса. Сбрызнуть соевым соусом и завернуть фольгу в конверт, оставить маленькое отверстие для выхода пара. Поставить в духовку, разогретую до 200°C, на 40 минут.

Марина Горынцова, г. Тверь

СКУМБРИЯ СОЛЕНАЯ

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 тушка замороженной скумбрии
- 1 стакан воды
- 5 горошин черного перца
- 3 горошины душистого перца
- 3 бутона гвоздики
- 2 лавровых листа
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ст. л. сахара • 2 ст. л. соли

Энерг. ценность на 100 г – 178 ккал



Рыбу разморозить, удалить голову, внутренности и плавники. Воду налить в кастрюлю, положить все специи, довести до кипения и кипятить на среднем огне 2 минуты. Выключить, остудить, залить рыбу и убрать в холодильник на 3 суток. Затем рыбу из рассола вытащить и можно кушать. Если рыбы получилось много, ее можно заморозить.

Анастасия Кравцова, г. Курск

ОРЕХОВЫЙ ДЕСЕРТ

Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 4 порции:

- 100 г грецких орехов • 100 г миндаля • 100 г фундука
- 50 г сливочного масла • 200 г меда • 200 мл воды
- 5 шт. кураги • щепотка корицы • кокосовая стружка

Орехи порубить ножом или измельчить блендером до мелкой крошки. Добавить мелко нарезанную курагу и размягченное сливочное масло, перемешать. Выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», температуру 100°C, время 25 минут. В отдельной кастрюльке смешать горячую воду (70–80°C), мед и корицу. Через 15 минут от начала программы влить сироп в мультиварку, закрыть крышку. Десерт подавать охлажденным до комнатной температуры, посыпав кокосовой стружкой.

Энерг. ценность на 100 г – 526 ккал



Елена Галочкина, Нижегородская обл.

БРУСКЕТТА С САРДИНАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 банка сардин в масле • 300 г цельнозернового хлеба
- 150 г мягкого сыра • 5–6 вяленых томатов
- веточка петрушки

Энерг. ценность на 100 г – 240 ккал



Хлеб нарезать на куски толщиной 1–1,5 см и слегка подсушить в тостере либо на сухой сковородке. Обильно намазать сливочным мягким сыром. Сардины вытащить из масла и размять вилкой, а затем выложить сверху на сыр. Поставить в хорошо разогретую духовку на 3 минуты. Украсить вялеными томатами, разрезанными на половинки, и листиками петрушки.

Ольга Пашук, г. Псков

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ШАХМАТНЫЙ КРОССВОРД

В этом кроссворде слова начинаются в клетках с числами, а дальше от буквы к букве переход происходит ходом шахматного коня (т. е. буквой «Г» – две клетки в одну сторону и одна клетка – перпендикулярно предыдущему направлению). Каждая буква используется только один раз. Одно слово уже выделено

О	В	С	Е	Ж	Щ	К	Ы	А	К	10	Щ	А			
У	Л	Л	9	П	Ь	С	Н	И	А	П	Р	14	З		
О	П	М	7	О	Ь	Б	Д	В	М	Е	Л	У			
15	О	Ш	Н	О	О	О	Б	А	С	О	А	Р			
Д	17	С	К	К	Н	Т	О	4	Г	М	Е	Л	Ь		
У	И	К	О	Л	А	К	А	У	К	Д	Д				
И	О	Ч	Т	А	Я	П	З	В	А	Ц	6	Ф			
И	С	В	Т	Н	Е	О	Р	О	А	Н	3	Д			
13	П	О	В	8	У	2	З	Р	А	У	П	К	Д	А	
А	А	И	Т	Н	Л	А	Е	К	О	Т	И				
Е	А	П	С	О	Ш	О	О	О	Р	11	С	Я			
5	Р	Н	16	П	К	С	П	12	Г	1	П	В	Р	Л	О

1. Отечественный кинорежиссер, начавший еще в немом кинематографе, снявший в том числе такие фильмы – «Аэлита» (1924), «Бесприданница» (1937).
2. Охраняется государством. Вход охотникам строго запрещен!
3. Береговое сооружение, помогающее голландцам спастись от наступающего моря.
4. Сустав чуть ниже лодыжки.
5. Режим дня в доме отдыха.
6. В некоторых странах – принадлежность свадебного убора невесты: белые цветы померанцевого дерева, живые или искусственные.
7. Половинка четвертушки или мера объема, то же, что шкалик.
8. Так в 1985–87 годах назывался город, где выпускали мотоциклы «Иж».
9. Подделывание результатов голосования.
10. «Захапущие ручки» осьминога.
11. Старинная мера аптекарского веса, давшая название особой тщательности.
12. Не до конца сгоревшее полено.
13. Революционер киз погребца.
14. План, созревший в голове.
15. Взрывление земли вокруг растения.
16. Защита от мозолей ног, обутых в кирзовые сапоги.
17. Фима, подруга людоедки Элочки.

ОТВЕТЫ

1. Протазанов. 2. Заповедник. 3. Дамба. 4. Голестоп. 5. Распорядок. 6. Флердорж. 7. Осьминожка. 8. Устинья. 9. Подтасовка. 10. Шляпница. 11. Скрупул. 12. Голостежка. 13. Головешка. 14. За-мысел. 15. Окучивание. 16. Портняжка. 17. Собак.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Когда видишь все, то не видишь ее. Когда не видишь ничего, тогда видишь ее.
2. Что легче пуха, но удержать его больше 10 минут невозможно?
3. Треугольник можно зрительно увеличить, если посмотреть на него через лупу. А что в треугольнике не изменится, невзирая на увеличительное стекло?
4. Как уместить литр молока в пол-литровую банку?

ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Темнота. 2. Дыхание. 3. Углы. 4. Сделать из него теорет.

Найдите 5 отличий: лист слева, падающий с дерева, развернут, поск пальто, цвет кленового листа на дорожке справа, размер листа в руке, дерево за дамой справа.





СУДОКУ

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

полетче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

■ 8-926-432-60-61 В КОЛЛЕКЦИЮ награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, подсвечники, статуэтки фарфор, Касли, старую посуду, столовое серебро, иконы, солдатки, машинки, жел. дороги, открытки, военную форму и трофеи ВОВ, кортики, старинную мебель. Оплата сразу. Тел.: 8-926-432-60-61 ВЛАДИМИР

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

ТРАНСПОРТ

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

На правах рекламы

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

ГОРОСКОП НА 3 – 18 НОЯБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овны за свое здоровье могут пока не тревожиться – организм не должен подвести. Это отличное время, чтобы как следует укрепить иммунитет перед серьезными холодами. Например, с помощью системных прогулок.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам стоит быть осторожнее – есть вероятность травм. Следите, чтобы обувь не скользила, и по мере возможности обходите опасные места, в том числе крутые уличные ступеньки. Неплохое время для диспансеризации.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Некоторым Львам необходимо быть внимательнее к своему здоровью – возможны проблемы с печенью и/или желчным пузырем. Желательно хотя бы на время отказаться от алкоголя, жирной, копченой и жареной пищи.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам повезло в эти дни больше, чем всем остальным знакам: они могут позволить себе даже некоторые отклонения от ЗОЖ. Однако увлекаться и испытывать организм на прочность все же не стоит.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Ради сохранения здоровья звезды рекомендуют Стрельцам особенно внимательно относиться к пище, которую они едят. Могут быть пищевые отравления и интоксикации. Больше контроля за «сроками» продуктов.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Здоровье Водолеев не беспокоит, но постоянные стрессы, которые испытывают представители знака, могут нарушить это хрупкое равновесие. Нервы – слабое место Водолеев, их необходимо беречь.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам если и следует чего-то опасаться, так это немотивированной хандры. Скверное настроение может настичь в любой момент и стать очень неприятным фактом. А всего-то надо – как следует выспаться.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам, особенно подозревающим у себя те или иные заболевания, звезды рекомендуют не ограничиваться посещением только одного врача. Всестороннее обследование поможет доктору поставить точный диагноз.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Некоторым Девам могут доставить неприятности почки и мочеполовая система. Однако, если побережусь, в частности, одеваться по погоде и пить побольше чистой воды, проблем легко можно будет избежать.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам, которые давно не были у стоматолога, откладывать визит и дальше не следует. Не наживайте себе проблем с зубами. Поэтому лучше посетить врача, не дожидаясь острой боли.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогов могут подстерегать сезонные простудные и инфекционные заболевания. Во избежание осложнений, при проявлении первых их признаков (даже простого насморка) стоит сразу обращаться к врачу.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб есть шанс не только улучшить, но и кардинально изменить свою внешность. Причем результат будет исключительно эффективным. Смело отправляйтесь в салон красоты и доверьтесь мастеру.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



25 октября – 6 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

3 и 4 ноября – время, когда работа о собственной внешности оправдана и даже приветствуется. Любые изменения внешнего облика пойдут на пользу, в том числе и здоровью. Ведь хорошее настроение – залог удачного решения любых проблем.

5 и 6 ноября – хорошие дни для разного рода медицинских процедур, включая обследования. Однако мест большого скопления людей лучше избегать.



7 ноября
НОВОЛУНИЕ

7 ноября – Новолуние – достаточно напряженный и в целом непростой день, результаты которого, тем не менее, будут положительными, хотя и проявятся только через несколько месяцев.

Период с **8 по 11 ноября** – время свершений, долгосрочных планов, а также эффективного взаимодействия. Все сложится удачно в случае, если к делу будут подключены друзья и родственники.



8–22 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

12 ноября – очень напряженный день в плане рабочих контактов. Возможны конфликты, недопонимание со знакомыми или коллегами. Желательно держать себя в руках.

Дни с **13 по 16 ноября** будут спокойными и уравновешенными.

18 ноября – отличный день для любых косметических процедур – результат превзойдет все ожидания.

«Планета здоровья»

Pressa.ru

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. 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: rz@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 и.р.:
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: reklam@kardos.ru

№ 21 (68). Дата выхода
03.11.2018.
Подписано в печать 30.10.2018.
Номер заказа – 2748

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 300 150 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

В НОЯБРЕ ПРАЗДНИК СИНИЦ, готовь кормушки для птиц!



Ноябрь – сентябрёв внук, октябрёв сын, зиме – родной батюшка, соединяет глупую осень с устойчивой зимой. Предки завещали нам в это время года не забывать заботиться о наших крылатых друзьях: развешивать птичьи домики в садах и парках.

4 ноября

С Казанской ждали наступления зимы и настоящих морозов и говорили: «мороз не велик, да стоять не велит». Существовала примета: коли в этот день «небо заплачет, то следом за дождем придет зима», «дождь лунки нальет, зиму скорее приведет». На праздник Казанской иконы часто играли свадьбы, что считалось хорошей приметой. Устроить праздничное застолье в честь молодоженов в этот день было святым делом.

8 ноября

Дмитрий – дедова неделя. Этот день и вся неделя до этого дня на Руси были поминальными. «Живы родители – почитай, умерли – поминай», – наши предки свято чтит эту традицию и подходили к ритуалу серьезно и ответ-

ственно: поминали родных на кладбище, а потом накрывали поминальные столы в домах. Дмитрий по снегу, то и Пасха по снегу, весна будет поздняя.

12 ноября



Зиновий – «Зинькин день» или синичкин праздник. В этот день слетаются и другие гости зимы, которых нужно приветить, порадовать вкусным зернышком. Делать кормушки и домики для зимующих птиц всегда было доброй русской традицией. «Подкорми птиц зимою – послужат тебе весной», – приговаривали люди. Да и про зверей русский человек не забывал: подкармливал лосей, оленей, зайцев. Охотники и рыболовы на Зиновия отмечали свой праздник: шли на охоту и устраивали лов рыбы, а потом собирались на пир

в одну избу или устраивали пир прямо на берегу реки.

14 ноября

Кузьминки – осени поминки, встреча зимы, курячьи именины. День ремесленников и курятников. С Кузьминок женщины начинали прясть шерсть. «Курячим» праздник назывался потому, что в этот день богатые родственники дарили кур и яйца родственникам, что победнее. Кузьминки также считались праздником молодежи. Молодые девицы и холостые парни собирались на вечерки, знакомились, пели песни, устраивали смешные игры. Девушкам поручалось добыть курицу, и если везло, то на одну курицу на посиделках собиралось столько парней и девушек, что лавок в избе не хватало! То-то смеху было!



			Червонец как число	Переходящий чемпионский "бокал"	Московский "Мон-мартр"	Ревизия, лугающая глаубуха		Дирижабль-лестроитель ... Нобиле	Парус из прошлой жизни	"Меня засосала опасная ..."	
"Место зимовки" дачников	"Джойстик" КПП в автомобиле	Бревенчатая "коробка" бани	Рассел из кинозвезд			Джава-харлал ...	Майкл ... в роли Бэтмена		Шенгенская валюта		
Полковая святыня в красном уголке	Стиль живописи а-ля ребенок	Пояс сумоиста		Кот, объегоривший Буратино	Футболист Зинеддин ...	Клешнистый бокоход на отмени			Трюк полководца	Прозвище американца	Язвительный намек на большое место
				Толстая водостойкая кожа			Сцилла и ...	И летописи, и "вечные" больные	Этажный уровень в театре		
Слоистый поддельный камень					Ушной недуг	"Шланг" слона			Копия старинными генетиков		
Плод - источник "греческого" масла	Мешок на "горбу" ишака		"Рояль" в костеле	Ствол Мурки под кожей тужуркой				Розовое растение - "золотой корень"			
	"Каракуль" на пастбище	Дырки в них заманы прополисом			Индейка с наклонностями скалолаза	Обыск по фене	Портрет, выполненный с юмором				
				Контролер мышинного поголовья	"... в кармане и вошь на аркане"						
	Пряная добавка в пиво и пряники	Поведение развратницы	Фигурная грядка с цветами								
	"Золотой" приток Лены	Карликовый буйвол с Сулавеси			Ложка перед последним путем						
			Регулярное качание мышц								



Ж	А	В	Е	Т	Н	А	Л	А	Л
Р	О	А	Н	А	Л	К			
А	М	Б	А	Л	В				
Ш	И	Ш	Р	Р	И	М	Б	И	М
Р	Н	Я	С	О	Т	Л			
А	Л	О	И	О	Р	Н	А	Л	А
Н	О	К	Л	О	Т	Б	О	Х	Д
К	И	Н	О	Р	Х	Т	Т	И	О
Л	С	Р	Е	О	И	Л	И	З	А
Я	Т	А	Б	Р	А	В	Д	Б	Р
В	Р	Е	В	А	Н	Е	Р	К	Е
Т	В	Р	У	Н	Е	Р	У	А	В

				Лаем Москвы посрамлен	Проколота для серьги		Синоним мелодии		Юз на мокрой дороге			Поэма о фiasco шведов	Богатырь Алеша в русских былинах		Непосильный труд вместо казни	
Ну очень крепкий поцелуй!	Выпуск компромата (жаргон)		Перемудрёж	Лепешка, испеченная Сарой				Танец в цокающих башмаках	Прыгучий аттракцион в луна-парке	"Прах и ..." - ничего не осталось						
"Листва" лиственницы	Дейтерий по отношению к водороду						Олень, вращающий рогами	Американский "папа" телефона				Едок, не сдающий живота	"Льгота" слабому сопернику на старте		Напористая машина	
				"Сиденье" для собравшихся в путь						Жидкий "витамин"		"Иллюстрация" в анкете				
"Лежбище" ленивого мужа	Лежащая на холмах Грузии		"Моя ... - не струйка дыма" (из танго)	Сухарная шипучка				Фельд- маршал из "Гусарской баллады"		Что можно раздуть сагогом?						
Стопор под колесами локомотива	"Противень" Яги для блюда из Ивашки				Угроба, как символ алчности		"Закорки" грузового авто					Квадрат с круглым названием				
			Трава второго кошения	Нефтяной "пачкун"							В песне "подкова- ла мне коня"					
	Правда из предания		Грохот в горном ущелье				Во дворе це - комната для балов		"Ромовое" кулинарное изделие							
				Узел белый в прачечную		С ним возится стоматолог										
	Передвижной шатер с манежем		Транспортный сечь													
	"Угон" чужого кошелька		Юркий родич карпа			Наморщенный у задумавшегося										
				Сточное ложе пьяницы												

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

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

Рекомендуемый порядок действий:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись нашего специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.

Если горе случилось в больнице:

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

Рекомендуемый порядок действий:

1. Обратитесь по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

ГБУ РИТУАЛ
Договор № 111 ЦДС/К-18

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-31-06 или на сайте службы www.ritual.ru
Владельцам социальной карты москвича предоставляется дополнительная скидка