

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 22 (69)

19 ноября –  
2 декабря 2018

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ



**ЭКОНОМИМ  
НА ЛЕКАРСТВАХ:  
ОБЗОР ЦЕН**

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**7 БОЛЕЗНЕЙ,  
КОТОРЫЕ  
ПОМОГУТ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ  
ОЛИВКИ**

**ЗАЧЕМ ВКЛЮЧАТЬ  
В СПИСОК ПОКУПОК  
СОЛЕВУЮ  
ЛАМПУ**

**КАК НЕ ДАТЬ  
РАЗГУЛЯТЬСЯ  
ПСОРИАЗУ**

**НЕВРОЛОГ МАКСИМ ГУДЕЛЬ:**

**НЕ ТЕРПИТЕ БОЛЬ. С НЕЙ МОЖНО  
И НУЖНО БОРОТЬСЯ!**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

фото из личного архива М. Гуделя, foamfoto / Shutterstock.com

ISSN 2414-4940



9 772309 882007 1 8 0 2 2

## ЗАЧЕМ СТРЕМИТЬСЯ К СТРОЙНОСТИ?

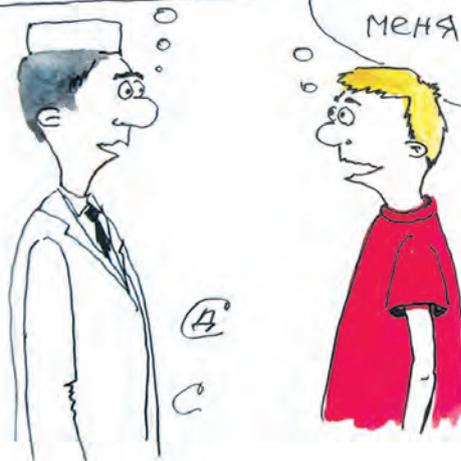
А действительно, зачем? Ведь, как известно, на вкус и цвет товарищей нет. И прехорошенькая пышечка-хотушка, чувствуя себя превосходно в плане здоро-

вья, имеет не меньше поклонников и жизненных благ, чем ее стройная подруга. Но все не так однозначно, уверяют врачи. Лишний вес у женщин в значительной степени увеличивает риск развития колоректального рака (рак толстого кишечника и прямой кишки). Так, ежегодно в мире регистрируется более 600 000 случаев колоректального рака, из них более 60 000 случаев приходится на Россию. Этот вид рака вышел в РФ на второе место по уровню смертности от онкологических заболеваний. Прогнозы при своевременной диагностике заболевания хорошие, и все же стоит помнить, что колоректальный

рак часто протекает совершенно бессимптомно. А если учесть, что избыточный вес удваивает риск заболеть... Все же лучше постараться сбросить балласт из лишних килограммов и в некоторой степени обезопасить себя.

- Помогло вам лекарство, что я выпил в прошлый раз?

- Очень помогло. Дядя выпил его по ошибке и оставил меня единственным наследником



## КОВЫРЯТЬ В НОСУ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Считают британские ученые. И даже приводят веский довод в пользу этой теории.

В исследовании, которое охватило 40 взрослых респондентов, ученые выявили, что бактерии, которые нередко вызывают опасную форму пневмонии, могут распространяться, если вы ковыряете в носу или просто трете его.

Риск подхватить пневмококковую инфекцию возрастает у детей до пяти лет, пожилых людей и пациентов с ослабленным иммунитетом, любящих проводить «археологические раскопки» в носовых ходах. А в преддверии сезона гриппа и простуд это и вовсе весьма актуально.

Так что руки прочь от носа, пора избавиться от дурной привычки. И не забываем тщательнее мыть руки с мылом!

26  
ноября

1856  
год

### СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родился Александр Лимберг – первый русский профессор стоматологии, основоположник детской стоматологии. Идеи Александра Карловича были воистину новаторскими. Это и необходимость регулярной санации полости рта населения, и профилактики кариеса у детей, и необходимость создания системы повышения общего медицинского уровня квалификации дантистов, и необходимость введения этой системы в их подготовку.



**СТРОИМ БЫСТРО БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ ИЗ ПРОФИЛИРОВАННОГО БРУСА КАМЕРНОЙ СУШКИ**

ПОДАРОК КАЖДОМУ!



ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ



ГНОМ 1

40900

Размер: 2,0x2,0

50627



ЖИВАГО 2

62600

Размер: 2,0x4,0

77518



САДОВНИК 1

108350

Размер: 4,3x3,0

134182



КАЛИНКА 1

125200

Размер: 5,4x3,3

155036

• садовые домики • бани • хозблоки • беседки

**СТРОИМ КРУГЛЫЙ ГОД!**

DOMDOMINO.RU | ZAKAZ@DOMDOMINO.RU

8 (495) 215-23-94

Режим работы: Понедельник – пятница 10:00 – 19:00. Суббота, воскресенье 10:00 – 17:00 пр-т Мира, 184/1 (м. «ВДНХ», перейти к гостинице «Космос», далее – в сторону области).

\*ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИЙ, ПРАВИЛАХ, МЕСТЕ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (495) 215-54-65, АКЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ С 1.11.2018 ПО 31.11.2018 г. КРЕДИТ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ОАО БАНК «АЛЬФА-БАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №1326 ОТ 16.01.2015г. РЕКЛАМА.

## 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.

1 декабря 2018  
возможны возмущения магнитосферы Земли.  
2 декабря 2018  
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

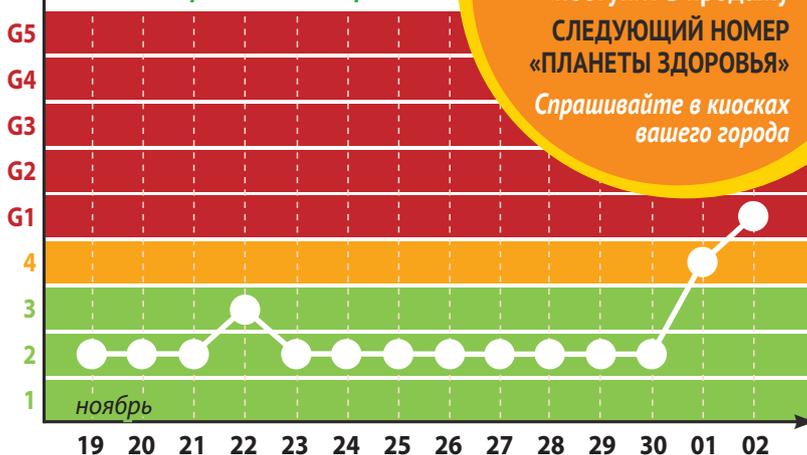
G1 слабая буря  
G2 средняя буря  
G3 сильная буря  
G4 очень сильная буря  
G5 экстремально сильная буря

● Магнитосфера спокойная

● **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

19 ноября – 02 декабря



19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 01 02

ноябрь

**3 ДЕКАБРЯ**

поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках  
вашего города

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.

ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483. Реклама



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ЛЕЧИТЕСЬ РЕПКОЙ, ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТКИ

С давних пор известны целебные свойства репы. И сейчас она широко применяется в народной медицине, потому что обладает антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием. С помощью репки лечат простуду – она превосходное отхаркивающее средство, а также болезни почек и воспаление мочевого пузыря – у репы мочегонные свойства.

В сыром виде ее употребляют при запорах.

В нашей семье при простуде все пьют сок репы пополам с медом. Этому научила нас бабушка. Она говорила, что хорош он для кроветворения и для стимуляции сердечно-сосудистой деятельности.

А при хрипоте и острых вирусных заболеваниях с резким кашлем репу надо отваривать и пить ее отвар как можно чаще. Помогает отвар репы и при бронхиальной астме. К тому же нервишки не хуже валерианки успокаивает. И даже для лечебных ванн при миозитах его

можно использовать. А при артритах, радикулитах и подагре вареную репу растирают и делают из нее припарки на больные места. Кушайте репку, лечитесь ею и не болейте!

*Виктор Анатольевич Крылов, ветеран труда,  
педагог высшей категории, г. Сосновый Бор*



### ✉ ОТВАР ЛЬНА ГОЛОС ВЕРНЁТ

Частенько меня в последнее время стал терзать ларингит. То ли удаленные в детстве гланды аукнулись, то ли увеличившаяся нагрузка на кафедре института, когда приходится много и громко говорить. Не знаю. Врачи молчат, а я, между тем, нашла неплохой рецепт, который и голос вернуть поможет, и от болезни избавиться. Правда, к нему привыкнуть надо, но чего не сделаешь ради здоровья.

1 столовую ложку семян льна заливаю 200 мл воды или молока (когда как душа попросит), кипячу 10 минут на медленном огне, процеживаю. Принимаю настой по 2–3 столовых ложки маленькими глотками утром и вечером.

*Вероника Агапушкина,  
г. С.-Петербург*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ТОЧЕН, КАК ЧАСЫ

**Чтобы никогда никуда не опаздывать, включайте себе песни, в течение которых вы должны собраться. Вскоре вы привыкнете, что к концу последней песни нужно выйти из дома.**

*Анна Полежаева, г. Казань*

### ✉ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МАЗЬ ОБЪЯВИТ ТЕБЕ БОЙ!

У всех, конечно, голова по-разному болит, да и причины боли тоже разные, поэтому не стану утверждать, что мой рецепт универсален. Но мне от головной боли напряжения очень неплохо помогает одна старинная мазь. Мне о ней коллега по работе еще в бытность мою учителем рассказала. Сейчас-то я на пенсии, но мазь всегда есть у меня про запас. И неизменно помогает.

В контейнер с герметичной крышкой насыпьте 1 горсть сушеных листьев мяты, 1 горсть высушенной лаванды. Травки залейте стаканом оливкового масла. Накройте крышкой, уберите в темное место и «забудьте» про контейнер на три недели. По истечению времени масло процедите. Поставьте ароматное маслице на водяную баню, добавьте к нему 8 столовых ложек пчелиного воска, растопите. При желании можно капнуть по капельке эфирных масел лаванды и мяты перечной. Контейнер снова герметично закупорьте, остудите при комнатной температуре. Мазь прекрасно хранится в прохладном темном месте и по необходимости наносится на виски, готовая унять головную боль.

*Любовь Ряпушкина, бывший педагог, г. Воронеж*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ ОТ АЛЕКСАНДРА III

В одном из номеров «Планеты здоровья» прочитал, как укрепляли здоровье венценосные особы. А вот в моей семье много лет в ходу рецепт, который, говорят, достался от лекарей Александра III. Бабушка так говорила, не знаю, правда ли, но то, что салатик «Во здравие», как мы его называем, работает, это точно.

Блюдо вкусное, но главная его ценность в том, что оно укрепляет сердечную мышцу. Горсть грецких орехов размять в ступке, добавить к ним горсть гранатовых зерен и тоже размять. На мелкой терке натереть яблоко, добавить к орехам и гранату, перемешать с двумя столовыми ложками меда. Внучка моя называет этот салат вареньем, а я и не против. Пусть так. Главное, что полезный он.

Валентина Супова, г. Муром

Георгий Штов, г. Кострома

Рисунок:  
Светлана  
Данилова



**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

## ✉ УНИКАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ БОДРОСТИ И СЧАСТЬЯ

Хотите всегда быть здоровыми и счастливыми? Тогда пейте каждый день напиток «Радость», который дает силы и бодрость. Он отлично повысит ваш антистрессовый иммунитет! Напиток можно легко приготовить в домашних условиях. Рецепт очень прост: в стакан с яблочным соком добавьте 2 чайных ложки клубничного варенья. Размешайте. Теперь можно пить!

Приятного удовольствия!

Василий Офицеров, г. Москва

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ВЫВОДИМ ПЯТНО ОТ ДУХОВ

Если на любимой блузке осталось пятно от не менее любимых духов, не отчаивайтесь. Сделайте кашлицу из белой косметической глины, смешав ее со спиртом, нанесите смесь на пятно и дайте высохнуть. Аккуратно стряхните глину щеткой и простирните одежду.

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

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

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

Серьги «Грация»  
Цена одного изделия позолота 24к.: 999р.

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р.  
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

Длина 50см, диаметр 10мм, вес 50г 899р.  
Жемчуг 2х видов: Длина 60см, вес 85г, диаметр 12мм 1199р.

Бусы Природный Янтарь 4х видов: вес: 15г 899р, 35г 1399р, 50г 1899р, 60г. 2399р.

Серьги «Золото Богов»  
Кольцо и серьги «Нежность с фианитом»

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант  
Кольцо и серьги «Защита ангела»

Серьги «Белое золото»  
Серьги «Янтарь» цена: 1199р.

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

Мужские, женские и детские крестики  
Серьги «Милый взгляд» голубой и зеленый  
Серьги и кольцо «Ажурное украшение»

Кольцо и серьги «Греческая фантазия»  
Кольцо и серьги «Нежная любовь»

Кольцо и серьги «Нежность с фианитом»  
Серьги «Милый взгляд» голубой и зеленый  
Серьги и кольцо «Ажурное украшение»

Кольцо и серьги «Неделька»  
Кольцо «Тиара»

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

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

В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р. цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

Бесплатный звонок по всей России:  
**8-800-200-15-57**  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шермет С.В. ОГРН 31567330029590

Смоленская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2 Реклама

# ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ

Для большинства людей, страдающих псориазом, осень и зима – это не только яркий кленовый листопад, весёлые зимние каникулы, Новый год и снежные забавы. Зачастую холодное время года несёт с собой усиление симптомов болезни. Однако это не повод отчаиваться. Псориаз неизлечим, но его можно укротить. Как? Давайте разбираться.

## ПОЧЕМУ ЗИМОЙ ШЕЛУШИТСЯ СИЛЬНЕЕ?

Сухой воздух и редкое солнышко, которое не может добраться до кожи сквозь теплую зимнюю одежду – вот основные причины обострения псориаза в холодное время года.

А, между тем, стоит знать, что дозированное воздействие ультрафиолета на кожу сдерживает повышенный темп роста и деления кожных клеток – именно так и протекает псориаз. У обычных людей кожа обновляется за месяц, у людей, больных псориазом – за 4–5 дней. Плюс недостаток влажности в отапливаемых квартирах и в морозном воздухе.

**Вывод:** больше гуляем и регулярно увлажняем кожу, и, конечно, не забываем о воде. Пьем-пьем-пьем!

## ГДЕ ДОБЫТЬ УЛЬТРАФИОЛЕТ?

Точно не в солярии, утверждают дерматологи. Ультрафиолет полезен,



**Вывод:** зимний отпуск в теплых странах? Если есть такая возможность, почему бы и нет?! Главное, не усердствовать с солнечными ваннами.

## БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ НОВЫЙ ГОД!

И Новый год, и остальные праздники, коих в осенне-зимний период немало. Доказано – чрезмерное потребление спиртных напитков ассоциируется с усилением симптомов псориаза, а если оно еще сопровождается курением, то негативный эффект удваивается.

**Вывод:** безалкогольный глинтвейн вкусен и полезен для здоровья, а есть еще соки, компоты, морсы, сбитни. Вкуснятина и без вреда для кожи.

## ДОЛЕЧИВАЕМ ИНФЕКЦИИ ДО КОНЦА!

Не всегда, но довольно часто вирусы и бактериальные инфекции, попадая в организм человека, большого псориазом, вызывают обострение



### ДУШ ИЛИ ВАННА

При псориазе лучше отдавать предпочтение душу, а не ваннам, поскольку те сушат кожу. Однако, чтобы расслабиться, можно иногда поваляться и в ванне, но при условии, что это будет не слишком долго, и вода будет не очень горячая – максимум 37–38°C.



но в строго ограниченном количестве.

А потому отправляемся к врачу и получаем направление на фототерапию. Существует множество вариантов светолечения, которыми можно воспользоваться в клиниках, больницах, специализирующихся на лечении больных псориазом, и даже в домашних условиях. Но в последнем варианте все равно нужна консультация врача. Только доктор сможет подобрать определенную дозу УФВ – излучения.

недуга. Например, острый фарингит является известным возбудителем каплевидного псориаза – заболевания, вызывающего появление красных повреждений на животе, спине, руках и ногах, по форме напоминающих капли.

**Вывод:** закаливание, сбалансированное питание, вакцинация против гриппа, увлажнение воздуха в квартирах и регулярные прогулки сделают нас выносливее и укрепят иммунитет, а, значит, выставят любым простудам мощный барьер. А если уж заболели, обязательно долечиваемся до конца!



# ОБОСТРЯЕТСЯ ПСОРИАЗ...

## ПОДАРИ ШЕРСТЯНОЙ СВИТЕР ДРУГУ...

... тому, кто псориазом не болеет. Ему тепло, и нам хорошо. Шерсть больше не будет раздражать чувствительную кожу. Людям, больным псориазом, чтобы не мерзнуть в холода, лучше надевать несколько слоев хлопковой одежды. А вот от синтетики тоже лучше отказаться. Не греет, кожу раздражает, да и не дышит. Оставьте ее в магазине, там ей самое место.

**ВЫВОД:** шерстяные шапки, шарфы и свитера покупаем только в подарок друзьям и близким, себе – одежду из растительных волокон.

## КАРНАВАЛ БЕЗ НАДРЫВА

Нередко люди, страдающие псориазом, отмечают, что болезнь накидывается на них с новой силой во время

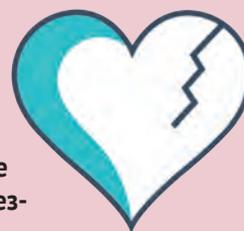
## ...и как этого избежать

праздников. Это ученые тоже объяснили. Стресс – известный инициатор псориаза, а для некоторых людей праздники – это время довольно сильных стрессов. Плюс тяжелая пища, алкоголь и недосып. Где уж тут здоровье сохранить?

**ВЫВОД:** празднуем без надрыва. Если почувствовали, что не справляемся с обязанностями, ну их, эти обязанности. Еду можно заказать готовую, придумывание программы праздника поручить друзьям, обязанности по уборке квартиры разделить с родственниками. Учимся медитировать и релаксировать.

## ТАТУ ПРИ ПСОРИАЗЕ

Мнения докторов по этому вопросу неоднозначны. Кто-то считает, что тату вполне допустимо, иные выступают категорически против излишнего травмирования кожи. Ведь у больных псориазом она чувствительна. А значит, даже на не пораженных бляшками участках после нанесения татуировки могут появиться новые очаги болезни.



## ВАЖНО!

Конечно, не стоит забывать и о медикаментозной терапии, подобранной вашим дерматологом. Это основополагающий фактор, помогающий войти в стадию стойкой ремиссии и свести на нет периоды обострения.

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ И ВСТРЕЧАЙТЕ ЗИМУ С РАДОСТЬЮ!**

Ольга Бельская

## КУЛИНАРНЫЙ «СТОП-ЛИСТ» ПРИ ПСОРИАЗЕ



Однозначно в первую очередь при псориазе исключается алкоголь, он неизменно приводит к обострению болезни. Также стоит исключить из рациона цитрусовые, шоколад, яйца, мед, цельное молоко и продукты, содержащие красный пигмент (помидоры, перец, клубника и др.). После исчезновения бляшек, в период ремиссии, не злоупотреблять этими продуктами, и желательно строго ограничить кислую, острую и жирную пищу, копчености, сладости.

## Псориаз?

Лечение без стероидов и гормонов

**Лома Люкс Псориасис** – линейка натуральных средств для комплексного лечения псориаза

Лекарство **Лома Люкс Псориасис** для приема внутрь – содержит микроэлементы минералов дающих лечебные свойства грязевым ваннам Мертвого моря. Мягко избавит от зуда, бляшек, шелушения и бессонницы, на долго сохраняя достигнутый результат. Принимать внутрь, всего 1 раз в день, утром натощак.

Дополнительно **паста (мазь)** и **шампунь-кондиционер Лома Люкс Псориасис** на основе каменноугольной смолы и тщательно подобранных растительных компонентов помогут восстановить внешний вид кожи, уменьшая воспаление, зуд, шелушение и нарастание чешуек.



8-800-700-88-88 [www.gritonika.ru](http://www.gritonika.ru)

Телефон для справок: (495) 645-68-80

Отпускается в аптеках без рецепта

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

Что делать, если мучает боль в спине и шее, терзает головная боль и головокружение, и даже немеют пальцы рук? Как бороться с межпозвоноковыми грыжами, и в каком случае лечение принесёт долгожданный результат?

Профиль в Instagram: manual\_gudel



## ЭКСПЕРТ

На эти и многие другие вопросы ответил **врач-невролог, мануальный терапевт Максим ГУДЕЛЬ**

Во вторник, 6 ноября, он стал гостем редакции «Планеты здоровья», где в течение двух часов консультировал читателей в рамках Прямой линии.

### ЛЕЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО!

**?** Можно ли применять магнитотерапию при ревматоидном полиартрите?

*Татьяна Семёнова, г. Москва*

– Если нет противопоказаний по артериальному давлению, то можно. Если в анамнезе имеется артериальная гипертензия, то применять этот метод лечения нужно аккуратно, так как физиопроцедуры могут способствовать повышению давления. Также необходимо исключить онкологические патологии. При их наличии физиотерапевтические процедуры противопоказаны. Онколог проведет поэтапную диагностику – назначит онкомаркеры, проведет осмотр, при необходимости даст направление на обследования МРТ и/или КТ. Комплексное обследование поможет врачу-ревматологу определиться с тактикой лечения и принять решение относительно магнитотерапии.

**?** Мне противопоказаны всевозможные физиопроцедуры. А по результа-

*там обследования стоят диагнозы – остеохондроз, полиартрит пояснично-крестцового отдела позвоночника, выраженные дегенеративные изменения дисков, циркулярная протрузия дисков, циркулярные грыжи, с резким сужением межпозвоноковых отверстий, выраженным действием на корешки справа и изменение дурального мешка. Три года все болит, и я постоянно пью болеутоляющие. Что-то можно сделать еще?*

*Лариса Степановна, г. Москва*

– Да, можно, но только после консультации нейрохирурга. Если специалист даст добро, то можно приступать к купированию боли и лечению с помощью, например, мягких методик мануальной терапии. Они помогут эффективно проработать мышцы, связки и суставы, без резких и грубых воздействий на болевые зоны. Можно рассмотреть возможность применения также иглорефлексотерапии. Широко в такой ситуации применяются

# КАК УКРОТИТЬ



и довольно действенны лекарственные блокады, фармакопунктура триггерных точек (подкожное введение лекарственных средств в определенные зоны), применение корсета, вытяжение позвоночника. Методик много, и они подбираются с учетом показаний и противопоказаний.

**?** Моей дочери 52 года, и ее уже несколько лет

*мучают нервные тики. К врачам она не идет, говорит, что нервный тик ей не мешает, но она вся дергается. Если его не лечить, могут быть какие-то негативные последствия?*

*Мария Петровна, г. Москва*

– Лечить нервные тики нужно обязательно! Дочери необходимо обратиться к неврологу. Игнорировать эти жалобы нельзя, потому что со временем они могут усугубиться, «подтянутся» дополнительные не самые приятные симптомы, грозящие значительно снизить качество жизни. Игнорировать проблему нельзя, тем более, если учесть, что тики поддаются лечению.

### Наш словарь

**МРТ (магнитно-резонансная томография)** – сложный, но безопасный и эффективный метод диагностики, основой для которого является магнитное поле и радиочастотные импульсы. МРТ позволяет выявить аномалии головного мозга, гипофиза, межпозвоночных дисков, менисков, органов брюшной полости и малого таза.



# СТРОПТИВУЮ БОЛЬ



## Наш словарь

**КТ (компьютерная томография)** – обследование, которое проводится с помощью рентгеновских лучей. При обычном рентгене лучи проходят сквозь тело и фокусируются на пленке или пластине, давая двухмерное изображение, а при выполнении КТ изображение получается объемным.

## ПОЧЕМУ ПАЛЬЦЫ ОНЕМЕЛИ

**?** У меня на обеих руках первые три пальца давно онемели. Я их постоянно растираю, уколы делаю – и ничего. Неврологи ставят диагноз полиартрит, но суставы у меня не болят.

Галина Карловна Егорова, Московская обл.

– Я вам рекомендую сделать МРТ шейного отдела позвоночника и обратиться к неврологу в поликлинику по месту жительства. Названные вами симптомы указывают на то, что грыжа диска зажимает нервные корешки, которые идут как раз в ваши пальцы. Поэтому вы хоть целый день будете их массировать, но результатов не будет. Вероятная причина кроется в шее. Это симптомы корешкового синдрома шейного остеохондроза. Поэтому и стоит сделать МРТ шеи и электромиографию рук, которая точно скажет, почему у вас немеют пальцы.

**?** Три недели назад у меня онемели четыре пальца на левой руке, все, кроме мизинца. Врач говорит, что от шеи все идет. Делал капельницу и уколы. Лучше не стало. Все то же самое. МРТ шейного отдела позвоночника показало, что у меня плохая циркуляция крови.

Анатолий, г. Москва

– Судить о проходимости крови по результатам МРТ сложно, тут, скорее, поможет такой метод диагностики, как УЗИ. А вот МРТ может в данной ситуации показать наличие или отсутствие грыж. Если у вас их нет, то это, скорее всего, выраженный мышечно-тонический синдром. Он-то и привел к зажатию нервов шеи, и поэтому вы чувствуете онемение пальцев рук. Само собой, онемение не пройдет. Болезнь так устроена, что по ее законам с годами спазм будет все сильнее, а потом наступит такой момент, когда уже и таблетки не будут помогать, только операция. Лучше до этого не дотягивать!

Раз у вас ничего не болит, то я советовал бы обратиться в поликлинику по месту жительства и попросить невролога, чтобы он сделал вам лекарственные блокады на шейный отдел позвоночника, а также назначил массаж.

## «БЕСПОКОЙНЫЕ» НОГИ

**?** У меня очень сильные судороги ног по вечерам. Судороги начались давно, и я прошла небольшое лечение. Сделали электромиографию и сказали, что все в норме, назначили курс таблеток. Я стала себя лучше чувствовать, но результаты анализов оказались хуже, чем в первый раз. Также я делала дважды МРТ, диагноз – полинейропатия.

Любовь, г. Москва

– Если у вас по электромиографии все хорошо, нужно поискать причину в поясничном отделе позвоночника и исключить наличие грыж диска на пояснице, которые с

годами могут вызывать такие подергивания в ногах.

Если у вас диагностирована полинейропатия, то знайте, что два или три раза в год вам необходимо проходить курсовое лечение. Оно, как правило, проходит амбулаторно в рамках дневного стационара. Заболевание не требует дорогостоящей терапии, нужно лишь время и повторные курсы лечения, и с каждым разом ваше состояние будет лучше и лучше, а судороги – меньше.

Не забывайте про витаминные группы В. Они очень важны в строительстве оболочки нерва и улучшении нервной

**Читайте дальше на стр. 10**



## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

### СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

**цены для предъявителя купона:**

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. <b>2900 руб.</b>
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. <b>7500 руб.</b>
Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс)	16000 руб. <b>9500 руб.</b>
Пломба (светотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24 000 руб. <b>18 000 руб.</b>
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. <b>2000 руб.</b>
Панорамный рентген	470 руб. <b>400 руб.</b>
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21 000 руб. <b>17 850 руб.</b>

**НАМ 14 ЛЕТ!**

**22%** на протезирование

**11%** на лечение

**подарочные сертификаты – скидка 10%**

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 31.01.2019

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при неврологических болях. В следующем номере мы расскажем о препаратах, назначаемых при заболеваниях суставов.

## ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



### при неврологических болях

**Максим Сергеевич ГУДЕЛЬ**

врач-невролог,  
мануальный  
терапевт,  
рефлексотерапевт



– 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.)
<b>МНН: ТИОКТОВАЯ КИСЛОТА</b> – эндогенный антиоксидант, связывающий свободные радикалы. По характеру биохимического действия близка к витаминам группы В			
БЕРЛИТИОН 300	амп. 300 мг, 12 мл, 5 шт.	Германия	596 руб.
ОКТОЛИПЕН	амп. 30 мг, 10 мл, 10 шт.	Россия	431 руб.
ТИОГАММА	р-р д/инф 12 мг/мл, 50 мл, фл. № 1	Германия	217 руб.
ТИОКТАЦИД 600 Т	амп. 600 мг, 24 мл, 5 шт.	Швейцария	1564 руб.
ТИОЛИПОН	амп. 300 мг, 10 мл, 10 шт.	Россия	350 руб.
ЭСПА-ЛИПОН	600 мг/24 мл, амп. № 1	Германия	855 руб.
<b>МНН: ПИРИДОКСИН</b> – витамин В6. Играет важную роль в обмене веществ; необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы			
МИЛЬГАММА	р-р в/м 2 мл, № 5	Германия	310 руб.
ВИТАКСОН	р-р в/м 2 мл, № 5	Украина	164 руб.
ТРИГАММА	амп. 2 мл, 5 шт.	Россия	114 руб.
ВИТАГАММА	амп. 2 мл, № 1	Россия	83 руб.
<b>МНН: КАРБАМАЗЕПИН</b> – противоэпилептическое средство, обладающее противосудорожным действием			
ФИНЛЕПСИН 200 РЕТАРД	таб. 200 мг, 50 шт.	Израиль	228 руб.
КАРБАЛЕПСИН РЕТАРД	таб. 200 мг, 50 шт.	Россия	211 руб.
КАРБАМАЗЕПИН	таб. 200 мг, 50 шт.	Россия	53 руб.
<b>МНН: МЕЛОКСИКАМ</b> – оказывает противовоспалительное, анальгезирующее и жаропонижающее действие			
МЕЛОКСИКАМ	таб. 7,5 мг, № 20	Россия	50 руб.
АРТРОЗАН	таб. 7,5 мг, № 20	Россия	196 руб.
ГЕНИТРОН	таб. 7,5 мг, 20 шт.	Украина	141 руб.
<b>МНН: ДИКЛОФЕНАК</b> – оказывает противовоспалительное, анальгезирующее и умеренное жаропонижающее действие			
ДИКЛОФЕНАК	амп. 75 мг, 3 мл, 5 шт.	Россия	68 руб.
ВОЛЬТАРЕН	таб. 25 мг, № 30	Италия	256 руб.

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



## КАК

Продолжение.  
Начало на стр. 8

проходимости. Если у вас эти витамины плохо усваиваются через желудочно-кишечный тракт, вводите их внутримышечно. Но только после обследования и назначения вашего невропатолога.

? Подскажите, чем можно вылечить синдром беспокойных ног? Мне 79 лет, и я лечусь котом: он ложится мне на ноги. Иногда делаю ванночки с хозяйственным мылом, мажу ноги согревающими мазями.

Нина Николаевна, г. Москва

– К лечению котом я бы порекомендовал добавить витамины группы В и препараты альфа-липоевой кислоты, но лечение должен назначить вам невролог по месту жительства. Обязательно обратитесь к нему с проблемой. Пропьете курс лекарств, и вам станет лучше. И никаких ванночек с хозяйственным мылом!

## НЕПРОСТОЙ ДИАГНОЗ

? Моему мужу поставили диагноз «полинейропатия нижних конечностей», сенсомоторная форма. При ходьбе ноги его не слушаются, в область ягодиц вступает боль, и он плохо ходит. Можно ли как-то ему помочь?

Раиса Алексеевна, Тульская обл.

– Вылечить, к сожалению, нельзя, а вот облегчить состояние или достичь ремиссии на достаточно продолжительное время можно и нужно. У вашего мужа может быть несколько заболеваний позвоночника – поясничный остеохондроз и грыжи диска, которые зажимают не-

## УКРОТИТЬ СТРОПТИВУЮ БОЛЬ

рвы и вызывают эти тянущие боли в ягодице и ноге, плюс диагностированная уже полинейропатия нижних конечностей. В этом случае страдает оболочка нерва, вследствие чего импульсы плохо проходят, и возникает боль. Поэтому нужно провести дополнительную диагностику: сделать МРТ поясничного отдела позвоночника. На основании данных обследования определить степень тяжести заболеваний и лечить их параллельно. Также стоит сделать УЗИ нижних конечностей и понять, как там обстоят дела с атеросклеротическими бляшками.

Лучше обратиться к доктору из своей поликлиники – неврологу или мануальному терапевту. Кроме того, можно дополнить лечение методами мануальной терапии и иглорефлексотерапии, если нет противопоказаний.

**?** *Мне 56 лет, и у меня вот такой сложный диагноз – дорсалгия, дорсопатия, стойкий умеренно выраженный болевой синдром, полисигментный*

*остеохондроз и дорсальные грыжи дисков. Болит позвоночник и между грудной, но меня больше всего беспокоит гемангиома на позвоночнике.*

*Ольга Филипповна*

– Похоже, у вас полный букет многоуровневого остеохондроза. А о гемангиоме я как раз советую не беспокоиться. Во всем мире такие гемангиомы не лечат, потому что жалоб они не вызывают. Если же они очень большие – более 50% тела, то нейрохирурги их закачивают специальным медицинским цементом.

Боль в передней грудной стенке – синдром грудного остеохондроза. Он лечится методом обкалывания фармакопунктуры вокруг суставов. А вообще, советую вам найти врача, который является и неврологом, и мануальным терапевтом, и рефлексотерапевтом в одном лице. Он будет лечить вас разными методами: мягкие техники мануальной терапии, иглорефлексотерапия на весь позвоночник от

затылка до крестца и фармакопунктура триггерных точек.

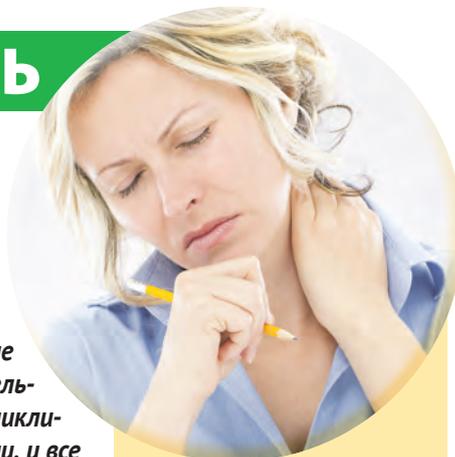
**?** *У меня в течение двух лет немеют ноги, особенно стопы. Раньше делала уколы, капельницы, а теперь в поликлинике сменились врачи, и все лечение мне отменили. Но мне-то хуже.*

*Ирина, г. Москва*

– Данное заболевание лечится в рамках дневного стационара в поликлинике по месту жительства. Судя по симптоматике, вам действительно показаны капельницы с альфа-липоевой кислотой, обезболивающие препараты и витамины группы В.

Если вас отказываются лечить в вашей поликлинике, то позвоните по номеру «горячей линии», который указан на вашем полисе ОМС, и расскажите об этой ситуации. После этого будет проведена экспертиза вашего лечения. Запомните, вы имеет право на полноценное лечение в любом возрасте.

*Подготовила Наталья Киселёва*



### Наш словарь

**УЗИ (ультразвуковое исследование)** – это метод диагностики, в котором используются высокочастотные звуковые волны, позволяющие получить двухмерное изображение органов тела в реальном времени. УЗИ используется для обследования сердца, сосудов, пищеварительной системы и органов малого таза.

**ЭМГ (электромиография)** – дает возможность оценить функциональное состояние мышечных тканей, нервов и нервно-мышечной передачи. Метод основан на оценке уровня их электрической активности.



### СОВЕДУЮТ ЧИТАТЕЛИ

#### ЛИСТ КАПУСТНЫЙ НА ГРУДЬ, И ПРО КАШЕЛЬ ЗАБУДЬ!

Пришли холода, а с ними насморк, кашель, чих. Лечимся, в ход все идет – от лекарств до народной медицины. Работу-то бросать нельзя. Поделюсь с вами одним чудесным рецептом средства от кашля. Проверено не единожды, помогает на ура. Главное, чтобы аллергии на мед не было. Ну так, берем капустный лист, опускаем его на 1–2 минуты в кипящую воду, затем намазываем медом и накладываем на грудь. Если кашель душит непрерывный – два капустных листа, один на грудь, второй на спину. Надеваем плотную футболку и ложимся спать. За ночь от листа почти ничего и не останется, как и от кашля. 3–5 ночей, и кашля как не бывало.

*Антонина Иванова, г. Иваново*



24  
ноября

1842  
год

### СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

**Родился Фёдор Эрисман – российско-швейцарский врач, пионер гигиены в России.**

Во время преподавательской работы исследовал зрение учащихся, а по результатам исследования издал труд «О влиянии школы на происхождение близорукости». Работал над проблемой рациональной конструкции школьной мебели, что тоже не прошло даром – Фёдор Фёдорович изобрел школьную парту. А занявшись исследованием петербургских подвальных помещений и ночлежных квартир, и вовсе забросил частную практику врача, полностью отдавшись изучению вопросов гигиены. Во время русско-турецкой войны 1877–1878 гг. руководил дезинфекционными работами в действующей русской армии.



# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

*Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.*

*Пишите нам, и каждое ваше письмо попадёт в руки экспертов.*

## ✉ ПОЧЕМУ СБОИТ ПЕЧЕНЬ?

*Почему во время менопаузы начинаются сбои в работе печени?*

*Нина Александровна, г. Иваново*



## ЭКСПЕРТ

**Татьяна ФИЛАТОВА**

*к.м.н., ассистент кафедры поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог высшей категории*

**С**остояние гиперинсулинемии всегда присутствует во время климакса. А, как известно, высокий инсулин способствует усилению выработки патологических цитокинов и усилению синтеза триглицеридов, которые кроме развития атеросклероза способствуют появлению и прогрессированию неалкогольной жировой болезни печени. Клинически это будет проявляться увеличением размеров печени, повышением печеночных ферментов, нарушением жирового углеводного обмена.

## ✉ ЧТО КУШАТЬ ПРИ КЛИМАКСЕ?

*Нужно ли как-то менять режим питания при климаксе? Какие продукты при менопаузе стоит совсем исключить, а на какие приналежать?*

*Валентина, Рязанская обл.*



## ЭКСПЕРТ

**Светлана ЕРМАКОВА**

*невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт*

**С**трогих диет нет. Лучше ограничить ежедневное употребление соленой, копченой, жирной и калорийной пищи. Это связано с сопутствующей патологией в виде гипертонии и атеросклероза. Выберите здоровое питание!

## ✉ КАК ПРОЙТИ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

*Живу в Кургане, подруга пригласила на лето в Москву. Хочу в столице пройти обследование по основному заболеванию и полечиться. Могу ли я как иногородняя рассчитывать на бесплатную медицинскую помощь и обследования?*

*Ольга Мироновна К., г. Курган*



## ЭКСПЕРТ

**Елена КОЛЬЦОВА**

*юрист*

**П**олучить бесплатную медицинскую помощь в городе пребывания, бесспорно, можно. Для этого вам понадобится прикрепиться к поликлинике по месту фактического проживания в Москве. А вот, чтобы пройти бесплатное обследования скажем, МРТ, необходимо взять направление, которое вам должны выдать на основании рекомендаций врачей-специалистов медучреждения при наличии показаний к проведению конкретного исследования.

Не исключено, что придется поменять курганскую страховую компанию на московскую. На этот вопрос вам смогут ответить сотрудники вашей страховой медицинской организации. Ее телефон можно найти на портале ОМС.

## ✉ В ЧЁМ ПРИЧИНА КРОВОТЕЧЕНИЙ?

*Откуда берутся кровотечения во время климакса? Чем они опасны?*

*Инга, г. Воронеж*



## ЭКСПЕРТ

**Анна ХОРЕВА**

*врач-гинеколог*

**С**разу скажу, кровотечение из матки или шейки матки во время климакса требует обязательной консультации гинеколога. Дело в том, что причины маточных кровотечений могут крыться в дисфункции яичников, полипах матки, разрастании слизистой оболочки матки (эндометрия), раковых поражениях эндометрия или шейки матки, гормонально-активных новообразованиях яичника.

Поэтому кровотечения представляют серьезную опасность не только для здоровья, но и для жизни женщины. В связи с этим терапию рекомендуется начинать как можно раньше, чтобы предотвратить осложнения.

# Панические атаки, депрессия и нервозность могут быть вызваны... шейным остеохондрозом!

## Почему болезни шеи влияют на эмоциональное состояние человека?



Бессонница, панические атаки и внутренняя неуверенность – психоневрологические симптомы, которые может вызывать остеохондроз шейного отдела позвоночника.

### ПОЧЕМУ ПЯВЛЯЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ

Возникновение депрессии тесно связано с физиологией шеи. Через шейный отдел позвоночника проходят в полость черепа позвоночные артерии. Они питают мозжечок, участвуя в моторике, поддерживая нормальную работу вестибулярного аппарата и лимбической системы. Лимбическая система, в свою очередь, регулирует работу артерий и вен, от нее зависит эмоциональное состояние человека, кратковременная память и работа внутренних органов.

### ЧЕМ ЕЩЕ ГРОЗИТ ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ?

Пораженные остеохондрозом шейные позвонки сдавливают канал, по которому идут позвоночные артерии. В результате в мозг поступает меньше крови – в вестибулярном аппарате и лимбической системе

возникает кислородное голодание. Человек начинает страдать головокружениями, перепадами настроения, становится нервным и раздражительным.

Шейный остеохондроз также рискует нарушить канал, через который проходят нервные окончания. Это приводит к появлению болей в шее и верхних конечностях, а через нервные волокна заболевание затрагивает и сердце. Ухудшение связи головного мозга с центральной нервной системой оборачивается головными болями, вегетативными и психосоматическими расстройствами. Если пациент не получает лечения, велика вероятность, что он пополнит число людей с постоянной формой инвалидности – постепенно нарушение работы мозга могут привести к потере трудоспособности.

**ДИАМАГ** даёт возможность остановить прогрессирование шейного остеохондроза даже в запущенных случаях, может ликвидировать его опасные проявления, в том числе депрессию.

### ЛИКВИДИРУЕМ ПРИЧИНУ – ИЗБАВИМСЯ ОТ СИМПТОМОВ

Для лечения заболеваний позвоночника и головного мозга широко применяют магнитотерапию аппаратом ДИАМАГ (АЛМАГ-03), имеющим встроенную программу специально для лечения шейного остеохондроза. Аппарат начинает работать с первых минут сеанса. Достаточно нажать кнопку!

ДИАМАГ считают настоящим прорывом в терапии заболеваний, связанных с нарушением кровообращения, потому что аппарат способен налаживать кровоток – первопричину болезней. Кроме этого, магнитное поле ДИАМАГа содействует снятию на пораженных участках боли, воспаления и отечности. В результате значительно может уменьшиться

сдавливание нервных корешков и артерий, нормализоваться обмен веществ и питание головного мозга. Важно, что ДИАМАГ способен остановить разрушение межпозвоночных дисков и вернуть подвижность шейному отделу. Действие магнитного поля аппарата нацелено на то, чтоб спровоцировать в клетках мозга благоприятные физико-химические изменения, в силах которых наладить работу нервной системы и обеспечить успокаивающий эффект.

Лечебно-профилактические учреждения давно применяют аппарат в своей практике, а многие больные уже приобрели его для домашнего использования.

### ДИАМАГ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- снять боль в позвоночнике и головную боль;
- уменьшить тревожность и раздражительность;
- устранить головокружение и шум в ушах;
- стабилизировать артериальное давление;
- восстановить здоровый сон.

Таким образом, использование ДИАМАГа в комплексном лечении депрессивных состояний при шейном остеохондрозе может способствовать не только избавлению от этого неприятного симптома, но и ликвидации его причины. Известно, что только избавившись от причины недомогания – шейного остеохондроза, можно излечиться от депрессии.

**ДИАМАГ – это отличный способ решения проблем со здоровьем!**

## ВНИМАНИЕ! ДИАМАГ (Алмаг-03) по СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках  **ЗДОРОВ.ру** (495) 363-35-00

### ПО АДРЕСАМ:

- м. «Алтуфьево», Алтуфьевское шоссе, д. 84
- м. «Беляево», ул. Профсоюзная, д. 104
- м. «Бибирево», ул. Плещеева, д. 4
- м. «Б-р Дмитрия Донского», Бульвар Дмитрия Донского, д. 6
- м. «Кантемировская», Пролетарский проспект, д. 23
- м. «Кожуховская», ул. Южнопортовая, д. 18
- м. «Коньково», ул. Профсоюзная, д.122
- м. «Кузьминки», Волгоградский проспект, д.84, корп.1
- м. «Медведково», ул. Широкая, д. 12Б
- м. «Молодежная», ул. Ярцевская, д.27, корп.1

- м. «Новокосино», ул. Суздальская, д. 30/2
- м. «Отрадное», ул. Хачатуряна, д. 20
- м. «Планерная», ул. Планерная, д. 12
- м. «Преображенская», ул. Большая Черкизовская, 3к1
- м. «Раменки», Мичуринский проспект, д. 36
- м. «Семеновская», ул. Щербаковская, д. 3
- м. «Советская площадь», ТЦ «Нагорный», Советская площадь, д.3
- м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д.1
- м. «Тушинская», ул. Тушинская, д. 16 стр. 2
- м. «Шаболовская», ул. Шаболовка, д.34, стр. 3
- м. «Щукинская», ул. Маршала Василевского, д. 17

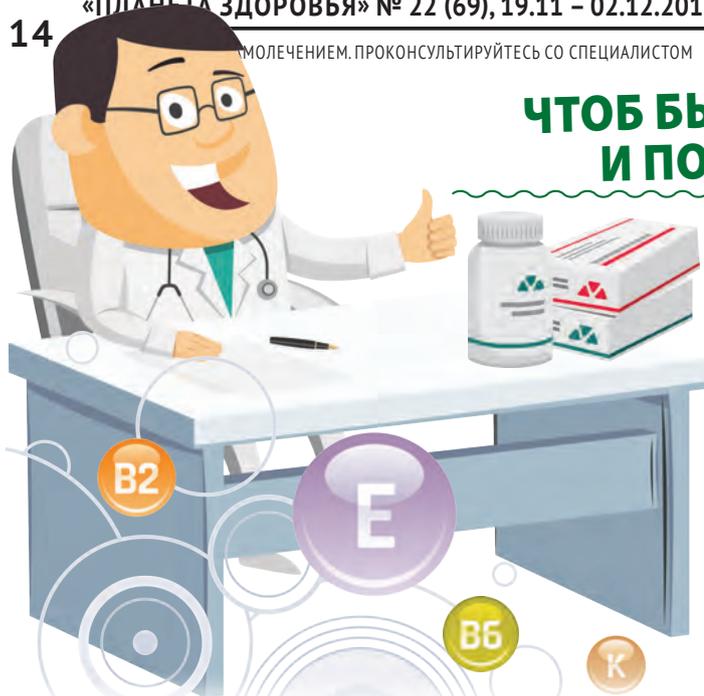


По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьяма, 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](http://www.elamed.com). Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## ЧТОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ПОЗИТИВНЫМ,

# ПЬЁМ

Мы привыкли думать, что витамины – это исключительно полезно. Загрипповали – аскорбинку, волосы посыпались – витамины группы В. Это мы все знаем и спешим применять на практике, порой даже не посоветовавшись с врачом. А зря. Витамины, как и любое лекарство, должны не только назначаться доктором, но и употребляться правильно. Давайте разобраться, как.



### Витамин А

Принимать вместе с витаминами Е и С, железом и цинком; во время еды, вместе с жирной пищей. Витамин А в совокупности с алкоголем усиливает отрицательное воздействие на печень. Несовместим с тетрациклинами, КОК (оральные контрацептивы) увеличивают концентрацию витамина в плазме



+ Витамины Е, С, железо, цинк

### Витамин В1 тиамин

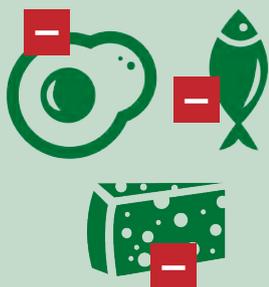
Легко разрушается при тепловой обработке в щелочной среде (с солью). Обеспечивает усвояемость витамина В5



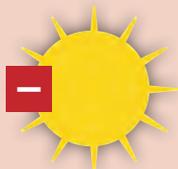
Все витамины группы В стараться употреблять утром или в первой половине дня, за 30 минут до завтрака, отдельно от антибиотиков, алкоголя и мочегонных препаратов

### Витамин В7 биотин, витамин Н

Употреблять отдельно от «сахарина», продуктов, содержащих сырые яичные белки и соединения серы (сыр, моллюски, рыба, постная говядина и молочные продукты), поскольку В7 разрушается. Является БАДом, не сочетается с антибиотиками и сульфаниламидами



### Витамин В9 фолиевая кислота



Разрушается на свету, при высоких температурах и неправильном хранении. Совместим с В2, В5, В12 и С, несовместим с цинком. Снижает эффективность противоэпилептических, противосудорожных и противомаларийных препаратов. Аспирин снижает уровень фолиевой кислоты в организме

+ Витамины В2, В5, В12 и С

- Цинк

### Витамин В11 L-карнитин, левокарнитин

Применять с утра, лучшее сочетание липоевая кислота + Q10 + левокарнитин. Липоевая кислота и анаболики усиливают действие витамина. Нельзя сочетать с антикоагулянтами

+ Липоевая кислота + Q10 + левокарнитин

### Витамин В12 цианкобаламин

Принимать вместе с фолиевой кислотой, которая улучшает всасывание и усвоение. Сочетается с В5, В9 и Са. Нельзя применять с препаратами, повышающими свертываемость крови (коагулянты, агреганты)

+ Фолиевая кислота, витамины В5, В9, Са



# ВИТАМИНЫ ЭФФЕКТИВНО!

## Витамин В2 рибофлавин

Принимать с витаминами К и РР, В3, В6 и В9, не употреблять совместно с витамином В12 и железом. Увеличивает биодоступность цинка. Совместим с противоязвенными средствами, антигипоксантами, анаболиками. Не стоит принимать с мочегонными и КОКами

**+** Витамины К, РР, В3, В6, В9

**-** Витамин В12, железо

## Витамин В3 витамины РР, ниацин, никотиновая кислота

Увеличивает действие спазмолитиков, сердечных гликозидов, алкоголя. Снижает всасывание противодиабетических препаратов. Необходим интервал в 1,5–2 часа с приемом гипотензивных средств, антикоагулянтов и аспирина. Употреблять с медью, железом, витаминами В2, В6. Медь и В6 способствуют лучшему усвоению

**+** Медь, железо, витамины В2, В6

## Витамин В5 пантотеновая кислота

Хорошо сочетается с витаминами В1, В2, В9, В12 и С. В1 и В2 улучшают усвояемость витамина. Нельзя принимать с медью, железом и магнием. Повышает эффективность сердечных препаратов и снижает токсичность сульфаниламидов

**+** Витамины В1, В2, В9, В12

**-** Медь, железо, магний

## Витамин В6 пиридоксин

Во время лечения витамином В6 прием оральных контрацептивов и лекарства Леводопа при болезни Паркинсона не рекомендуется. Совместим с В2, цинком, медью и кальцием, несовместим с В1 и В12



**+** Витамин В2, цинк, медь и кальций

**-** Витамины В1, В12

## Витамин С

Применять в первой половине дня.



Витамин С в комплексе с салицилатами и сульфаниламидами увеличивает риск мочекаменной болезни, не сочетается со снотворными, антикоагулянтами. Аспирин, КОКи, свежие соки и щелочное питье снижает всасывание и усвоение

**+** Витамины А, В5, В9, Е, железо и кальций

**-** Витамины В1, В12

## Витамин D кальциферолы



Употреблять вечером во время еды, усиливает действие сердечных гликозидов, интервал в 3 часа при применении тетрациклинов



**+** Кальций, фосфор

**-** Витамин Е

## Витамин Е токоферол

Употреблять утром. В присутствии селена и жирной пищи (масла, сметана, жирные сорта рыбы и мяса, орехи) всасывание витамина Е увеличивается. Снижает токсичность гликозидов и НПВС, усиливает эффект А и D. Запрещается применять с препаратами, сгущающими кровь (коагулянты, агреганты)

**+** Витамины С, А, селен

**-** В12, D, К, Fe, Mg, Cu, Zn



## Витамин К филлохинон, антигеморрагический витамин

Принимать утром с жирами, в сочетании с В2 и кальцием. Не сочетается с А и Е. Снижает действие антикоагулянтов

**+** Витамин В2, кальций

**-** Витамины А, Е

Витамины А, D, Е, К являются жирорастворимыми, поэтому их необходимо применять с продуктами, богатыми животными и растительными жирами

Подготовили Елена Васина и Анастасия Соколовская

# ЧТОБ НЕ РАЗГУЛЯЛАСЬ БОЛЬ,

О полезных свойствах соли известно ещё с древности – так, античные греки отправлялись в соляные пещеры, чтобы подлечить бронхит и астму, а в 80-х годах прошлого века была придумана галотерапия – лечение солью. Теперь же мы можем использовать все достижения этой терапии у себя дома – достаточно лишь включить соляную лампу.



**КАК  
И ОТ ЧЕГО  
ПОМОГАЮТ  
СОЛЕВЫЕ  
ЛАМПЫ**



## ЭКСПЕРТ

Поговорим о «солёном лечении» с нашим экспертом – врачом-физиотерапевтом высшей категории Людмилой КУЗНЕЦОВОЙ

**С**оляная или солевая лампа – мягкий ионизатор воздуха, который представляет собой плафон, изготовленный из цельного куска соли. Он располагается на деревянной подставке, в которую вмонтирована электрическая лампочка и выключатель.

**Принцип действия** – включенная лампа нагревается и разогревает соль, в результате чего вырабатываются отрицательно заряженные ионы натрия, хлора и йода, которые и очищают воздух.

### ПОЛЬЗА:

- приглушенный свет лампы успокаивает психику, оказывает релаксирующий эффект после насыщенного событиями дня;
- вышеописанное свойство помогает людям получать пользу для здоровья за счет позитивного настроения на скорейшее выздоровление;
- лампа способна подарить эмоциональный покой тем, кто задумывается о чистоте воздуха и присутствующих в нем микробах;

### ЛАМПА МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ:

- *заболеваний головного мозга,*
- *болезней органов дыхания,*
- *недугов нервной и эндокринной систем,*
- *ревматизма,*
- *аллергии,*
- *сахарного диабета,*
- *симптомов простуды и гриппа,*
- *кожных заболеваний,*
- *ревматизма и артритов.*

• впечатлительные люди за счет эффекта плацебо эффективно справляются с помощью лампы с бессонницей, эректильной дисфункцией, депрессией, болевым синдромом, стенокардией, бронхиальной астмой и др.



### ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ДЕЛА И ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА:

- > для комнаты площадью 10–15 кв. м. подойдет лампа весом 2–3 кг;
- > в комнату 15–20 кв. м. ставим лампу весом 3–5 кг;

- > в помещение большего размера – несколько ламп или лампу весом более 5 кг;
- > в случае невозможности приобретения большой лампы ставим имеющуюся лампу рядом с человеком, для которого она предназначена;
- > лампу можно держать включенной постоянно, так как это мягкий ионизатор воздуха,
- > располагать ее можно в любой комнате, главное, чтобы рядом был источник влажности воздуха – кухонная плита, увлажнитель воздуха или закрытый аквариум.
- > не стоит размещать лампу в ванной или в близости от мест, где есть открытый доступ к воде, иначе она просто рассыплется.



- *Ой, соль рассыпалась – это к ссоре.*
- *А может, обойдется?*
- *Нет, дорогой. Я уже настроилась.*

# НАГРЕВАЕМ В ЛАМПЕ СОЛЬ

## ЭФФЕКТ ЦВЕТОТЕРАПИИ

- **оранжевый** цвет лампы – бодрит, но вызывает чувство защищенности, позитивно влияет на нервы и психику, активизирует работу почек и мочевого пузыря;
- **желтый** – улучшает когнитивные свойства мозга, способствует усвоению новой информации, оказывает стимулирующее воздействие на печень, желчный пузырь и поджелудочную железу;
- **красный** – повышает активность, укрепляет сердце и стимулирует кровообращение;
- **розовый** – делает человека более эмоциональным,
- **белый** – помогает бороться с вирусами и инфекциями;
- **коричневый** – настраивает на позитивные мысли, помогает избавиться от тревог и сомнений.

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

! материал, из которого изготовлен плафон, должен быть из натуральной соли, иначе это просто предмет интерьера,

! на лампе не должно быть никаких глубоких трещин и сколов, допускаются лишь естественные микротрещинки,

! цвет лампы не должен быть однородным, допу-

скаются включения темного цвета, что говорит о наличии древних минералов,

! электрическая лампочка должна легко вкручиваться в патрон,

! деревянная подставка должна быть прикручена к солевому кристаллу ровно, без перекосов. Чем

шире подставка, тем устойчивей лампа.

## СКОЛЬКО ПРОСЛУЖИТ

Срок службы солевых ламп при правильной эксплуатации неограничен. Полезные свойства соли не исчезают со временем, и ее благотворное воздействие длится столько, сколько лампа остается включенной.



– Надо вызвать настройщика.

– А что у нас с пианино?

– Соль запала.

– Сколько раз я говорила, чтобы не превращали пианино в обеденный стол!

Наталья Киселёва

## КСТАТИ

Некоторые ученые считают, что соляные лампы, подобно горному хрусталу, излучают положительную энергию.



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:



– Без сомнения, солевые ингаляции очень полезны. Соль обладает оттягивающим действием, поэтому ингаляции так необходимы для пациентов с хроническими бронхитами, бронхиальной астмой, хроническими синуситами, а также постоянно болеющим детям. Но, к сожалению, эффект от соляных ламп минимальный. Больше рассчитан на эффект плацебо. Хотя,

сложно спорить, эстетическое удовольствие и расслабляющий эффект лампы способны подарить сполна. А это уже немало, если борешься с недугом. И все же большего эффекта можно добиться, посещая соляные пещеры или соляные комнаты, которых сейчас везде предостаточно.

Напомню, что метод лечения солью при помощи искусственно созданных соляных пещер и камер называется галотерапия. Лечение в природных пещерах из соляных камней – спелеотерпия. Сейчас в больницах и реабилитацион-

ных центрах чаще применяют галотерапию. В пещерах искусственным путем создают особый микроклимат. Насыщенный ионами соли воздух проникает в легкие, в результате чего улучшается дренажная функция бронхов, уменьшается воспаление дыхательных путей, погибают микробы и увеличивается иммунитет. Это помогает страдающим хронической патологией органов дыхания как можно скорее пройти стадию обострения, снизить дозы лекарств и даже увеличить период ремиссии.

# ОЛИВКИ – ЗАМОРСКИЕ ПЛОДЫ

Зелёные консервированные оливки и чёрные маслины, как их обычно называют, всё чаще появляются на нашем столе, особенно в праздники. Кто-то обожает их кисло-солёный пикантный вкус и готов за один присест съесть целую баночку, а кто-то, как говорится, «на дух не переносит», уж слишком нетрадиционным и непривычным вкусом обладают эти заморские плоды. Что полезного в консервированных костянках, сколько и с чем их едят?

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Выбирая между оливками в стекле, жестяной банке или вакуумной упаковке, лучше отдать предпочтение стеклянной баночке. В ней хорошо виден цвет и размер плодов, прозрачность или мутность рассола. Покупая оливки на развес, обратите внимание на емкость, в которой находятся оливки, она должна быть пластиковой (а не жестяной) и иметь крышку, плоды должны быть полностью покрыты рассолом, который не должен быть мутным или темным. Температура хранения оливок на развес не должна превышать 6°C.

## С КОСТОЧКОЙ ИЛИ БЕЗ?

Более полезными являются именно оливки с косточками, потому что именно в мякоти, окружающей косточку, сконцентрировано максимальное количество полезных веществ. Наличие косточки является отличительной чертой самостоятельно созревших на дереве оливок, поскольку удалить косточку у зрелого плода без повреждения мякоти практически невозможно.

## КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

С консервированными оливками можно приготовить огромное количество закусок и изысканных блюд. Их добавляют в супы (солянка), салаты (знаменитый «Греческий»), запеканки, пасту, пиццу и другую выпечку. В Греции любят сочетать оливки с сыром фета, помидорами и баклажанами, в Испании – со сладким перцем, мясом и морепродуктами. Готовя салат с оливками, помните: консервирован-

## 7 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОЛИВОК

**1** Являются источником пищевых волокон, выводят токсины из организма. Оливки могут быть включены в рацион худеющих.

**2** Помогают при отсутствии аппетита. Богаты жирами, усиливают секрецию желудочных желез и возбуждают аппетит.

**3** Содержат витамины группы B, важные для всех обменных процессов в организме, а также и медь, которая участвует в синтезе коллагена и заживления ран, помогает нормальному функционированию нервной системы.

**ВАЖНО!**  
В консервированных оливках много соли (в 100 г – 120% рекомендуемой суточной потребности), поэтому, чтобы избежать отеков и не навредить организму, главное – не переусердствовать: съесть не более 6–7 оливок в день!

ные оливки довольно соленые, поэтому лучше добавлять их в салат вместо соли, более не досаливая блюдо.

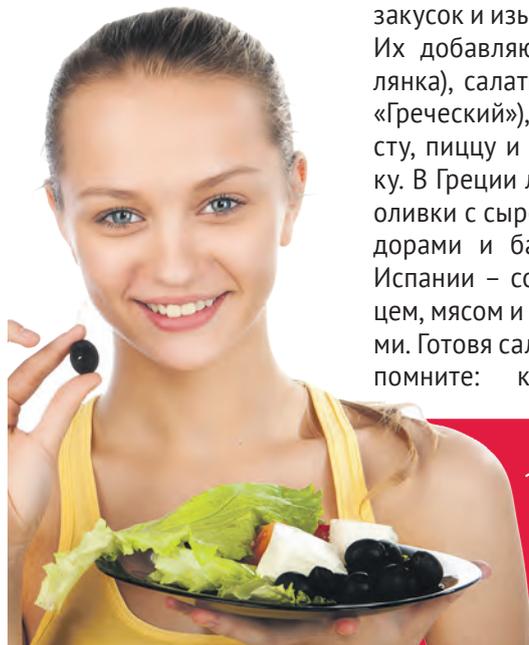
## КАК ПРАВИЛЬНО СОХРАНИТЬ?

Консервированные оливки в закрытой жестяной таре хранятся до 3 лет. В от-

крытой жестяной банке оливки хранить ни в коем случае нельзя! В стеклянной банке или пластиковом контейнере открытые оливки в рассоле можно хранить в холодильнике до 3 суток. Срок годности оливок из открытой банки легко продлить, если вынуть их из рассола и залить маслом, лучше оливковым. Так плоды можно сохранить в холодильнике до 2 мес. Замораживать оливки не стоит, после разморозки они часто становятся мягкими и не такими вкусными.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Оливки и оливковое масло, которое они содержат, широко употребляют в странах средиземноморья, где проживает большой процент долгожителей.



# МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ!



**ВАЖНО!**  
Оливки имеют невысокий гликемический индекс, поэтому их можно с осторожностью употреблять при сахарном диабете.

Полезны для красоты кожи и сохранения ее молодости.

**4** Содержат витамин E и линоленовую кислоту, стимулирующую регенерацию тканей.

**5** Содержат полиненасыщенную жирную кислоту Омега-6, которая улучшает обмен холестерина в организме, защищает от атеросклероза, снижает риск образования тромбов и сердечно-сосудистых заболеваний.

**6** Содержат полезные фитостеролы и полифенолы, делая сосуды более эластичными.

**7** Благодаря сильнейшему антиоксиданту – тиактовой кислоте, способствуют замедлению старения организма и долголетию.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Зеленые оливки и черные маслины – это плоды одного и того же дерева – оливкового. Цвет плодов зависит от степени зрелости и процесса заготовки оливок. Черными оливки делает способ консервирования и вещества, которые при этом используются. Интересно, что название «маслины» бытует только у нас, в России. Во всем мире и темные, и зеленые костянки называют исключительно оливками (olives) и используют для приготовления полезного оливкового масла. Не зря с давних времен оливку величают масличным деревом. Скорее всего, отсюда и пошло наше, русское название оливок – маслины.



## ИЗ ИСТОРИИ

Известно, что оливки культивировались еще во II веке до н.э. Жители древнего Крита умели выжимать масло из плодов оливкового дерева. И все же родиной оливкового дерева считается Греция. Именно здесь головы олимпийцев было принято увенчивать украшением из оливковых веток. Оливковая ветвь является символом мира и присутствует на гербах многих стран.

## КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОЛИВКИ?

- ✗ при холецистите, поскольку обладают желчегонным действием;
- ✗ при гипертонии, поскольку перенасыщены натрием;
- ✗ для детского питания, поскольку при консервировании используется рассол, содержащий много соли, а также сахар и уксус.

Елена Васина



Продолжается подписка на 1-е полугодие 2019 года на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»!

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Только с 3 по 13 декабря Вы можете подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 года по ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

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

### Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 г.

1 месяц

**43,18 руб.\***

6 месяцев  
(12 номеров)

**259,08 руб.\***

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

Подписной индекс в каталоге «Почта России»  
**П2961**

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



# СКОЛЬКО

**Стирка, уборка, готовка, глажка... Я с тоской посмотрела на свои руки: лак на ногтях облупился, да и сами ногти аккуратностью не блещут. Давно пора маникюр обновить. Кожа сухая, кое-где даже появились незаживающие трещинки. Глянула в зеркало. Эх.**

## КСТАТИ

Зарубежные ученые доказали, что люди, которые главной своей целью видят поиск счастья, на деле оказываются менее счастливыми, чем те, кто этим поиском не занимается.

нанять помощницу по дому, что в четырех стенах я чувствую себя словно птица в клетке, не имели для мужа никакой силы.

– Я мужчина, и я буду зарабатывать, – твердил он, не желая ничего слушать. – Твое дело – дом и дети. Выть хотелось. Я просто физически больше не могла

выносить бесконечных ссор трех подростков, мне надоело целый день стоять у плиты, каждому готовя разносолы, бесконечно запускать стиральную машинку, гладить и натирать паркет. Муж был требователен, не выносил бардака, несвежих рубашек и простой еды.

– Ты сидишь дома, и это твоя прямая обязанность, делать так, чтобы было вкусно, чисто и уютно. А то, что дети ссорятся, так это твое упущение. Ты мать, воспитывай лучше, – скажет так и уйдет в комнату просматривать новости и френдленты в ноутбуке. Он устал, заслужил, ему можно.

## ПОДРУГА БЫЛА ЗАРАЗИТЕЛЬНО АЗАРТНА

– Варя! – сбоку, со стороны паркового кафе на меня налетело нечто, я отшатнулась.

Меня схватили за рукав и радостно взвизгнули.

– Полька! – радостно завизжала я в ответ, узрев, наконец, кто на меня так неожиданно «напал». Институтская подруга, которую я не видела, кажется, лет триста. А ведь было время, гудели с ней так, что земля дрожала. Казалось, всегда будем рядом. Даже мечтали общее семейное кафе открыть с фонтаном и птичками в клетках.

## БЛИНЫ РАЗДОРА

– Mam, что у нас на обед? – сын вошел в кухню прямо в куртке и бросил рюкзак на диван.

– Артём! – возмутилась я.

– Ой, ну не начинай, – закатил глаза сын, – я есть хочу, – и заглянув мне через плечо, стянул с блюда блинчик с творогом.

– Артём, руки помой, – бросила я в спину удаляющемуся в сторону свой комнаты сыну.

Тот ответил мне громким хлопанием межкомнатной двери. Я зашипела. Сколько раз просила не хлопать. Рядом с его комнатой выключатель для ванной, и он отваливается от каждого стука двери, а сделать некому.

– О, блины! – на кухню влетела Таня, средняя дочь. На шее ее болтались наушники.

– Опять музыку слушала? – возмутилась я. – У тебя госэкзамен в этом году.

– А я аудированием и занималась, – даже бровью не повела Татьяна. И тоже стащила с тарелки блин. Я рыкнула.

– Тань, почисти раковину в ванной, сегодня к нам тетя Рая зайдет на чай, а у нас бардак везде.

– Не могу, ма, – ответствовала дочь, – у меня уроки, и я только-только ногти сделала. Вечером мы с подружками на

концерт идем, не могу же я как лохушка пойти.

– А на концерт этого певца только лохушки и ходят, – вмешался в разговор подоспевший младшенький Ромка, тоже без спросу стащивший с тарелки блин с творогом.

## СРОЧНО НА ВОЗДУХ!

Шум стоял невообразимый. Застойные баталии достигли апогея. Таня кричала, что лохи только пацаны, Ромка тоже за словом в карман не лез, отвечая сестре, что только худосочные глупые девчонки и ходят на подобные концерты. Артём закатывал глаза и, перекикая всех, оповещал домочадцев, что ему надоело жить в зоопарке среди безмозглых мартышек и кур. А меня и вовсе никто не слышал. Потому я просто тихо встала из-за стола, оделась и вышла на улицу.

Мне необходим был воздух, в четырех стенах я задыхалась. Кто бы знал, как я мечтаю выйти на работу! Но, увы. Муж был категорически против.

– Женщина создана, чтобы вести хозяйство и растить детей, и точка, – сообщал он мне каждый раз, когда я заговаривала о своем желании.

И все мои аргументы, мол, дети уже большие, наших зарплат хватит, чтобы

# СТОИТ МЕЧТА?

– Варя, милая, ты как? Ты где? Ты что? – еще больше похорошевшая за эти годы и без того хорошенькая Поля светилась от счастья и притопывала от нетерпения поскорее все узнать обо мне. – Пошли в кафе, холодно, – потянула она меня за рукав...

... – Ты серьезно? Так ни дня и не работала? – продолжала удивляться моим откровениям Полина.

– Серьезно, – затравленно кивнула я. – Муж вон о четвертом ребенке заговаривает. А я как представлю, аж сердце заходится.

– Варя, – сочувственно покачала головой Полина. – Слушай, – глаза ее моментально зажглись азартным огнем. Прямо как в былые студенческие годы, – а давай, как всегда мечтали, откроем кафе? Москва большая, места всем хватит.

Я задумалась. А если в самом деле? Сбережения у меня есть, накопила за столько-то лет. Ну что, убьет меня,

что ли, Сашка за такую вольность? Небось поворчит-поворчит, да и смиритса. Да и Полька была так заразительно азартна.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ:

– А я говорил тебе, дуре, что твое место дома, рядом с детьми, – орал дурным голосом Саша. – Тебя же вокруг пальца обвести много ума не надо, ты же блаженная. Сколько ты этой пройдохе денег отдала?

Я всхлинула и закрыла лицо руками. Много, много денег я отдала Польке, все, что смогла скопить за почти пятнадцать лет брака. Отдала за мечту. И ни Польки, ни мечты, ни денег. И снова я в четырех стенах, буду создавать уют и готовить разносолы домочадцам. Ну что ж, видимо, это и есть моя судьба и мое предназначение.

*Варвара, г. Москва*



## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

### ЭТО ВСЁ О СЧАСТЬЕ

● Доказано, что от внешних факторов счастье зависит далеко не всегда. Счастливыми людей делают гормоны. Счастье – это биохимические процессы, связанные с гормонами серотонином, дофамином и эндорфинами.

● Опрос, проведенный несколько лет назад, выявил что самая счастливая страна в мире – Фиджи. Опрос проводился среди 65 стран, в котором приняли участие 64 000 респондентов. Среди опрошенных граждан 65 стран мира счастливыми себя считают 70% населения.

● Даже беспричинная улыбка может сделать человека счастливым. Ученые обнаружили, что во время улыбки мышцы лица подают сигнал в мозг, который и отзывается радостным настроением.

● Для того чтобы быть счастливым, важны религия и спорт. Доказано, что они обеспечивают нас маленькими, но зато постоянными порциями счастья.

Foto: Miss Ty, Tanya Yatsenko / Shutterstock.com



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

# ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ  
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс  
в каталоге «Почта России» П2940.

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

# О КАКИХ НЕПОЛАДКАХ В ОРГАНИЗМЕ РАССКАЖЕТ ШЕВЕЛЮРА

Наши волосы – один из видимых критериев здоровья. Если в организме случаются какие-то сбои и неполадки, волосы просигналят об этом непременно. А вот как распознать эти сигналы, мы сейчас и расскажем.

## КАКАЯ ДНЕВНАЯ НОРМА ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Сколько волос можно потерять в день и не задумываться о последствиях?

В норме с головы человека **от 50 до 150** волосинок **каждодневно осыпается**

Число потерянных волос варьирует:

У блондинов **от 100 до 150** штук



У рыжих **от 70 до 90** штук

Потеря большего количества в народе называется облысением, а в медицинской практике – алопецией.

*Наиболее частая причина, конечно, возраст. На второе место сейчас выходит гиповитаминоз D. Замыкает тройку – злоупотребление алкоголем.*



Также начинающаяся алопеция может сигнализировать о железодефицитной анемии, грибковом поражении кожи головы и о других недугах, которые поможет выявить трихолог.



Две подружки в бане:  
– Передай мне, пожалуйста, шампунь.  
– Так у тебя целый пузырек в руке.

– Так там же написано «для сухих волос», ... а я их уже намочила!!!



– Валя, что у тебя в медальоне?

– Волосы моего супруга.  
– Но он еще жив...  
– Он – жив, но волос давно нет.

## «ПУСТЬ ГОЛОВА МОЯ СЕДА...»

С точки зрения современной трихологии, причинами ранней седины являются:

- гормональные нарушения со стороны гипофиза, щитовидной железы и половых желез, а это веская причина посетить гинеколога женщинам, уролога-андролога мужчинам и эндокринолога – всем;
- к обесцвечиванию волос приводит дефицит микро- и макроэлементов, частые завивки, курение и стрессы.

## ТОНКИЙ ДА ЛОМКИЙ

Ломкость волос, их сечение – показатели нехватки кератина, витаминов А, В, С и Е, анемии, несоблюдения рационального питания.

Истончение по всей длине – признак хронических заболеваний почек или нарушения минерального обмена.

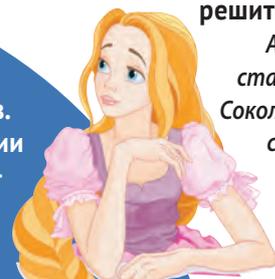
## ДАЙТЕ МЫЛО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРА

- Людям с жирными волосами следует обратить внимание на эндокринную систему, в частности гипофиз и надпочечники, а также постараться уменьшить количество потребляемой жирной пищи.
- **Обладателям сухих волос** рекомендуется проверить сердечно-сосудистую систему и исследовать функциональное состояние печени.

Заметили у себя какой-то из вышеперечисленных симптомов? Не спешите паниковать, но и от посещения врача не отказывайтесь. Чем раньше удастся выявить проблему, тем проще и быстрее удастся ее решить.

## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО

Волосы Рапунцель весят 2750 килограммов. Подсчеты провела кафедра физики и астрономии одного из британских университетов. Это примерно равно весу 45 человек. А вот какой длины были эти волосы, ученые почему-то не уточнили.



Анастасия Соколовская

Дорогие читатели, мы продолжаем наш конкурс «здоровых четверостиший». Почему здоровых? Потому что зарифмованные вами строки должны быть о здоровье, правильном питании, режиме дня и позитивных привычках. Итак, читаем, наслаждаемся и голосуем!

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

# СМЕЙСЯ, ЗАКАЛЯЙСЯ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

### • ПОЗИТИВ ВО ВСЁМ!

На здоровье не ропщу, позитив во всем ищу.  
Вышло солнце в ноябре? «ДА» прогулкам во дворе!  
А закапал дождик, так отдохну немножко.  
Пользы и здоровья для «Планету здоровья» почитаю я!

*Любовь Николаевна Серова, г. Суздаль*



### • ТОЛЬКО МНЕ ВСЕ НИПОЧЁМ!

За окном туман и мрак, серость, слякоть лужи.  
Не успеешь оглянуться, как нагрянут стужи.  
Только мне все нипочем злая непогода.  
У меня запасы есть со своего огорода.  
Я зарядку по утрам делаю с улыбкой.  
А зимой поеду я за подледной рыбкой.  
На диване не сижу, телевизор не смотрю,  
Занимаюсь спортом, не пью и не курю!

*Николай Одинцов, г. Видное*



### • СОЗОВЁМ К СТОЛУ ГОСТЕЙ

Ох и тыква хороша, летом у меня взошла!  
В сентябре собрала, в зиму заготовила.  
Тут и сок, и салат, ему каждый будет рад.  
Тыквенный хорош пирог. Для меня мой муж испек.  
Созовем к столу гостей – собирайтесь поскорей!  
Угостим вас вкусно, нам не будет грустно.

*Тамара Петровна Олешина, г. Воронеж*



Итоги конкурса будут подведены в №1 «Планеты здоровья» от 14.01.2019 года.

Присылайте свои стихи и получайте призы:

1 место – очиститель воздуха

2 место – электро-сушилка для овощей и фруктов

3 место – электро-чайник

Присылайте нам свои четверостишия и голосуйте за понравившиеся вам по телефону

редакции

8 (499) 399 36 78,

по электронной почте

rz@kardos.ru

или пишите на адрес

редакции

115088, г. Москва,

ул. Угрешская, 2, стр. 15,

ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»).

Соглашаясь с условиями конкурса, Вы даете разрешение на обработку своих персональных данных



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ СТОМАТИТА ОПАСНО

Подхватила моя старенькая мама недавно стоматит. То ли с иммунитетом уже беда, то ли запоматовала и съела немытое яблоко. Она может, уже иногда теряется в быту, а я не всегда уследить могу. Словом, как бы то ни было, весь рот обнесло, десны, язык, нёбо – все было в гнойниках, температура под сорок поднялась. Мамочка не могла не то, что есть, даже пить через трубочку ей было больно.

Температуру немного сбили, но язвы никак не поддавались прописанному доктором лечению. И мазали, и корой дуба полоскали, и зеленкой прижигали – все без толку. Помог рецепт от бабушки моей подруги. Понадобилось взять нерафинированное подсолнечное масло, в идеале, конечно, нужно домашнее, но у нас такого не нашлось, обошлись обычным магазинным. Мамуля набирала масло в рот и полоскала, пока масло не становилось белого цвета. Потом выплевывала. Делали так несколько раз в день. Через пару дней мама уже могла спокойно кушать, через неделю ушли все гнойники и зажили язвочки.

*Ольга Воронова, г. Москва*



# ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ И СЕРДЦЕ К БОГУ



«Не знает покоя сердце наше, пока не успокоится в Тебе», – такими словами нас напутствовал по жизни Блаженный Августин Иппонийский.

Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем» (Ин. 6:53-56). Перед причастием надо готовиться: читать молитвы, поститься, исповедоваться и натошак причаститься.

## ЧТО ЗНАЧИТ ПОТЕРЯ КРЕСТИКА?

**?** *Случайно потерялся крестик. Я покрестилась два года назад и носила его практически не снимая. Надо ли купить другой, и будет ли он обладать такой защитой? Не означает ли потеря крестика, что теперь я лишилась защиты Божией и покровительства?*

*Антонина Афанасьева, Новая Москва*

Главное условие помощи Божией – вера наша христианская и жизнь в соответствии с ней. Новый крестик приобретете в любом православном храме и носите. Крестик христианам носить надо – это символ нашей веры. В связи с потерей крестика ни о чем плохом не думайте. Не будьте суеверны. Повторимся, – защищает нас наша вера в Господа и наша искренняя молитва.

*Подготовила Светлана Иванова*

*Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала*

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПРИЧАЩАТЬСЯ ПОСЛЕ СЛУЖБЫ В ХРАМЕ?

**?** *Начала ходить в храм по воскресеньям. После службы уйду домой. А бабушка в храме сказала, что надо и причаститься. Обязательно ли причаститься после литургии?*

*Ирина Ивановна, г. Дмитров*

Причащаться или не причащаться в храме после литургии – это ваше дело. Возможно, и не следует причащаться после каждой литургии. Ведь к таинству причастия надо готовиться зара-

нее. Поститься, прочитать определенные молитвы и, конечно, обязательно причаститься. Таинство Причастия называется Евхаристия, что значит «благодарение». Об обязанности причащения для всех верующих говорит Спаситель в Евангелии от Иоанна: «Истинно, истинно говорю вам: если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни. Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день. Ибо Плоть Моя истинно есть пища, и Кровь Моя истинно есть питье. Ядущий Мою

## ПОСТ – ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

**– Услышала в супермаркете, что надо мясо быстрее продавать, а то пост начнется скоро. Зачем нужен пост, и почему не надо в пост есть мясо?**

*Ольга Николаева, г. Реутов*

Зачем нужно поститься? Во-первых, это дело любви к Богу. Во-вторых, очень мощное духовное упражнение, которое используется во многих сферах жизни человека – спорте, науке... – везде, где нужны достижения, а не только в религии. В-третьих, это церковное установление. Пост – дело общехристианское. Если ты клеточка церковного организма, то должен жить по его законам.

Преподобный Феодор Санаксарский писал: «... Вспомним, что и в раю дана была заповедь воздержания от плодов древа познания добра и зла. Видно из этого, что пост сроден естеству человека. Но если бы по этой нужде поста Бог не благоволил сотворить в таком обилии благ земных, тогда пост у всех был бы невольный. Нужно думать, что обилие благ на земле не для наслаждения, а для совершенного поста. Не невольного поста ждет от

нас Бог, а восхотел, чтобы мы, при всем изобилии, не воздерживались лишь, а постились из любви к Нему, как заповедано святой церковью. Обилие же благ земных Бог послал в утешение для немощных, больных, престарелых и младенцев».

Кроме Больших постов (Великого, Петровского, Успенского, Рождественского), существуют постные дни (среда и пятница). На них в Евангелии есть указание: в среду Господь предан был на распятие, а в пятницу был распят. Кстати – это правило существует во всех монастырях. Трехдневный пост православные держат перед таинствами Венчания и Причастия.

Преподобный Амвросий, старец Оптинской пустыни, пояснил, почему надо воздерживаться в пост от скоромной пищи: «Пища же скоромная не есть скверна. Она не оскверняет, а утучняет тело человека. А святой апостол Павел говорит: «Если внешний наш человек и тлеет, то внутренний обновляется со дня на день» (2 Кор. 4: 16). Внешним человеком он назвал тело, а внутренним душу».



«Истинный пост – удаление от зла, воздержание языка от пустых бесед, осуждения, подавление в себе гнева, отказ в греховных желаниях, отлучение оскорблений, лжи, божбы».

Прп. Никодим Сятогорец.  
«Невидимая брань»

# КАК ВРАЧЕВАЛИ РУССКИХ ЦАРЕЙ

В Средние века русские цари пользовались не только советами местных знахарей, ведунов и травников, но и активно выписывали врачей из-за границы. Кто и чем врачевал русских царей, и как отвечали придворные лекари за качество оказанных медицинских услуг, – об этом наша сегодняшняя публикация.

Рисунок: Светлана Данилова



## НЕЗНАНИЕ ПРИВЕЛО К ТРАГЕДИИ

Первые упоминания об официальных иностранных лекарях российских царских семей относятся к XV веку, ко времени правления Иоанна III Великого. Один из документов гласит, что из-за границы был выписан врач Антон Немчин. Ему поручили вылечить сына касимовского царевича Данияра, который находился при царском дворе в Москве. Напомним, что одним средством от всех недугов, которые использовали многие врачи того времени была...



ртуть, о токсических свойствах которой в те времена, скорее всего, даже не догадывались. Вот Немчин и взял на вооружение этот «модный препарат». Так и лечил Немчин, добавляя

его во все настойки и отвары. Как мы понимаем, лечение оказалось, мягко говоря, неудачным. И ... доктора вывели на Москву-реку и освободили от занимаемой должности путем обезглавливания.

## «ТИШАЙШИЙ» – ПЕРВЫЙ РЕФОРМАТОР

Представитель царской династии, Алексей Михайлович Романов, хоть и получил в истории прозвище Тишайший, проявил себя человеком дальновидным в вопросах окружения. При его дворе 37 лет «состоял на службе» врач Лаврентий Блюментрост. При его участии были проведены первые реформы в области медицины, появились аптеки и первый медицинский регламент оказания услуг. Проводилась работа по изучению и систематизации средств народной медицины. Целый ряд отваров и настоев был

прописан для лечения той или иной болезни. Так, впервые официально была применена настойка зверобоя при «душевном беспокойствии». Блюментрост положил начало крупной династии русских медиков и остался в России до конца жизни.

## НОВЫЕ ЗНАНИЯ И ОПЫТ ПРЕДКОВ

При Петре Великом реформы медицины получили массовый характер, но главное – это нахождение «золотой середины» в вопросе «Русский врач или иностранец?». Пётр I справедливо рассудил, что никто не может знать о пользе наших трав и кореньев лучше нас самих, а иностранцы (имеющие за плечами университеты и

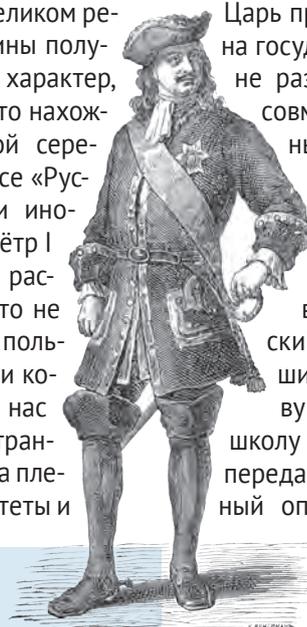
### КСТАТИ

#### ВРАЧ-ЛИНГВИСТ

Одним из врачей русских самодержцев был выпускник Кембриджа Марк Ридли. Он состоял при дворе царя Фёдора Иоанновича с 1594 по 1598 г. После успешного завершения контракта Марк Ригли покинул Россию и позже составил и издал англо-русский словарь с иллюстрациями.

факультеты) лучше понимают современные аспекты лечения.

Царь принимает решение на государственном уровне развивать медицину, совмещая современные знания и опыт предков. За воплощение плана императора взялся Николай Бидлоо, видный голландский врач, основавший в 1707 году первую медицинскую школу и до конца жизни передававший свой опыт именно в нашей стране. Его главный труд – «Зеркало анатомии» – опередил



## БЫЛО И ТАКОЕ // ПОРОШОК ИЗ ЦИКАД И РУДА



Первые Романовы также активно пользовались услугами иностранных лекарей. Так, при дворе Михаила Фёдоровича (в 1621 г.) лейб-медиком стал Артур Ди. Некоторые документы тех лет свидетельствуют, что он поставлял доверчивому царю кроме дорогих настоев горных трав Азии еще и лечебный порошок из сухих цикад, а также регулярно для общего оздоровления приносил так называемые философские камни (по некоторым описаниям они напоминали куски железной руды). Все это не прибавляло здоровью молодому царю, болезни нарастали. А когда решили разобраться с врачом – иностранец внезапно пропал.

свое время и был актуальным два века. Кстати, в 2008 году в Лефортово был установлен памятник Петру Первому и Николаю Бидлоо – двум реформаторам царской медицины.

Анастасия Соколовская

фото: фотобанк Лори; гетика / Shutterstock.com

# ЧТОБ ЗИМОЙ НЕ РАЗДРАЖАТЬСЯ, НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Нехватка солнечного света в осенне-зимнее время весьма негативно сказывается на настроении. Раздражённое состояние, чувство беспричинной тревоги и взвинченности вкупе с упадком сил и нарушением биоритмов – знакомо? Нервная система нуждается в нашей поддержке, и обеспечить её можно с помощью продуманного рациона – а в награду получим повышение качества жизни и хорошее расположение духа вне зависимости от сезона.

**Р**абота нервной системы обеспечивает адаптивные качества организма – помогает приспособиться к изменяющимся условиям внешней среды. Помимо этого, именно нервная система является «регулирующим» – благодаря ей все внутренние органы и системы работают слаженно. Питание играет колоссальную роль в обеспечении

правильного «нервного» режима. От баланса витаминов, микроэлементов и минералов зависит психическое, эмоциональное состояние и двигательные функции. Исследования доказали важное значение микронутриентов для функционирования головного мозга и в особенности памяти, общего самочувствия, нормального настроения.



## НА ЧТО ПРИНАЛЕЖЬ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

### Лецитин

Обеспечивает основное питание нервной системы. Способствует лучшему усвоению питательных веществ, повышает сопротивляемость, необходим для интеллектуальной деятельности и памяти. Головной мозг состоит из лецитина на 30%, а периферическая нервная система – на 17%. Снижение концентрации внимания и ухудшение памяти – первый симптом нехватки лецитина.

#### Где взять?

Желток яйца, рыбий жир, рыба и икра, печень трески и говяжья, говядина и птица, пророщенная пшеница и соя, орехи, семечки, жирный творог, подсолнечное масло.

### КСТАТИ

Если вам постоянно хочется сладкого, это первый признак нехватки магния. При этом повышенное употребление сахаросодержащих продуктов затрудняет абсорбцию магния и его усвоение.

### Магний

Способствует омоложению организма, нормализации метаболизма и бодрости, повышает сопротивляемость стрессам, устраняет спазм артерий головного мозга. При нехватке магния нередко наблюдаются головные боли напряжения, повышение тревожности, постоянная усталость, раздражительность.

#### Где взять?

Красное мясо, зеленые овощи, зелень, орехи, бобовые, цельнозерновые продукты.

### Витамин В6 (пиридоксин)

Играет значительную роль в работе центральной нервной системы. Повышает работоспособность мозга, улучшает мыслительные функции, память, повышает настроение. Такие симптомы, как ухудшение памяти и появление мышечных судорог могут быть симптомами нехватки этого вещества.

#### Где взять?

Кедровые и грецкие орехи, фундук, скумбрия, тунец, сардины, печень трески, сладкий перец, фасоль, облепиха.



### Витамин В12 (цианкобаламин)

Обеспечивает хорошую память, быструю реакцию, стабильное позитивное настроение. Исследования показали его важную роль для снижения риска болезни Альцгеймера. В легкоусвояемой форме и в достаточном количестве содержится только в пище животного происхождения.

#### Где взять?

Говядина, мясо кролика, печень говяжья, печень трески, скумбрия, сардины, морской окунь, треска, карп.

### Цинк

Очень важен для улучшения когнитивных функций, памяти, устранения раздражительности. Депрессивные состояния, нарушения моторики, агрессивность сигнализируют о нехватке этого микроэлемента. Цинк, содержащийся в растительной пище, значительно хуже усваивается, чем из продуктов животного происхождения.

#### Где взять?

Мясо и субпродукты, яйца, чечевица, овсяные хлопья, нешлифованный рис, бобовые, горчица.





# ПОЕШЬ ДОСТОЙНО – И НА ДУШЕ СПОКОЙНО



Заботливо накрытый стол, с любовью приготовленная пища, трапеза в кругу семьи уже сами по себе благоприятно воздействуют на организм, успокаивают и повышают настроение. Как приготовить вкусные блюда, принимая во внимание потребности нашей нервной системы, с нами снова делитесь вы, наши дорогие читатели.

## ✉ ТРЁХКАПУСТНЫЙ СУП

**Ингредиенты на 4 порции:**

- по 200 г замороженной брокколи, цветной и брюссельской капусты
- 2 картофелины • 1 морковь • 1 луковица
- 1 зеленый сладкий перец • 1 ст. л. томатной пасты
- соль, черный перец, лавровый лист по вкусу • сметана

Энерг. ценность на 100 г – 28 ккал

Лук пассеровать на растительном масле до уверенной золотистости, затем добавить к нему тертую морковь, нарезанный перец и томатную пасту, тушить, помешивая, 10 минут. Вскипятить 2 л воды, посолить. Брюссельскую капусту опустить в кипящую воду на 2–3 минуты, вытащить, разрезать пополам и отправить к овощам на сковородку. Положить в кастрюлю нарезанную картошку, убавить огонь. Через 5 минут добавить цветную капусту и брокколи, довести до кипения, выложить в кастрюлю тушеные овощи и варить еще 10 минут на тихом огне. Досолить по вкусу, положить лаврушку, можно добавить черный перец горошком. Подавать со сметаной.



Екатерина Виноградова, г. Саратов

## ✉ САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 банка печени трески • 3 яйца
- 1 стакан отварного риса
- 100 г зеленого лука
- небольшой пучок укропа

Энерг. ценность на 100 г – 245 ккал

Печень вынуть из банки и размять вилкой. Отварной рис промыть холодной водой и просушить. Лук и укроп мелко нарезать. Яйца, сваренные вкрутую, натереть на мелкой терке. Смешать все ингредиенты. Заправить маслом из банки. Сверху украсить веточкой укропа. Подавать салат можно как в салатнике, так и в порционных тарталетках или в виде канапе – на кусочках ржаного хлеба.



Раиса Москвина, г. Старый Оскол

## ✉ ОМЛЕТ «КАК В ДЕТСТВЕ»

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 7 яиц • 350 мл молока • 1 ч. л. соли
- 50 г сливочного масла

Энерг. ценность на 100 г – 122 ккал



Смешать в глубокой посуде молоко, яйца и соль. Не взбивать – чем меньше пены образуется, тем лучше. Смазать форму для выпечки сливочным маслом, вылить в нее яичную смесь и поставить в разогретую до 200°C духовку на 25–30 минут. Не открывать дверцу духовки в первые 15 минут выпекания. Готовый омлет опадет, но это нормально. Разрезать его на порционные кусочки и сверху положить по кусочку сливочного масла. Подавать с тостами, украсив зеленью.

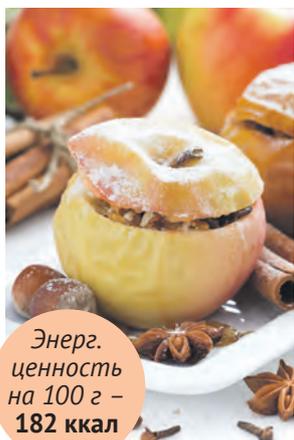
Анастасия Лукашова, Красноярский край

## ✉ ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ СОРЕХАМИ И ТВОРОГОМ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 4 крепких кислых яблока • 100 г мягкого творога
- 100 г разных орехов (несоленых) • 50 г чернослива
- 1 ч. л. корицы



Энерг. ценность на 100 г – 182 ккал

Острым ножом вырезать у яблок сердцевину, оставив донышко. Чернослив замочить в горячей воде, удалить косточки и мелко нарезать. Порубить орехи, смешать с черносливом, творогом и корицей. Начинить яблоки этой смесью. Уложить их в чашу мультиварки без добавления воды. Включить режим «Выпечка» на 30 минут. Подавать чуть-чуть остывшими, украсив цельными ядрами орехов.

Людмила Езерская, г. Балашиха

## ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

## 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

13	З	А	Т	С	К	Е	Н	И	Л	Я	А	Ц			
	Ы	И	А	И	А	Д	И	О	К	К	Б	16	Д		
	К	А	14	Л	Ч	6	Ф	К	А	Е	Е	О	И	17	Б
	Р	Ш	А	Д	Н	И	О	С	Т	У	Т	Л			
	Б	В	15	Ю	В	Н	Т	Е	4	Л	Э	А	18	А	Г
	И	С	И	А	5	Щ	Ж	У	Л	Т	А	А	9	Д	
	Е	Ш	О	И	Е	Л	А	У	К	П	И	Й			
	Т	П	12	П	11	О	О	Р	О	8	Д	М	Я	И	К
	К	И	О	2	Д	Р	Б	А	К	Р	Н	Т	3	О	
	С	Н	А	Н	Н	В	А	Ь	Т	Т	Ц	Н			
	Н	Б	К	Т	Д	1	Р	10	К	К	А	Н	Е	Е	
	И	7	А	Е	А	И	А	Е	Н	Ц	Ч	З	И		

1. Кто был Балда для попа, являясь одновременно поваром, конюхом и плотником? 2. Обитель Тихона в Старгородской богадельне. 3. Невыездной за границу товарищ в советские времена. 4. И Броневой, и Парфенов. 5. Процесс вызова хохота прикосновениями. 6. Южное дерево, на котором растут орешки к пиву. 7. Студент, которому так понравилось защищать диплом, что он решил защитить еще и диссертацию. 8. Пара действующих заодно артистов. 9. Каждая из 101 собаки Диснея. 10. «Ералаш» с веселыми историями. 11. Наслаждение, ведущее к ожирению. 12. Уничтожительно о вокалистке из кафе-шантана. 13. Коллективный отказ продолжать работу на тех же условиях. 14. Аборигены Риги и Юрмалы. 15. Круг полномочий судебного или административного органа. 16. Лодка, сделанная долотом. 17. Здоровяк бычьей комплекции. 18. «Вклад» фармацевтов в салон автомобиля.

### ОТВЕТЫ

1. Работник. 2. Дворничка. 3. Отказник. 4. Леонид. 5. Шекота-журнал. 6. Фисташка. 7. Аспиринт. 8. Дуэт. 9. Далматинец. 10. Кин-нуй. 11. Обжаривание котлет. 12. Певенька. 13. Забастовка. 14. Лампушка. 15. Юрисдикция. 16. Дюбленка. 17. Бугай. 18. Амтечка.

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



### ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Жена разогревает мужу котлеты. У нее есть только одна маленькая сковородка, на которой умещаются две котлеты. На обжаривание котлеты с каждой стороны уходит одна минута. На приготовление трех котлет у женщины уходит 3 минуты. Как ей это удастся?
2. Она может быть легкой и тяжелой, хоть и не имеет веса. Может быть быстрой и медленной, хоть и не имеет конечностей. О чем речь?
3. Когда такое бывает, что у человека столько глаз, сколько дней в году?



### ОТВЕТЫ

**Загадка 1.** На 1-й минуте обжариваются две котлеты с одной стороны. На 2-й минуте одна котлета переворачивается, вторая убрывается, на ее место кладется третья. На 3-й минуте убрывается первая котлета, на ее место возвращается вторая, а третья переворачивается. 2. О музыке. 3. Вмороженого в ядре.

**Загадка 2.** Желтый лист полнотелости превращается в центральную прожилку и желтый цвет. 3. Когда человек смотрит в зеркало, между собой и своим отражением.



# СУДОКУ

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

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

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

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

Пример: задание и решение

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

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

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

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

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

Ответы

## ВСЕ: от А до Я

**РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ**

**РЕМОНТ НА ДОМУ**  
ОТ 400 РУБЛЕЙ • КАЧЕСТВЕННО И НАДЕЖНО

**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**  
**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
**ЭЛЕКТРОПЛИТ**

**ГАРАНТИЯ 2 ГОДА**      **СКИДКИ ДО 20%**  
**ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЗАПЧАСТИ**  
**МАСТЕРА С ОПЫТОМ ОТ 5 ЛЕТ**

**ВЫЕЗД МАСТЕРА БЕСПЛАТНО 8(499) 648-13-29**

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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Кожуховская»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>СТРОКИ.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

**ТРАНСПОРТ**

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

**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

На правах рекламы

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

■ 8-909-275-55-97 РЕМОНТ КВАРТИР «под ключ». ДОМА «под ключ». БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ - все виды работ. Из своего материала или материала заказчика. Крыши, фундаменты, сайдинги, внутренняя отделка, печи и др. Выезд, замер - БЕСПЛАТНО. СКИДКА пенсионерам - 15%. Тел.: 8-909-275-55-97 Сергей

■ 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

foto: marukopum / Shutterstock.com

## ГОРОСКОП НА 19 НОЯБРЯ – 2 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды не рекомендуют обращаться за помощью к непроверенным специалистам и тем более – к разного рода «народным лекарям». Обязательно убедитесь в компетентности врача до приема.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам самое время заняться укреплением организма в целом и иммунной системы в частности. Спорт, утренняя зарядка, закаливание, контрастный душ или длительные прогулки – выбирайте любой вариант.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львов могут застать врасплох головные боли. Однако не стоит заниматься самолечением и глотать лекарства, рекомендованные соседкой. Лучше обратиться к врачу или хотя бы как следует выспаться.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы, особенно те представители знака, что часто бывают в людных местах, могут подхватить инфекцию. Поэтому им как можно скорее следует заняться укреплением иммунитета.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит помнить, что их запасы энергии не бесконечны. Не нужно испытывать организм на прочность и работать на износ. Помните: регулярный полноценный отдых – залог здоровья.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды не советуют экспериментировать с экзотическими продуктами. Даже от фруктов из дальних стран лучше отказаться. Антоновские яблоки и морковь зачастую полезнее, чем дуриан или папайя.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

У некоторых Тельцов могут обостриться проблемы с суставами. Представителям знака придется на время отказаться от повышенных физических нагрузок, а также от холодного и даже контрастного душа.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Желудок Раков в эти дни может быть особенно чувствительным, поэтому к составлению ежедневного меню желательно подходить с особой тщательностью. Необходимо также следить за качеством продуктов.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды настоятельно рекомендуют в эти дни внимательно следить за своим давлением. Если оно внезапно повысится, – это серьезный повод для оперативного визита к врачу.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют оставить на время мысли о проблемах – мозгу нужно отдохнуть. Посмотрите смешную комедию, слушайте веселую музыку, общайтесь с позитивно настроенными людьми.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Многие Козероги начинают нервничать из-за каждой мелочи. Звезды предупреждают: это опасно, постоянные стрессы губительны для здоровья. Небольшие неприятности – не повод изводить свой организм.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит быть внимательнее во время возможного гололеда – не исключены травмы, и даже довольно серьезные. Звезды рекомендуют на это время отказаться от обуви на каблучке или высокой платформе.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



8–22 ноября  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

19 ноября – проблемный день для семейных отношений, постарайтесь избежать споров на любые темы.

20 ноября – отличный день для визита к врачу, медосмотра, начала диспансеризации.

21–23 ноября – хорошие спокойные дни, полные взаимопонимания и взаимопомощи. Неизбеж-



23 ноября  
ПОЛНОЛУНИЕ

ные мелкие неприятности их не испортят.

24 ноября – лучший день месяца для визита в салон красоты. Сделайте это, даже если не планировали, и результат вас приятно удивит.

25–27 и 29 ноября – хорошее время для решения финансовых вопросов и проблем с долгами, возможна помощь с неожиданной стороны.



24 ноября – 6 декабря  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

28 и 30 ноября отлично пройдут любые мероприятия, связанные с укреплением здоровья – тренировки в спортзале, начало курса детокса, диспансеризация, прогулки и занятия спортом на свежем воздухе.

29 ноября, 1 и 2 декабря – спокойные дни, полные дружелюбия и согласия. Можно пригласить в гости друзей, есть вероятность оживить прекрасное чувство.

«Планета здоровья»  
Pressa.ru»

Издание зарегистрировано  
Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций.  
Свидетельство ПИ № ФС 77 –  
63016 от 10.09.2015 г.  
Издается с февраля 2016 г.  
Подписный 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: [pr@kardos.ru](mailto:pr@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](mailto:distrib@kardos.ru)

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

Заместитель генерального  
директора по рекламе и пр:  
ДАНДИКИНА А.А.

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

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

№ 22 (69). Дата выхода  
19.11.2018.  
Подписано в печать 13.11.2018.  
Номер заказа – 2878

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 300 200 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](http://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».



# ПРИШЛИ МИХАЙЛО И МАТВЕЙ, накрывай на стол скорей!



На смену ноябрю – ледовому кузнецу, вот-вот придёт декабрь-стужайло. Чтобы не замёрзнуть, нужно держаться вместе, как пчёлки в улье, друг дружку греть, оберегать от мороза. Не зря русская поговорка уверяет: «Кто в ноябре не зябнет, тому и в зимнюю стужу не мерзнуть».

## 19 ноября

В день **Павла Ледостава** на Руси устанавливался лед: сковывало реки и озера, и рыбаки начинали готовиться к зимнему подледному лову. По тому, какой лед на реках, принято было судить о будущем урожае: коли льда груды, так и хлеба будут пуды, а если гладко, то и хлеба будет без излишка. «Где снег, там и след», – приговаривали в народе, примечая: если на Ледостава выпал снег, зима будет снежной, а если безветренно, жди скорых холодов.

## 21 ноября

**Михайлов день** часто приносил с собой Михайловские грязи на дорогах, которые случались из-за оттепелей. Но, как известно, год на год не приходится, и на Михайлов день нередки были и Михайловские морозы, про которые говорили: «С Михайлова дня зима морозы кует, земля мерзнет». Однако, какой бы ни была погода в этот день, он все равно был веселым и радостным, поскольку начинал михайловские праздники – пиры и гулянья в честь окончания всех осенних сельскохозяйственных работ, пиры могли длиться целую неделю. Было принято ходить друг к другу в гости, угощаться ароматными пирогами и свежим медом.

## 28 ноября

Про **Гурьяна** говаривали: Гурьян на пегой кобыле приехал. А все потому, что в старину наши предки верили, что зима приезжает на пегой кобыле. С коня слезает, встает на ноги, кует седые морозы, стелет по рекам-озерам ледяные мосты, сыплет из правого рукава снег, а из левого – иней. А следом бегут метели, велят печи затапливать пожарче. И все-таки кобыла была пегая: стужа перемежается в ноябре с оттепелями, грязь на дорогах присыпается снежком. «Уже коли ляжет на Гурьяна снег, то лежать ему до половодья».

## 29 ноября

«На **Матвея** зима потеет», – шутил русский люд: ясное дело, потеет, раз зима в белую шубу вырядилась, на ноябрь понадеялась! Погоди, пригодится шуба: осень кончается, зима начинается! Буйные ветры на Матвея предвещали метели и вьюги до середины декабря. Несмотря на строгий пост, который русские люди неукоснительно соблюдали, в этот день не запрещалось ходить по гостям, чтобы чайку попить и беседы вести. И пусть пища на столах была скромной и постной, разговоры всегда были теплыми и душевными. Не зря жива была поговорка: «Худ Матвей, коль не попотчевал гостей».



Предлагается купить с сердцем				Модель "Шевроле", экс-"Калос"	Доставка обратно на колесах	Нянчащий детей своих внуков	Тушеная фасоль, вах!
"Посох" венценой особы	Сигнальный пистолет	"На ... на такой есть ответ простой"				Муха, "заражающая сонливостью"	Имя белорусского поэта Купалы
"Мешок под глазом" - у медиков	Поддержка свода шахты	Волна аплодисментов					
		Театр для певцов-эллинов					
Минус на грамматическом поприще	"Форт" на поле у Бородина					"Волосяной" покров дерева	
		Зуб, постоянно растущий у грызунов	Резонатор звука у домы				
"Оковы" дворового пса			"Труба" в кровеносной системе	Подставка для друга в беде	Общественное "эхо" на событие		Рыба с усам
			Пожелания покупателей				
"Медвяная роса"	Ветряная ... с зеленой в горошек	Мишень для молодочка невропатолога					
		Другое имя кунжута					
Одри из "Кода да Винчи"	Кураж, или пьяный ...					"В Европу прорубить ..." (Пушкин)	Коллектив воробьев
"Хозяин" веток на голове победителя	Ковбой в почто	"Отчет" о неблагондежности знакомого					
		Планы, рожденные в голове	Имя детективщицы Хмельевской	Документ с результатом ревизии			
"Аллерген" для бездельника	Есть у рубашки и у колодца	Претензия сварливой супруги					
Летаргический сон понаучному			Курица, на чье яйцо вপুরу пробу ставить	Сырье для фальшивого шоколада			
	Сыщик нашего времени из МВД						
	Водяная крыса с ценным мехом	Имя Дюймовики	Пчелиный побор с цветка				
	Овощ с крупным сладким корнем	"Буква" в "шаргалке" дирижера		"Запасная челюсть" боксера			
	Намек в обход прямого смысла						
"Белогривые лошади"	Греческая незначительная буква	Женская маечка-невеличка					



				Кривляка, позер	Раструб перчатки	Скрывает кушетку в смотровой	Выпуклость на равнине			Испанец в рыцарских доспехах	Надстройка над домом	Столица Таиланда
Сумма за киловатт энергии в платежке	Это следует после тошноты	Господин по-немецки		Узелковое письмо индейцев			Аромат во флаконе	Воспаленный прыщ	Судьба, написанная на роду			
Космический челнок американцев	Псина в свите Айболита	Кинорежиссер Франсуа			"... же не манш па сис жур!"		Река с "Авророй"			"Молния" в сумке дипкурьера	Баш на баш по своей сути	"А ... здесь тихие" Васильева
				Взрывчатка для шахтных работ					Кора на лукошко	Серое вещество в черепной коробке		
Так звали любимую Шарапова				Такие занавески, что небо в ажуре			Освиставший Илью Муромца		Пел песню вместе с черепахой			
"Лодка" ткацкого станка	Казахский шатер из войлока				Балаганный весельчак		Отдел желудка жвачных животных				Актер Роберт де ...	
				Родина и царство Одиссея	Западно-украинский город					Спец по листочкам и цветочкам		
	Группа "Оранжевого настроения"	Деревня совета Кулузова			Дятел из мультфильма Уолтера Ланца		Брус, скрипящий под полом		"Будденброки" (автор)		Н И А Э И У А К Н О К Н Е Л У А Л К А О А В А К Л Р А Л Н М Л В Р Т О П Л Л Л Е И И Ф И Е К И Н Т А Б О В О В Р Л Ю Ф И Ч О Р И Н Л Ч Р С С Т А Р Ю Р В К О Н Е Р Л Р Р А Е Л В Р В Л Э О М Л Л А Н О М А М Л Т Л Ш Н Э В В Е Н Л Р Р Е Л О А Ш Е П Е Д У Л П И К И В Б М И Х У Д Б Ш И Ф И Р	
				Единица ионизирующего излучения	Нескладный помощник Врунгеля							
	Им, бывает, щи хлебают	Слезный "концерт" малыша		Длинные у рубашки Пьеро								
	"Трон" Царевны-лягушки на болоте	Находка в мечтах копающего бедняка			Ответственный за наследственность							
				Оформительство (модным словом)								

Фото: Nadezhda Nesterova / Shutterstock.com

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [www.ritual.ru](http://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](http://www.ritual.ru)**  
Владельцам социальной карты москвича предоставляется дополнительная скидка

Реклама 18+