

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 23 (70)

3 - 16 декабря
2018 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

О КАКИХ
БОЛЕЗНЯХ
РАССКАЖЕТ
ЦВЕТ ЯЗЫКА

стр. 6

КАК «УБЕЖАТЬ»
ОТ ОСТЕОПОРОЗА

стр. 8-11

ЗАЧЕМ ЗИМОЙ
ЕСТЬ СЕЛЁДКУ

стр. 18-19

ГИМНАСТИКА
ОТ ВТОРОГО
ПОДБОРОДКА

стр. 22

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ:

КОТЫ И КАНАРЕЙКИ
ВМЕСТО АПТЕЧКИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

lakov Filimonov / Shutterstock.com

ISSN 2414-4940



9 772309 882007 18023

РАННИЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Тревожность, потеря аппетита и нарушение сна должны сподвигнуть человека обратиться к неврологу-дементологу, считают зарубежные ученые. Эти симптомы могут указывать на раннюю стадию болезни Альцгеймера. Позже к ним могут присоединиться потеря памяти и бред, но это уже когда болезнь поражает и кору головного мозга. Знание же ранних признаков болезни Альцгеймера очень ценно, поскольку появляются возможности своевременного подтверждения диагноза. Также это дает ученым возможность изучать действие терапии болезни на ранних стадиях.



СОН ВО ЗДРАВЬЕ

Одно из последних исследований в области рака молочной железы гласит – спать нужно ложиться вовремя. Что это значит? Испанские ученые обнаружили, что у тех женщин, кто ложится спать не ранее, чем через два часа после ужина, рак молочной железы развивается на 20% реже, чем у тех, кто ложится сразу после еды. Кушать тоже нужно по режиму, считают ученые. Так, противораковый защитный эффект обнаружен у ужинающих до 9 часов вечера. Напротив, те, кто ест после 10, в зоне риска.

11
декабря
1843
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Роберт Кох – немецкий микробиолог. Является открывателем *бациллы сибирской язвы, холерного вибриона и туберкулезной палочки.* За исследования туберкулеза в 1905 году награжден Нобелевской премией по физиологии и медицине.

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В ПРОДАЖЕ С 3 ДЕКАБРЯ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.

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

А Я... ЗДОРОВОГО УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ

Американские ученые ратуют за внесение еще одного пункта в список критериев оценки здоровья человека. Наряду с измерением артериального давления и проверкой индекса массы тела стоило бы, считают исследователи, замерять скорость походки пациента. Существуют доказательства того, что скорость ходьбы может многое рассказать врачам о проблемах со здоровьем, в частности, стать маркером сердечно-сосудистых заболеваний и когнитивных нарушений. Кроме того, медики могут использовать показатель скорости ходьбы для определения биологического возраста человека, который может быть меньше или больше хронологического возраста. К слову, в ходе исследования было отмечено, что у тех, кто ходит быстрее, состояние здоровья дольше остается удовлетворительным.

14
декабря
1503
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Мишель де Нострадам (знаменитый Нострадамус) – французский фармацевт и алхимик. Все знают его как предсказателя, но Нострадамус был еще и неплохим врачом, как утверждают письменные источники. Существуют легенды о чудодейственной силе созданных им лекарств, правда, дошедшие до наших дней рецепты не выходят за рамки традиционной медицины XVI века.

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.

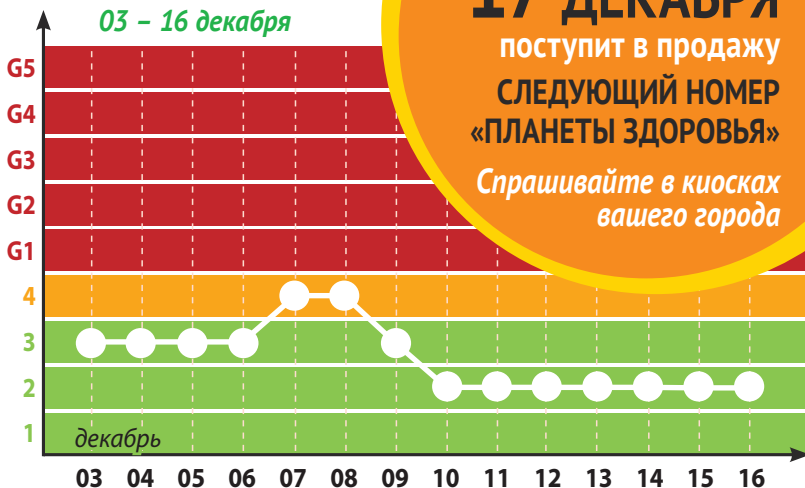
● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● **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.

7 и 8 декабря 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли

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



- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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

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

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

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

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

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

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

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

НАМ 14 ЛЕТ!

ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю **СКИДКИ**

22% на протезирование

11% на лечение

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ 3000 руб.

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ВКЛАДЧИКАМ

банков с отозванной лицензией, микрофинансовых организаций, кредитных кооперативов.

Расторжение договоров ренты.

8-800-505-6795

Реклама



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ КАЛЕНДУЛЫ ДА ШАЛФЕЯ И ПОЁТСЯ ВЕСЕЛЕЕ

Зовут меня Мария Степановна, мне 68 лет, я пою в нашем клубе в составе коллектива народников. Никак мне болеть нельзя, у меня ведь и сольные песни есть. А на носу Новый год, репетиции, концерты. Вот поэтому всегда держу наготове травушки от боли в горле.

Нужно смешать в небольшой кастрюле одну столовую ложку эвкалипта, три-четыре чайных ложечки измельченного лекарственного шалфея и ложку цветков календулы. Залить эту смесь двумя полными стаканами горячей воды и поставить на медленный огонь на пятнадцать-двадцать минут. Даем напитку настояться, после чего добавляем в него три чайных ложечки жидкого меда и немного (на кончике ножа) лимонной кислоты. Пью по чуть-чуть, буквально по паре глотков каждый час этот тепленький чаек. Им же и горло полощу. Пою даже лучше, он и для связок хорош.

Мария Митина, г. Нижний Новгород



✉ РАСТОРОПШУ ПЕЙ ОТ ГАСТРИТА И УГРЕЙ

Ох уж этот гастрит! Как в институте начался, так все годы периодически и проявляется. Спросите, я на зубок все лекарства выучила, могу в аптеке работать. А при этом неожиданно помогла мне обыкновенная расторопша. Коллега по работе подсказала. Как же я ей благодарна!

1 столовую ложку порошка расторопши заливаю 200 мл горячей воды и кипячу в закрытой эмалированной кастрюле на водяной бане полчаса. Отвар горячим процеживаю через 3 слоя марли и доливаю кипятком до 200 мл. Пью 3 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды. И приятный бонус от «лекарства» – совершенно прошли прыщики на лице. А то как обострение гастрита, так сразу кожа портится. Но уже давно все в порядке, спасибо удивительному рецепту.

*Екатерина Харитоновна Жирова,
г. Муром*



✉ ПЕЙ РЯБИНОВЫЙ ЧАЙ И НЕ СКУЧАЙ

А что скучать, если рябинушка омолаживает?! Да не просто омолаживает, а еще и память улучшает, мозгу стареть не дает. Я вот с внуками английский учить стал, математику решать помогаю, в шахматы режемся. А мне, на минуточку, семьдесят один годочек.

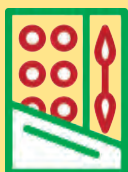
Собираю я, значит, рябинку после первого морозца. Ох, и хороша! Жинка моя пироги с ней печет, а я по чаю спец. Жене заваривать не доверяю, сам. Смешиваю в равных долях сушеные ягодки рябины красной и шиповника, в кофемолку их и прокручиваю до порошка. Чайную ложку этой смеси завариваю в стакане кипятка. Но не простого, а белым ключом кипевшего.

Вот тогда и вода целебная. Ну все, к столу – на пироги да чаек волшебный.

*Георгий Житников,
г. Воронеж*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ТЕНЕЙ



Если у вас завалялись ненужные тени для век, попробуйте смешать их с прозрачным лаком, и у вас получится новый интересный цвет лака.

Светлана Олюшкина, Рязанская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЯБЛОКО НАТИРАЕМ – АНГИНУ ПРОГОНЯЕМ

В период зимних холодов мой рецепт лечения острого тонзиллита будет весьма кстати. А, главное, он проверен мною не единожды. Итак, если у вас ангина, попробуйте полечить ее яблоком. Да не просто яблоком, а яблочно-луковой смесью. Готовится снадобье очень просто. Возьмите одно среднее яблоко, одну чайную ложку меда



Рисунок: Светлана Данилова

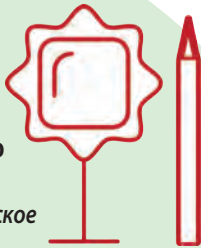
и одну небольшую луковицу. Лук и яблоко почи-

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

РИСУЙ, КАРАНДАШ!

Если карандаш для нанесения стрелок на веки твердоват и плохо рисует, подержите его несколько секунд над огнем.

Ольга Савушкина, г. Раменское



тите от кожуры и натрите на мелкой терке. Когда кашка будет готова, добавьте в нее мед и хорошенько перемешайте. Принимайте три-четыре раза в день по две-три чайные ложки.

Светлана Мирная, г. Москва

✉ ЛЕЧЕБНЫЙ КОРЕШОК ЗРЕНИЮ ПОМОГ

Редко кто за шестьдесят очков не надевает. Вот и мне прописали. Но человек я упрямый, шить в очках там, читать, пусть. А на каждый день не хочу. Стала я искать «свое» средство и нашла! Пропускаю через мясорубку лимон и корень петрушки в равных частях, по вкусу добавляю мед. Сутки настаиваю и помещаю в холодильник. Кушаю по 1 чайной ложечке три раза в день за час до еды. Прямо месяц-два без остановки. Потом можно месячишко отдохнуть и снова накрутить себе полезного состава. Очки так и не ношу. Не понадобились пока.

Александра Куприна, г. Рязань

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из освященного камня обсидиана
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская»,
«Святая София» (для здоровья), «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**
«Изысканный бриллиант» «Сверкающий рубин»
«Магический сапфир» «Морская капля» «Кошачий глаз»
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант
Кольцо и серьги «Защита ангела»
Кольцо и серьги «Нежная любовь»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо «Паутинка»
Серьги и Кольцо «Цвета весны»

Серьги «Грация» Цена одного изделия позолота 24к.: 999р.
«Коралл» «Бирюза»
«Янтарь» «Малахит» «Агат»
«Нежный жемчуг»
Серьги «Янтарь»
цена: 1199р.

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить»
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.
«Святой Целитель Шарбель» цена: 499р. количество ограничено исцеляет все болезни!

Бусы «Природный Янтарь» 4х видов: вес: 15г 899р, 35г 1399р, 50г 1899р, 60г 2399р.
Кольцо и серьги «Нежность с фианитом» и «Нежность»
Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы ширина 3 и 6 мм
Кольцо и серьги «Неделька»
«Золотой песок»
Кольцо и серьги «Неделька»

Цепочка и браслет позолота 24к.: 899р. Длина 60 см Цепочка: 599р. Браслет (20 см) 1199р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.
Мужские, женские и детские крестики
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 Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Показывать язык – это не только детская дразнилка, но и полезная профилактическая процедура, ведь он может «рассказать» о нежелательных изменениях в организме, не издав ни единого звука.

КОГДА БОДР И ЗДОРОВ

В норме язык розовый, реже – красный, с очерченными сосочками и складчатой продольной бороздой посередине.

Начиная осмотр языка, расслабьте его. Он должен покрыть всю нижнюю челюсть, вместе с поверхностью зубов. Продольная бороздка оканчивается ровно в промежутке между верхними резцами. Оцените размер и симметричность языка.

» Если ему мало места на ваших зубах, то стоит навестить эндокринолога – это может быть признаком гормональных нарушений.

» Норовит свернуть в сторону или вообще не получается положить его прямо? Это своеобразный «билет» к неврологу, ведь это признак поражения нервов на стороне, в которую язык повернут.

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ ЦВЕТ

О целом ряде болезней и состояний. Например,

- **ярко-фиолетовый** напоят о борще, съеденном в обед
- **малиновый** напоят о вирусных заболеваниях, например, скарлатине
- **если к малиновому цвету добавится еще и отсутствие сосочков**, «глянце-

ЯЗЫК МОЙ – ДРУГ МОЙ

О КАКИХ НЕДУГАХ ПРОСИГНАЛИТ «БОЛТЛИВАЯ» МЫШЦА?

ЗНАЛИ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...язык – единственная мышца в организме, которая никогда не устает. Причиной тому – особое расположение волокон.



ВСЕГДА ЛИ ОДИНАКОВ?

С возрастом рисунок бороздок на языке меняется, они становятся глубже, выраженнее – это нормальный процесс.

вость» языка, то это явный признак фолиево-дефицитной анемии, так называемый Гунтеровский язык.

СОВСЕМ НЕ МЕЛОЧЬ

Сосочки языка – на них стоит обратить особое внимание:

- **удлинение сосочков до размеров трехдневной мужской щетины** может говорить о наличии в организме вируса Эпштейна-Барр, а может быть побочным эффектом антибиотикотерапии
- **отсутствие же сосочков**, но без изменения цве-

та, сигнализирует о пеллагре (дефиците витамина РР) или недостатке витамина В2.

НАЛЁТ НА ЯЗЫКЕ

- **темно-коричневый** расскажет об инфекции в ЖКТ
- **белый, стойкий налет у корня и в центре**, но не у кончика или краев – о проблемах с печенью
- **по всей поверхности языка** – о кандидозе.

КУРИТЬ – НЕ КРУТО!

И дело не только во вреде дыхательной системе. Сигаретный дым приводит к локальным утолщениям слизистой языка – лейкоплакиям, а это предраковое состояние.



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Самый большой язык царства животных у синего кита. Он весит две с половиной тонны! Страшно представить его вкусовые соочки, да мы и не будем.



ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ГЕОГРАФИЯ

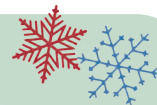
«Географический язык» – этот красивый медицинский термин на самом деле скрывает грозный патологический процесс. Характеризуется он чередованием здоровых участков поверхности языка и бледных, гладких участков без сосочков. Сигнализировать это может либо о тяжелой анемии, либо о глубоком воспалительном процессе в органе.

При обнаружении любого из вышеуказанных примеров (кроме синего кита, тут есть повод для паники) – не волнуйтесь. Врач-терапевт или гастроэнтеролог обязательно объяснит причину изменений именно у вас.

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!

• БОЛЕЗНЕЙ НЕ БОЮСЬ

Встала утром – все болит,
Хоть совсем не шевелись.
Одолел радикулит,
Суставы разболелись.

Но не стану унывать,
И не побегу к врачу.
Сделаю зарядку я,
Молока накипячу.

Буду больше двигаться
И правильно питаться.
И тогда болезней мне
Нечего бояться!

Ольга Янтарёва, г. Пенза

• СПАСИБО ЗА ТРЕНАЖЁРЫ

Глянул утром я в окно – ба, какое чудо!
У подъезда тренажеры взялись из ниоткуда.
Принял поскорее душ, взял с собой гантели
И к новым тренажерам заспешил скорее.
Тем, кто это чудо сотворил для нас,
Огромное спасибо я говорю сейчас.

Михаил Балабошин, г. Нижний Новгород

• ВСКОРЕ ЖЕНЮСЬ

Всю жизнь я спортом занимался,
Всю жизнь я правильно питался.
И в свои восемьдесят лет,
Поверьте, я совсем не дед.

Пробежка рано поутру,
С собой я литр воды беру.
Ем каши, много овощей,
Я жилист, но и не Кощей.

Один я не скучаю –
Театры посещаю.
Всегда чему-то я учусь,
А вскоре сызнова женюсь!

*Григорий Пантелеймонов,
г. Екатеринбург*

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

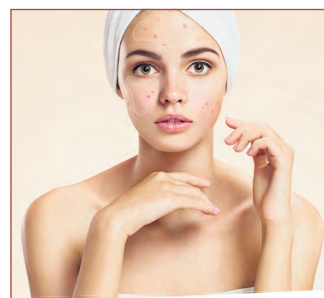
rz@kardos.ru или пишите на адрес редакции

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

• ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!

У меня на завтрак нынче гречневая каша,
А потом с сынишкой мы пойдем на стадион.
Ох, порой нелегкою жизнь бывает наша,
Но я стараюсь помнить про спорт, питание, сон.
А главное, сыночек мне не дает скучать.
И вот глядишь, а жизнь уже прекрасная опять!

Светлана Климкина, Ярославская обл.



Прыщи. Угри. Жирный блеск?

Лечение без антибиотиков и гормонов

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

8-800-700-88-88

www.acnemol.ru

Телефон для справок: (495) 645-68-80

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



Реклама

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

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

КТО И ПОЧЕМУ МОЖЕТ СТАТЬ

Не дадим шансов остеопорозу

Многие считают, что переломы – досадная случайность, и мало кто полагает, что ломкость костей может быть следствием грозной болезни – остеопороза, которая поражает все кости человека, делая их хрупкими, как стекло.



ЭКСПЕРТ

Как же не попасть в сети опасной болезни, рассказывает **доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН**

КТО У БОЛЕЗНИ «ПОД ПРИЦЕЛОМ»

– **Игорь Александрович, остеопороз – это болезнь или естественный процесс изменений опорно-двигательной системы, обусловленный возрастом?**

– Все-таки принято считать, что остеопороз – это заболевание. Уменьшение плотности костной ткани, на фоне чего возникает повышенная хрупкость костей, сложно назвать естественным процессом, даже на фоне возрастных изменений.

Как известно, в наших зубах и костях находится 99% всего кальция в организме и лишь 1% – в крови. И как только возникает его нехватка в крови, организм тут же начинает

брать его из костей, что делает их слабыми и хрупкими. Так начинается остеопороз.

Возвращаясь к вопросу о возрасте. Конечно, его нельзя сбрасывать со счетов при диагностике заболевания. Тут важно понимать, что существует первичный и вторичный остеопороз. Как раз первичный или сенильный остеопороз и можно отнести к процессу старения. В основном, его жертвами становятся люди пожилого возраста. А вот у женщин старше 50 лет после менопаузы

возникает постменопаузальный остеопороз. Вторичный остеопороз чаще всего развивается из-за приема некоторых лекарств или каких-то процессов, происходящих

КСТАТИ

По мнению ВОЗ, остеопороз находится на четвертом месте в мире по распространенности после сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и сахарного диабета.



в организме, в том числе и хронических заболеваний,

вследствие которых и происходит вымывание кальция из организма.

– **Кого чаще поражает остеопороз и в каком возрасте?**

– Как я уже упоминал ранее, женщины в возрасте старше 50 лет страдают от этого заболевания в три-четыре раза чаще, чем мужчины. Хотя и представители сильного пола тоже подвержены этой болезни. В основном, пик заболеваемости приходится на возраст около 60 лет.

В группе риска и пациенты, увлекающиеся приемом глюкокортикоидов и гормональных препаратов. Конечно, под прицелом болезни курильщики. Ну и, впрочем, бич современности. Тучные люди, а также активно худеющие – те, кто стремится резко сбросить вес, рискуют стать жертвой остеопороза. Обмен веществ во всех вышеупомянутых случаях

нарушается, что создает благоприятные условия для развития болезни.

ДЕТАЛИ

Термин «остеопороз» дословно обозначает «пористость костей» или «дырчатая кость».

ОПАСНОСТЬ «БЕЗМОЛВНОЙ ЭПИДЕМИИ»

– **Опять женщины в зоне риска. Почему же так не везет представительницам прекрасного пола?**

– Климакс. К сожалению, с природой не поспоришь. Во время менопаузы, когда детородная функция женщины сходит на нет, происходит уменьшение количества половых гормонов, из-за чего нарушается обмен веществ и, соответственно, понижается количество кальция в организме, в том числе и в костной ткани. Помимо кальция из костей «уходит» и фосфор, меняется соотношение в них органических и неорганических соединений, кости становятся хрупкими. Вот

ЖЕРТВОЙ «ХРУПКОГО НЕДУГА»

почему у детей более гибкие кости, ведь в них больше органики. А к старости кости становятся хрупкими, потому что там преобладают химические соединения.

При сенильном остеопорозе происходит то же самое.

КАКИЕ КОСТИ АТАКУЕТ БОЛЕЗНЬ

– *Какие кости остеопороз выбирает своей мишенью?*

– Остеопороз не жалеет никаких костей, именно этим, а точнее, патологическими переломами он и опасен. А так мы бы его и не замечали вовсе. Вот почему остеопороз нередко называют «безмолвной эпидемией». Когда заболевание только началось и процесс разрушения уже запущен, то в большинстве случаев больные не ощущают симптомов. И только после перелома выясняется, что у человека остеопороз.

Чаще всего патологические переломы случаются «на ровном месте» – то есть в том случае, когда сила удара является явно недо-

статочной для того, чтобы повредить кость. Человек с хорошей плотностью костей упал на ногу и ушиб ее, потом встал и пошел дальше, гематому вылечил и здоров. А вот когда бабушка резко падает, то у нее нередко находят перелом шейки бедренной кости, и мы говорим, что это патологический перелом на фоне остеопороза. Она падает с высоты роста или вообще неудачно ногу поставила и получает в этом месте перелом. Вот почему так важна ранняя диагностика болезни, когда мы можем предпринять все возможные меры и замедлить развитие болезни.

ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

– *Что же должно насторожить человека и заставить пойти к врачу?*

– Если у вас появились такие симптомы, как:

- мышечные судороги,
- сухость волос, кожи, ломкость ногтей пластин,
- ломота в суставах,

● сутулость, скованность и частые переломы, срастающиеся достаточно медленно, это достаточно веские поводы, чтобы, не откладывая в долгий ящик, обратиться к доктору.

Всегда стоит помнить и про еще одну вескую причину дойти до специалиста – генетическую предрасположенность к остеопорозу. Если кто-то из родственников страдал от хрупкости костей, то заболевание может проявиться и в следующих поколениях.

Ну, а если произошел перелом, то тут уж мы точно можем найти остеопороз, если он поразил кости. Любого рентгенолога, который делает рентген пояснично-крестцового отдела позвоночника в боковой проекции, сразу же увидит поврежденные позвонки и поставит диагноз.

ВАЖНО

● **Взрослым людям требуется около 1 грамма кальция в день, людям преклонного возраста и подросткам – 1,2 грамма, женщинам в период менопаузы – не менее 1,4 грамма.**

● **Ежедневно взрослым до 50 лет требуется до 5 мг витамина D; взрослым от 51 до 70 лет – 10 мг, от 71 года – 15 мг.**



Хотя есть и новые методы обследования. Например, денситометрия, измеряющая плотность костной ткани. Обычно этот анализ назначают первым при подозрении на остеопороз. Следующий – биохимия крови на содержание кальция и фосфора.

Читайте дальше на стр. 10



Фото: Billion Photos, Evdoha_spb, KinokoTagawa / Shutterstock.com

ЛесДомстрой с 1994
 Кредит. Рассрочка 0%*

При покупке дома – **БАНЯ В ПОДАРОК!** *

Кубик 948 800
 Размер: от 6х7,5 до 7,5х11,5 **806 500**

Кубинка 1 056 100
 Размер: 7х8 **897 600**

Вильюс 1 245 700
 Размер: от 8х8 до 8х9 **1 058 900**

Коттедж №6 1 705 800
 Размер: 8,8х10,9 **1 449 900**

WWW.L-DS.RU | raschet@L-ds.ru

8 (495) 646-03-91

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) 646-03-91. АКЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ С 1.12.2018 ПО 31.12.2018г. КРЕДИТ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ОАО БАНК «АЛЬФА-БАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №1326 ОТ 16.01.2015г. РЕКЛАМА.

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

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при остеопорозе

**Марина
НИКУЛИНА**

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



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: АЛЕНДРОНОВАЯ КИСЛОТА – обладает способностью блокировать в организме деятельность клеток, разрушающих костные ткани, и восстанавливать структуру костей			
АЛЕНДРОКЕРН	таб. 70 мг, 4 шт.	Испания	133 руб.
АЛЕНДРОНАТ	таб. 70 мг, 4 шт.	Россия	280 руб.
ОСТЕРЕПАР	таб. 70 мг, 4 шт.	Польша	410 руб.
БИНОСТО	таб. шип.70 мг, 4 шт.	Швейцария	820 руб.
ОСТАЛОН	таб. 70 мг, 4 шт.	Польша	489 руб.
ФОРОЗА	таб. 70 мг, 4 шт.	Словения	632 руб.
ФОСАМАКС	таб. 70 мг, 4 шт.	Нидерланды	571 руб.

МНН: ИБАНДРОНОВАЯ КИСЛОТА – высокоактивный азотсодержащий бисфосфонат, предотвращает костную деструкцию, вызванную прекращением функции половых желез

БОНВИВА	таб. 150 мг, 1 шт.	Швейцария	1619 руб.
БОНДРОНАТ	таб. 50 мг, 28 шт.	Швейцария	13645 руб.
ВИВАНАТ РОМФАРМ	р-р в/в введ. 1 мг/мл, 3 мл шприц, 1 шт.	Румыния	4020 руб.
ИБАНДРОНАТ ТЕВА	таб. 150 мг, 3 шт.	Израиль	1390 руб.
ИБАНДРОНОВАЯ КИСЛОТА САНДОЗ	таб. 150 мг, 3 шт.	Швейцария	1158 руб.

МНН: ЗОЛЕДРОНОВАЯ КИСЛОТА – высокоэффективный бисфосфонат, избирательно действующий на костную ткань

АКЛАСТА	флакон 100 мл	Швейцария	17648 руб.
БЛАЗТЕРА	флакон, 4 мг	Индия	3534 руб.
ЗОЛЕРИКС	флакон, 4 мг	Россия	9955 руб.

МНН: НАТРИЯ ФТОРИДЫ – препараты фтора, стимулирующие образование костной ткани и повышающие ее минеральную плотность

КОРЕБЕРОН	др. 20 мг, 100 шт.	Германия	235 руб.
ОССИН	др. 40 мг, 100 шт.	Германия	350 руб.

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

КТО И ПОЧЕМУ

Продолжение.

Начало на стр. 8

Ну, а самое последнее слово в диагностике данного заболевания – маркеры остеопороза. Это самый точный, но и более дорогостоящий анализ.

ПОМОГУТ ЛИ ГОРМОНЫ?

– Как женщина, не могу не поинтересоваться, эффективна ли гормонозаместительная терапия при «климактерическом остеопорозе»?

– Нехватка женских половых гормонов приводит к остеопорозу, поэтому для приостановления процесса потери костной массы, повышения плотности костей и снижения риска возможных переломов и применяется заместительная гормональная терапия (ЗГТ).

ЗГТ представляет собой лечение или эстрогенами, или их комбинацией с прогестероном, гестагенами, выработка которых в организме с наступлением климакса снижается.

ГДЕ НАЙТИ КАЛЬЦИЙ

- сметана и творог,
- сливки, молоко и натуральный йогурт,
- твердый сыр, чеддер и брынза,
- зерна горчицы, фасоль и горох,
- орехи, особенно грецкие, миндаль и фисташки,
- ячневая крупа и овсянка,
- чеснок.

ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИН D

- жирная рыба,
- яичные желтки,
- говяжья печень,
- апельсиновый сок,
- соевое молоко или зерновые.



МОЖЕТ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ «ХРУПКОГО НЕДУГА»

Как врач-ортопед скажу, что мы, в принципе, остеопороз наблюдаем уже тогда, когда к нам поступают больные с патологическими переломами. И тут мы назначаем препараты кальция и фосфора, бисфосфонаты. Поэтому от души советую не бороться с болезнями в одиночку. При любых симптомах обращайтесь к специалистам. Гинеколог-эндокринолог, работающий с пациентками, вступившими в период менопаузы, точно подскажет, какие и когда сдать анализы и пройти обследования, какие гормоны начать принимать, если это необходимо.

ЧТО ОСТАНОВИТ БОЛЕЗНЬ?

– *А можно обхитрить природу и не допустить возникновения остеопороза?*

– Если своевременно заниматься профилактикой болезни, то и обманывать никого не придется. Лучше не допустить заболевания, чем потом лечить патологические переломы. Поэтому главное – полноценный здо-

ровый образ жизни. Не стоит забывать про физическую нагрузку, причем это может быть любая нагрузка на мышцы. Занимайтесь своим любимым видом спорта, это очень важно для замедления прогрессирования остеопороза.

Что касается диетотерапии, то если вы будете есть одну лишь рыбу и пить молоко, то знайте, что этого недостаточно, чтобы ваши кости были прочными. Все дело в сочетании кальция и фосфора, а также кальция и витамина Д. Поэтому для оптимального усвоения кальция организмом в рационе питания должны присутствовать продукты с высоким содержанием витаминов группы В и С, магния, меди, бора, калия и фолиевой кислоты. И не забудьте ограничить потребление соли, кофе и консервов, а также откажитесь от вредных привычек – алкоголя и курения.

Ведите правильный образ жизни, и у вас будет правильный обмен веществ, а значит – здоровье!

Наталья Киселёва

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

МИФЫ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ

1 Остеопороз – это больно.

На самом деле до тех пор, пока кости не сломаются, остеопороз себя никак не проявляет. О нем можно узнать, лишь пройдя необходимое обследование.

2 Остеопороз может возникнуть из-за сколиоза.

Это не так, нарушение осанки не ухудшает состояние костей. Так же, как и хорошая осанка его не предотвращает.

3 Остеопороз – основная причина перелома костей у женщин в период менопаузы.

Хоть женщины и подвержены остеопорозу в четыре с половиной раза чаще, чем мужчины, однако лишь четверть из них ломает кости именно из-за остеопороза.

4 Остеопороз – болезнь неизбежная.

Не все пенсионеры страдают от этого заболевания. Достаточное потребление кальция и регулярная физическая нагрузка способны поддержать здоровье костей.

5 Остеопороз – это болезнь дефицита кальция в пище.

Остеопороз возникает вследствие большой потери кальция костями, и это не зависит от того, сколько кальция поступает с пищей.



фото: Photographee.eu, Kinoko Tagawa, tachygloussus, Egorova Olesya / Shutterstock.com

15

декабря

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Международный день чая.

Предлагаем отметить праздник в душевной компании за чашечкой любимого чая с печеньем.



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ Реклама
ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ | от 1 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ | от 15 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ.
ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

8 (495) 786-68-48, 789-54-57

М. Дубровка,
ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1001

ОГРН 1097746847626, 000 "ГЦ "ГАРАНТИЯ"

Пожизненная рента выплачивается третьими лицами

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КАКОЙ АРОМАТ ВЫБРАТЬ

Расскажите, какие ароматы нужно «носить» зимой. Скоро Новый год, хочется быть на высоте.
Любовь Савушкина, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Аника КЕРИМОВА
дизайнер

Если в теплое время года от парфюма мы ждем свежести и ненавязчивости, то с наступлением холодов парфюм должен вызывать ощущение тепла и уюта. С этой задачей отлично справляются древесные, бальзамические, гурманские и отчасти – цветочные ноты. Зеленые, цитрусовые и акватические лучше оставить до наступления тепла. Чтобы вам было легче ориентироваться в магазине в поиске аромата на зиму, обращайтесь внимание на цвет флакона или жидкости, как правило, он указывает на пирамиду аромата. В первую очередь пробуйте парфюмы коричневого цвета. Это цвет парфюма с древесной пирамидой, обычно они самые теплые и достаточно насыщенные для осени и зимы. Красный цвет указывает на горячий и пряный характер аромата, розовый – на обилие цветочных или ягодных нот. Парфюм зеленого цвета и в пирамиде будет зеленый, так что это не самый удачный вариант для холодного времени года, а вот прозрачные, синие и голубые оттенки жидкости – это акватические и спортивные ароматы, которые тоже никак вас не согреют в холода. Цитрусовые и акватические ноты практически не слышны и быстро выветриваются на холодном воздухе. Далее отталкивайтесь только от своих ощущений и ищите свой идеальный аромат.

✉ НЕЛОВКАЯ ПРОБЛЕМА

С тех пор как началась менопауза, у меня появилась проблема, вызывающая неловкость – выделение мочи, когда я смеюсь или кашляю. Что можно сделать, чтобы этого избежать?

Елена Юрьевна, г. Кострома



ЭКСПЕРТ

Анна ХОРЕВА
врач-гинеколог

При недостаточном уровне гормона эстрогена резко снижается эластичность и упругость тканей, обеспечивающих слаженную работу органов. Мышечная ткань во всем теле истончается, теряет тонус, это касается и тазового дна. Женщина больше не в состоянии управлять мышцами для удержания мочи. Если она имела опыт травматичных родов, этот симптом может проявиться себя и раньше, а в климактерический период усилиться. При этом любое движение диафрагмы, оказывающее давление на мочевой пузырь (кашель, чихание, смех), может привести к непроизвольному выходу мочи. К тому же отсутствие естественной смазки во влагалище делает его доступной мишенью для вирусов и бактерий. Стенки мочевого пузыря грубеют, теряют способность к растяжению, в то же время становясь гиперактивными и чувствительными к любому раздражению.

При легкой степени недержания можно посоветовать электростимуляцию мышц промежности; упражнения Кегеля, направленные на укрепления мышц тазового дна; лекарственные средства, повышающие тонус замыкательного аппарата мочевого пузыря; введение коллагена, плазмы крови и т.п. в околоуретральное пространство с целью улучшения фиксации мочеиспускательного канала. В тяжелых случаях прибегают к хирургическому лечению.

✉ ГРЕТЬ ИЛИ НЕ ГРЕТЬ?

С наступлением холодного времени года о себе напоминает одна неприятная проблема – хронический цистит. Скажите, горячая ванна – панацея при обострении или вред?

Наталья Рябушкина, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Иван БАРАНОВ
врач уролог-андролог, хирург

Запомните, во время обострения хронического или острого процесса греть нельзя!

Как известно, самая благоприятная среда для роста и размножения микроорганизмов – сырость и тепло. Вот вы в ванной посидели, и на время боль ушла, но как только вы вышли – все вернулось на круги своя. Надо не народными средствами лечиться, а идти к доктору. Есть масса препаратов, которые нужно принимать два раза в год весной и осенью, и эта поддерживающая терапия окажет положительный эффект. Но назначить ее может только врач!



Три составляющих для лечения КОКСАРТРОЗА

Когда заболевание требует исключительно комплексного подхода!

«Возможность сохранить сустав есть, и состоит она в том, чтобы вовремя обратиться к специалисту и начать лечение. Если назначили не только лекарственные препараты, но и физиотерапию и ЛФК, не пренебрегайте ими. При прогрессирующих заболеваниях, таких как коксартроз, и лечение должно быть соответствующим!»

А.В. Максимов, доцент кафедры физиотерапии ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, к.м.н.

Коксартроз – сложное заболевание тазобедренного сустава. При данной болезни хрящевая ткань изнашивается, а суставные кости начинают тереться друг о друга. Заболевание сопровождается сильной болью и воспалением, прогрессирует и может привести к операции эндопротезирования (замены сустава), или обездвиживанию.

Современные стандарты лечения сложных, прогрессирующих заболеваний опорно-двигательного аппарата включают в себя физиотерапевтические процедуры.

Лечение низкочастотной импульсной магнитотерапией рекомендуется применять не только на первой стадии коксартроза, но и уже через сутки после операции по замене тазобедренного сустава для быстрого купирования отека тканей, профилактики воспаления, уменьшения выраженности болевого синдрома¹.

¹ Реабилитация при эндопротезировании тазобедренного сустава в специализированном отделении стационара. Федеральные клинические рекомендации, 2014 г.

Именно этот действующий фактор лежит в основе работы АЛМАГа-02 от компании ЕЛАМЕД. На всех стадиях заболевания он дает возможность:

- замедлить процесс разрушения хрящевой ткани;
- уменьшить болезненность в суставе;
- поддержать двигательную активность сустава;
- сохранить способность человека к самообслуживанию.

Почему же физиотерапия АЛМАГом-02 в составе комплексного лечения может оказаться действенным средством при коксартрозе?

1. Большая глубина проникновения лечебного фактора АЛМАГа-02 – до 160 мм, позволяет достигать тазобедренного сустава.
2. Площадь коврика-излучателя может охватывать широкую область воздействия, что является одной из необходимых задач для облегчения симптоматики коксартроза.
3. В память АЛМАГа-02 заложено 79 программ, созданных для лечения сложных заболеваний не только опорно-двигательной, но и других

систем организма. В комплектацию аппарата входит несколько типов излучателей, которые могут использоваться одновременно для воздействия на различные зоны.

АЛМАГ-02 ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ:

- коксартроза;
- травм крупных суставов (перелом шейки бедра);
- лимфедемы.

Важно отметить, что АЛМАГ-02 – это профессиональный физиотерапевтический аппарат, входящий в оснащение лечебно-профилактических учреждений. Как правило, требуется несколько физиокурсов в год, поэтому домашнее использование АЛМАГа-02 будет вполне оправданным при таком сложном заболевании как коксартроз, особенно если было выполнено эндопротезирование сустава.

АЛМАГ-02. ОКАЗАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ УЖЕ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ

БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД

по лечению сложных заболеваний аппаратом АЛМАГ-02 в аптеках СТОЛИЧКИ и САМСОН-ФАРМА

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



АЛМАГ-02 по цене УХОДЯЩЕГО ГОДА с ДОСТАВКОЙ:

МЕДТЕХНИКА МОСКВА
(499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru

МЕДТЕХНИКА
(499) 519-00-03
www.blagomed.ru

ЭКОЛОГИЯ XXI века
8-800 700-29-79

МЕД-МАГАЗИН.РУ
(495) 221-53-00



Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Мёд, прополис, кумыс, барсучий жир, панты марала... Целебные продукты животного происхождения испокон веков использовались человеком как источник сил, молодости и здоровья. Но, конечно, ничто не сравнится с целительным эффектом зоотерапии – общения с животными. Своей привязанностью, добротой, взглядом, самой душой животные способны исцелять множество самых разнообразных недугов.

КАКИЕ ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

ФЕЛИНОТЕРАПИЯ

КОШКИ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

Общение с кошками

- » улучшает общее самочувствие
- » способствует нормальной работе внутренних органов
- » положительно влияет на уровень обмена веществ
- » помогает в лечении неврозов, депрессий, сердечно-сосудистых заболеваний, патологий дыхательной и пищеварительной систем, дисфункций опорно-двигательного аппарата, болезней эндокринной и половой системы.

ЛЮБОПЫТНО!

Кошачье урчание способствует восстановлению костных тканей при переломах, устраняет болевой синдром при артритах, остеохондрозе и других суставных болезнях.



По статистике, владельцы кошек посещают врачей **в 5 раз реже,** чем те, кто кошачниками не является.

ЦАРСКИЕ

Кот Васька – любимый питомец Петра I – был привезен великим царем аж из самой Европы. Любимец всех придворных, он прожил долгую и счастливую жизнь в Петербургском дворце.

Кобыла Лизетта – еще одна любимица Петра I, с которой он прошел всю Северную войну. Лизетта – любимое женское имя царя, его же позже получила и младшая дочь Петра Елизавета Петровна.

ИППОТЕРАПИЯ

ИГО-ГО – ЛЕКАРИ

» Незаменимая терапия при таких заболеваниях как ДЦП, ибо во время езды верхом прорабатываются все основные группы мышц, улучшатся общий мышечный тонус организма.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: Знаменитый Гиппократ настоятельно советовал ездить верхом меланхоликам, полагая что это освобождает человека от «темных мыслей» и вызывает «мысли веселые и ясные».



ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ

ДЕЛЬФИНЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Контактируя с дельфинами, вы имеете все шансы

- » избавиться от депрессии
- » забыть про синдром хронической усталости
- » вылечить мышечную астению и справиться с задержкой умственного развития у детей
- » преодолеть астму, расстройство слуха, сердечно-сосудистые недуги и даже профилактировать раковые заболевания.



Звуки дельфиньего «пения» помогают справляться с болью, работая как анальгетик.

ГОТОВЫ ЗАМЕНИТЬ НАМ АПТЕЧКУ

КАНИСТЕРАПИЯ

СОБАКА – ЛУЧШИЙ ДРУГ

Общение с собаками

- » помогает в лечении неврозов и снижает уровень гормонов стресса
- » снижает артериальное давление
- » сводит на нет тревожность
- » помогает адаптироваться к новым обстоятельствам
- » улучшает координацию движения у больных ДЦП.

ЛЮБОПЫТНО!

Доказано, что собаки помогают диагностировать первичные стадии рака по запаху. Обоняние же помогает этим животным предупредить эпилептический припадок. Кроме того, замечено, что хороший нюх собак помогает отслеживать уровень сахара в крови диабетиков.

ПИТОМЦЫ

Левретка Земира – обожаемая собачка Екатерины II. Екатерина была неразлучна со своей любимицей: держала ее в своих комнатах, сама шила ей наряды и купала после прогулок.

Спаниель Гусар – был настоящим другом еще тогда маленького Александра II. Став же императором, Александр выбрал себе в соратники по охоте пса **Милорда** (по некоторым источникам, ирландского сеттера).

ПТИЦЕТЕРАПИЯ

ПЕРНАТЫЕ ПОМОЩНИКИ

Наблюдая за птицами и слушая их пение, вы

- » даете шанс нервной системе прийти в норму
- » учитесь быть милосердным и щедрым
- » справляетесь с болезнями легких и бронхов, учитесь дышать полной грудью
- » легче справляетесь со стенокардией.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: Доказано, что попугайчики облегчают боли в сердце, а также «врачуют» заикание, нейродермиты и неврозы.

ВРАЧУЮЩАЯ ЭКЗОТИКА

АСЦИДИИ – малюсенькие морские животные, которых легко спутать с наростами на камнях. Ученые заверяют, что эти самые «наросты» содержат в себе эктейнацидин – вещество, способное уничтожить раковые клетки. Правда, речь идет только о асцидиях Карибского моря. Исследования ведутся.

ПАУКИ – а именно *Harpopalma doriae* способен блокировать боль. Его яд содержит вещество, блокирующее нервный канал, отвечающий за хронические боли. Открытие совсем свежее, исследования ведутся.

КЛЕЩИ – вполне могут быть использованы в медицинских целях, считают ученые. Дело в том, что, когда клещ цепляется за кожу, его слюна разжижает кровь, причем в 70 раз эффективнее, чем наши собственные вещества, отвечающие за это. Это может стать отличной профилактикой тромбообразования. Исследования ведутся.

Светлана Сидорчук

Когда-то грелку можно было найти в каждом доме, и как только нужно было что-то прогреть, её незамедлительно доставали из шкафа и наполняли горячей водой. С современными грелками всё немного сложнее.



Грелка – устройство, которое согревает определенные части тела сухим теплом, предупреждает переохлаждение, а также используется для местного теплечения.

ЭКСПЕРТ



Как выбрать этот физиотерапевтический прибор, чтобы он приносил пользу для вашего здоровья, рассказывает **заведующая дневным стационаром поликлиники, врач-терапевт высшей категории Марина ШЛЫКОВА**

Принцип действия – сухое тепло активизирует кровоток в определенном участке тела, в результате чего восстанавливается теплообмен при переохлаждении, ускоряются процессы заживления поврежденных тканей, а также обеспечивается обезболивающий эффект.

КОГДА ПОМОЖЕТ ГРЕЛКА:

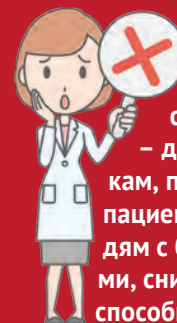
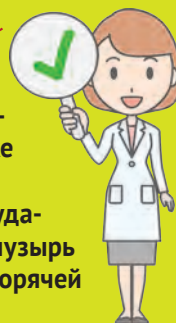
- + во время приступа стенокардии приложенная к ступням и/или кистям рук грелка помогает значительно облегчить состояние,
- + грелка, приложенная к ступням, помогает снизить интенсивность головной боли при мигрени,
- + к голеням и стопам рекомендуется прикладывать грелку для снижения артериального давления,
- + после промывания желудка при гастрите грелку кладут на живот для облегчения боли,
- + при цистите – на низ живота, при артрите – на больной сустав, при холецистите – на правое подреберье, при миозите – на область воспаления мышц,
- + при колите грелка, приложенная к животу, снимает приступы кишечных колик,

- + при острой задержке мочи может помочь грелка, приложенная на область промежности,
- + снизить повышенное газообразование при метеоризме поможет грелка, приложенная к животу,
- + при переохлаждении, пищевых отравлениях, отравлении угарным га-

зом для общего согревания больного можно обложить горячими грелками.

ЗНАЙ И ПОМНИ!

- В резиновую грелку можно заливать только горячую воду, но не кипяток, который разрушает материал прибора, а также делает саму грелку обжигающей.
- При заполнении грелки необходимо удалять лишний воздух, так как воздушный пузырь может привести к выплескиванию части горячей воды на руки.
- Нельзя держать грелку слишком долго. Если не хотите получить ожог, то держите грелку не больше 20 минут на одной части тела.
- Перед использованием грелки нанесите на кожу крем, что предотвратит ожоги и гиперпигментацию.



КОГДА ГРЕТЬ НЕЛЬЗЯ:

- при воспалительных процессах, так как грелка может ухудшить состояние;
- людям с пониженной чувствительностью кожи;
- диабетикам, пожилым пациентам, людям с болезнями, снижающими способность ощущать боль;
- людям с повышенной чувствительностью кожи – детям, пациентам с некоторыми видами neuropathies.



ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ ГРЕЛКА

» РЕЗИНОВАЯ ГРЕЛКА

Принцип действия – резиновый резервуар объемом 1–1,5 л с хорошо привинчивающейся пробкой, следует залить на 2/3 горячей водой, выпустить воздух из оставшегося пространства, закрыть грелку и приложить ее к месту, которое нужно прогреть.

Плюсы:

+ возможность контролировать силу температурного воздействия – чтобы уменьшить температуру, нужно обернуть грелку тканью,

+ проста в использовании.

Минусы:

– хороший эффект можно получить лишь лежа на резиновой грелке. Если положить ее сверху, то тепловое воздействие будет недостаточным,

– со временем в резине могут образовываться микротрещины, которые могут стать причиной разрыва грелки и получения ожогов.

» СОЛЕВАЯ ГРЕЛКА

Принцип действия – жидкая соль, которая находится в пластиковой емкости, начинает нагреваться после нажатия на катализатор, и соль из жидкой формы переходит в кристаллическую, при этом грелка нагревается до 54–55°C за 15–20 секунд.



Плюсы:

+ современная и самая безопасная модель,

+ небольшой размер, что позволяет брать ее с собой в дорогу,

+ широкий спектр применения,

+ многоцветное применение.

Минусы:

– ограниченное время действия – через 20–30 минут грелка начинает остывать.

» ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ГРЕЛКА

Принцип действия – в натуральную ткань вплетены гибкие проводники тепла, равномерно распределенные по нагреваемой поверхности и окруженные слоем теплоизолирующего материала.

Плюсы:

+ термостат дает возможность выбрать любую температуру, а значит, силу температурного воздействия,

+ грелки могут быть различной формы – сапог, наспинная грелка, обогревающие одеяло или матрас,

+ съемный чехол.

Минусы:

– не отличаются электробезопасностью,

– стационарное использование – без электрической розетки невозможно нагреть,

– необходимость регулярного осмотра на предмет повреждений и износа,

– высокая цена.

Наталья Киселёва

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ХИМИЯ

«НЕУЛОВИМЫЙ» ВИТАМИН С



В зимнюю пору мы часто подвержены дефициту витаминов. Стремясь восполнить недостаток в холодное время года, люди сохраняют урожай с лета. Но удастся ли сохранить максимум пользы?

Витамин С – самый «капризный» нутриент. Впервые, он решил не синтезироваться в нашем организме и с тех пор должен поступать только с пищей. Во-вторых, нестабилен по химическому составу, при хранении яблок более 3-х месяцев содержание его уменьшается втрое. Добавьте сюда еще и моментальное окисление при контакте с металлами (ножом) и распад за 3 минуты при кипении с открытой крышкой – караул!

Но способы сохранить столь ценный «груз» есть. Аскорбиновая кислота не разрушается в кислой среде – соки, пюре из плодов и ягод помогут в борьбе с гиповитаминозом. А если заморозить источники витамина и с наступлением холодов добавлять, например, в чай, то потеря витамина С составит всего 3%.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Если у вас что-то болит, и вы хотите применить грелку, то будьте особенно внимательны! – рассказывает Марина Шлыкова. – Дело в том, что важно знать причину вашей боли. Например, боль в животе может вызвать как почечная колика, так и аппендицит. И если в первом случае грелка поможет облегчить боль до приезда врача, то во втором случае ее ни в коем случае нельзя применять – воспалительный процесс только усилится. Так что перед применением этого физиотерапевтического прибора обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Ведь есть болезни, при которых процедуры прогревания запрещены.



ВКУСНАЯ СЕЛЁДКА ДЛЯ ЛЮБОГО

Сельдь – единственная, кто может соединить море и шубу. Аппетитная, слегка маслянистая, с лучком... Её любят, без преувеличения, во всём мире, а в этой статье мы расскажем, как выбрать к столу только лучшую рыбку и извлечь максимум пользы.



Дюжина
ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ
СЕЛЁДЧКУ

КАК ВЫБРАТЬ

Сельдь уже давно «прописалась» на праздничных столах. Многие считают ее национальной русской едой, но это не так. Она – заморская, почти как баклажанная икра. К нам ее везут либо из северной Европы, либо из Приморского края. Отличить просто – дальневосточная гостья жирнее, но содержит меньше белка.

В европейской части страны сложно встретить такую рыбу в сыром виде. Чаще попадает сельдевая продукция – в масле, маринаде, майонезе или в горчичной заливке. Если вам нужна именно свежая, то при выборе руководствуйтесь стандартными правилами для любой рыбы: упругая, ровная, целая тушка; ясные глаза – зеркало рыбьей души; отсутствие посторонних запахов. С соленой сложнее. В зависимости от засолки, рыба может быть слабой соли (6–8% массы) и крепкой (14–16%). Обязательно посмотрите зрочки – чем ближе они к красному, тем меньше в продукте соли. Оценив тушку, посмотрите на упаковку. В ней не должно быть излишка жидкости.

ВАЖНО!

Выбирая пресервы, помните – рыба должна быть природного серебристого цвета. Желтые пятна – признак окислившегося сырья.

1 **Снижает риск развития болезней сердечно-сосудистой системы за счет увеличения числа «хороших жиров»**

2 **Богата полиненасыщенными жирными кислотами, омега-3 и омега-6, поэтому специалисты рекомендуют включать сельдь в рацион восстанавливающихся после болезни людей**

3 **Замедляет старение клеток, потому что содержит в своем составе антиоксиданты**

4 **Уменьшает риск развития сахарного диабета II типа, так как сельдь способствует уменьшению количества жировых клеток**

5 **Полезна людям, ведущим борьбу с лишним весом, из-за содержания в ней тирозина, который тормозит аппетит**

6 **Предотвращает ослабление зрения и способствует профилактике глазных заболеваний за счет большого количества витамина А**

7 **Обеспечивает прочность костей и отсутствие рахита, потому что содержит двойную норму витамина D**

8 **В 300 граммах свежей сельди суточная норма калия, что полезно для предотвращения отеков и нормализации работы нервной системы**

9 **Мясо рыбы быстро переваривается и легко усваивается, поэтому рекомендуется в питании людям с проблемами желудочно-кишечного тракта**

10 **Соленая сельдь улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также ее нужно употреблять в период менопаузы**

11 **Натриевая соль, содержащаяся в моллюках, укрепляет иммунитет**

12 **Молочки являются усилителем «мужской силы»**

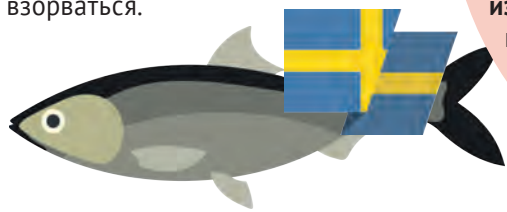


Удивите гостей, приготовьте новый салат «В поисках Немо»: сделайте сельдку под шубой, только без сельдки.

ЗАСТОЛЬЯ НАХОДКА

«НЕВЫЕЗДНАЯ» ШВЕДКА

А еще из селедки в Швеции готовится сюрстремминг. Если не вдаваться в подробности его приготовления, то можно заключить, что это забродившая селедка. О ее запахе можно судить лишь потому, что открывается она только на улице! А перевозка банок с продуктом в самолетах запрещена на уровне закона, т.к. из-за обилия бродильных бактерий они могут взорваться.



КАК СОХРАНИТЬ

Конечно, в холодильнике. Развесная рыба хранится не более 10 суток, в вакууме – до 25 суток, а пресервы – гораздо дольше, до 4 месяцев, из-за масла и укуса в составе.



КАК СЪЕСТЬ

Русская кухня изобилует рецептами с селедочкой. Под шубой на праздничном столе и запеченная в горчиочно-чесночном маринаде под любимый гарнир, жареная до хрустящей корочки и отваренная, в ухе. Но по-настоящему любима населением соленая рыбка с молодым отварным картофелем, что рассыпается на тарелке, когда его поливают маринадом.

Фото: OlgaCherlyak, Andrey Starostin, Iakov Filimonov, Vector/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА

Соленую сельдь не рекомендуется употреблять людям с повышенным давлением, хроническими болезнями почек и печени, отеками и при индивидуальной непереносимости.

Анастасия Соколовская

В продаже с 3 декабря!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.

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



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 10 декабря!

Журнал выходит 1 раз в месяц
ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ПОДРУГА НАПРОРОЧИЛА

Переминаясь с ноги на ногу, я подула на руки в варежках. Руки не согрелись, а варежки тут же покрылись инеем. Достала из кармана мобильник, включила экран. Эх, ещё два часа стоять. Завтра тёплую шаль под пуховик надену, чтобы уж точно не замерзнуть.



ОБЫЧНО Я ЭТО НЕ ЕМ

– Ну кому и что ты пытаешься доказать? – стенала мама, отпаивая меня вечером горячим чаем с имбирем. – Заболеешь перед Новым годом, все праздники проваляешься в постели. Сидела бы в своей лаборатории, чего тебя на рынок-то понесло?

– Мам, – осадил я разбушевавшуюся родительницу, – ты же знаешь, почему я ушла из института. Зачем опять эти разговоры?

– Ай, да ну тебя, – отмахнулась мама. – Подумаешь, ну присвоил там кто-то твою работу. Но ведь с места никто не гнал. Деньги хорошие платили. Работала бы себе тихонечко сейчас и горя не зала.

– Да не хочу я тихонечко, – взвилась уже я. – Как ты не понимаешь, я несколько лет положила на синтез этого белка. Ночей не спала. А теперь на симпозиум в Италию вместо меня едет мой научный руководитель, присвоивший себе мой труд. Ну, не могла я остаться работать под его началом.

Мама фыркнула и снова отмахнулась, подложив мне в тарелку еще жареной картошки с грибами. Обычно я это не ем, да еще в таких количествах, но после целого дня на холоде...

ЖЕНЩИНА ВЫ ХВАТКАЯ

– Химик? – поднял бровь мужчина. – Что же тогда привлекло вас в работе администратора торгового зала?

– Зарплата, – честно ответила я, пожав плечами.

– А сможете с людьми-то работать? Это вам не лаборатория. Придется много общаться, а покупатели разные бывают. Сдюжите?

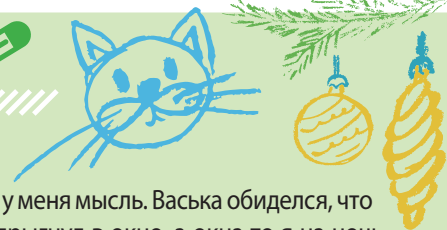
Я поежилась, старинное слово царапнуло. Да и сам наниматель, его произнесший, казался каким-то архаичным, как будто из прошлого века. Хотя, так оно и было, по сути. Возраст, похоже, у мужчины был весьма приличной.

– Сдюжу, – заверила я его.

А что мне еще оставалось? После того, как я застудила почки, на рынок меня больше не тянуло. Впереди же маячил Новый год. Да и безотносительно праздника деньги были нужны все равно. Мама, конечно, после инсульта получила инвалидность, а, соответственно, и пенсию. Но не сидеть же на маминой шее здоровой девице о сорока годочках.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ВАСЬКА, ВОВКА ДА ТЁПЛЫЕ БАТАРЕИ

Васька покушался на елку весь вечер. В конце концов это безобразие мне надоело, и я выпроводила вредного кота в коридор, плотно закрыв двери в комнаты. Нечего мне красоту портить. Весь день старалась, наряжала. Вечером еще немного повозилась на кухне, приняла душ и, не забыв прикрыть на ночь все окна, легла спать. Робкий стук в дверь я услышала не сразу. Еще какое-то время он удачно вплетался в сюжет сна, но настойчивость позднего посетителя все же выдернула меня из объятий Морфея.

– Кто там? – не очень вежливо поинтересовалась я.

– Это сосед ваш по даче, Владимир Петрович, – отозвались с той стороны двери. – У меня ваш кот.

«Окна», – мелькнула у меня мысль. Васька обиделся, что я его выставила и выпрыгнул в окно, а окна-то я на ночь закрыла. Вот и не смог одумавшийся беглец назад вернуться.

Впустила я озябших Ваську да Владимира. Одного молоком напоила теплым, другого чаем горячим. За жизнь поговорили, да и решили Новый год вместе встречать. Я вдова, он бобыль. Так вот уже шестой год вместе и встречаем. Расписались, в город перебрались, к теплым батареям поближе. Раньше-то я и зимой на даче куковала, чего детям глаза мозолить? А теперь у самой семья молодая, в Володиной квартире обретаемся. Вот и этот Новый год вместе встречать будем, и Васька с нами.

Екатерина, г. Москва

СУДЬБОНОСНУЮ ВСТРЕЧУ

– Тогда давайте попробуем. Женщина вы, я вижу, хваткая. Завтра и приступайте.

По дороге домой я завернула в магазин, купила макарон и сосисок, а заодно пару новеньких елочных шаров. Роскошь в нашем с мамой положении, но ведь работу новую я получила.

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

– Хапуги, мошенники! – разорвалась у кассы объемистая дама в норковой шубе. – Позовите мне администратора.

– Я уже здесь, что случилось?

Этот вопрос сегодня я задавала, кажется, в сотый раз. Сезон предновогодних скидок – это какое-то форменное сумасшествие. Пару раз я даже всплакнула в подсобке, но что поделать, работа есть работа.

– Да почему у вас на ценнике одно, а в чеке другое? – выкрикнула мне прямо в лицо раскрасневшаяся женщина.

Я сделала глубокий вдох, на миг прикрыла глаза, приготовившись к очередному неприятному разговору.

– Давайте я помогу разобраться? – услышала я неожиданно чей-то миролюбивый тон. – Вот, посмотрите, у вас в чеке лук репчатый синий, и в корзине тоже он, а скидка была на обычный репчатый. Вот и вся недолга.

Я удивленно посмотрела на высокого мужчину, легко и быстро сгладившего конфликт. Женщина в шубе удалялась, поменяв лук на скидочный, а я собиралась, поблагодарив мужчину, снова нырнуть в подсобку и чуть передохнуть.

– Не хотите вечером сходить в кафе? – неожиданно предложил мне незнакомец.

– Я не хожу в кафе с незнакомыми мужчинами, – почему-то сказала я, хотя очень хотелось согласиться.

– Так давайте познакомимся. Я Игорь, химик, работаю в фармацевтической компании, преподаю в институте.

Я улыбнулась. Недаром мне подруга-астролог напроорочила судьбоносную встречу в уходящем году. Может быть, это она и есть? Что ж, схожу в кафе, узнаю.

Татьяна, г. Нижний Новгород

КСТАТИ

36 + 4 = ЛЮБОВЬ

Психологи утверждают, что для того, чтобы влюбиться, нужно 36 вопросов и 4 минуты взгляда в глаза. После проведенного эксперимента у большинства незнакомых прежде людей сложились близкие отношения, а две пары поженились.



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ



● За нежность в отношениях отвечает гормон окситоцин – гормон доверия и нежной привязанности. Любопытно, что, съев авокадо или банан, мы также можем повысить уровень этого гормона в крови и стать чуточку нежнее.

● В состоянии влюбленности у мужчин зона коры больших полушарий, отвечающая за зрение, становится активнее. То есть выражение «мужчина любит глазами» вполне научно обосновано.

● А вот представительницам прекрасного пола полезно знать, что во время влюбленности у них активнее работает область мозга, связанная с памятью. Именно поэтому женщины лучше помнят все события и даты первых месяцев отношений.

● Во время поцелуя дыхание влюбленных учащается втрое.

ЖИЗНЬ В ПАНСИОНАТЕ

Переезжайте в пансионат для пожилых людей на постоянное проживание!



Полное обеспечение



Постоянное общение



Внимание персонала



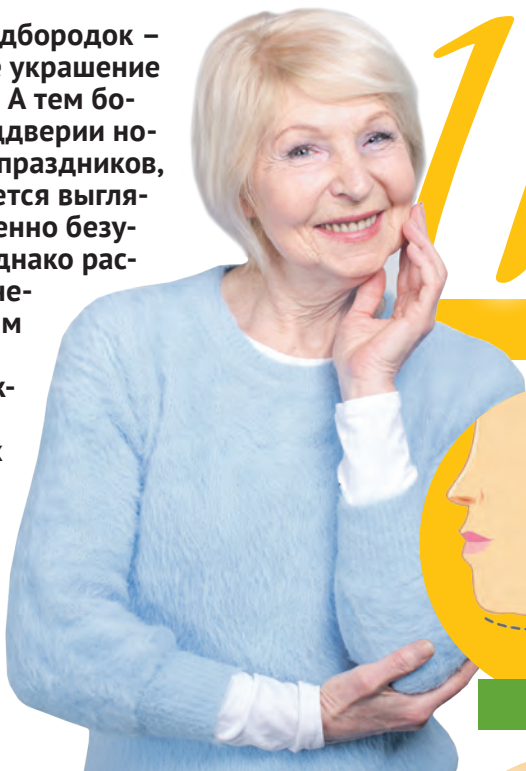
Забота 24 часа

ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483. РЕКЛАМА

Только для жителей Москвы и области!

Тел. (495) 120-10-03

Второй подбородок – не лучшее украшение женщины. А тем более в преддверии новогодних праздников, когда хочется выглядеть особенно безупречно. Однако расстаться с неэстетичным излишеством можно даже в домашних условиях, необходимо лишь набраться терпения и немного постараться.



11 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСОТЫ И НАСТРОЕНИЯ

ГИМНАСТИКА ОТ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

ГЛАВНОЕ – РЕГУЛЯРНОСТЬ!

Регулярные упражнения по 3–6 раз в день укрепляют и подтягивают мышцы нижней части лица, и второй подбородок исчезает.

ВАЖЕН СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Самые лучшие результаты в борьбе с двойным подбородком дает комплексный подход. Комплекс состоит из специальной гимнастики, укрепляющего массажа и масок.

ГУБКИ УТОЧКОЙ И ПРЯМАЯ СПИНКА

1 Встаньте прямо, положите на голову небольшую, но увесистую книгу, походите размеренным шагом с книгой на голове, стараясь не уронить ее, не менее 10 минут.

2 Стоя прямо, плавно поворачивайте голову направо и налево.

3 Стоя прямо, плавно запрокидывайте голову назад и также плавно возвращайте в исходное положение.

4 В положении сидя подоприте подбородок сжатыми кулаками, опускайте голову, преодолевая сопротивление кулаков.

5 Плотно прижмите ладонь тыльной стороной к подбородку и напрягите шею; зафиксируйте это положение на несколько секунд.



ДО



ПОСЛЕ

6 Языком постарайтесь достать сначала до кончика носа, затем – до подбородка; подвигайте нижней челюстью вперед-назад и вправо-влево.

7 Запрокиньте голову и откройте как можно шире рот, зафиксируйте это положение на 20 секунд, медленно закройте рот и вернитесь в исходное положение.

8 Поднимите голову, слегка выдвиньте нижнюю челюсть и сложите губы, как для поцелуя, зафиксируйте это положение на несколько секунд.

9 Стиснув зубы, одновременно растяните губы как можно шире, до возникновения сильного напряжения, зафиксируйте это положение на несколько секунд.

10 Громко и отчетливо, максимально напрягая мышцы лица, произносите звуки «О», «И», «У».

11 Лежа на твердой поверхности, запрокиньте вытянутые руки за голову, поднимите голову и посмотрите на пальцы ног, зафиксируйте эту позу на максимально возможное время, вернитесь в исходное положение.

Виктория
Ленская



В нашей семье по утрам зарядкой занимается только мобильник.

Сегодня утром решила сделать зарядку: несколько раз протерла глаза, зевнула и потянулась.

– Мужчина, вы что, летчик?

– Нет.

– А почему тогда вы мимо такой красоты, как я, пролетели?

Каждое упражнение (кроме первого) необходимо выполнять 5–10 раз. Сразу все упражнения делать обязательно, для одного раза достаточно четырех-пяти. Остальные можно выполнить в течение дня.

Халат в нашей стране – историческая деталь домашнего гардероба. Его любят женщины самых разных поколений. Безусловно, это удобно и практично. Но времена меняются, и сегодня даже дома большинству представительниц прекрасного пола хочется выглядеть привлекательно, отчасти даже сексуально. Что выбрать для дома кроме привычного халата, расскажет наш эксперт – дизайнер, владельца модного дома Аника КЕРИМОВА.



РОЛЬ ПРИВЫЧНОГО ХАЛАТА

Единственное, для чего стоит «поселить» в своем гардеробе халатик, это чтобы было в чем выйти из душа. Но даже в этом случае это



не должен быть «бабушкин» вариант в мелкий

цветочек. Пусть это будет хорошенький пеньюар, радующий взгляд близких. Альтернативой халату могут служить длинная туника или свободная блузка, сарафан или удлиненная футболка.

УДОБНЫЕ КОМПЛЕКТЫ

На самом деле, дома нужно носить то, что вам удобно, не стесняет движений, изготовлено из натуральных тканей. В качестве домашней одежды сегодня используются комплекты с брюками, футболки или майки с леггинсами, шор-

тами или бриджами. Зимой подойдут вязаные модели.

НЕ ОБЛАЧАЙТЕСЬ В СТАРЬЁ

Конечно, для дома можно использовать те вещи, которые



ОДЕЖДА ДЛЯ ДОМА, КАКОЙ ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ

Женщины, открывая шкаф, полный одежды, долго думают и выдают: «Нечего надеть!». Мужчины, открывая холодильник, полный еды, долго думают и выдают: «Нечего поесть!».



уже вышли из моды или не годятся на выход. Но одежда не должна быть настолько старой, что вот-вот на помойку. Дома нас окружают близкие, приходят в гости. Своим внешним видом мы демонстрируем близким любовь, показываем детям пример, как нужно выглядеть. И делаем приятное мужу, когда он видит нас даже дома нарядной и ухоженной.

ОБУВИ ПОЧЁТНОЕ МЕСТО

Обувь для дома должна сочетаться с одеждой. Это могут быть тапочки или шлепки из красивой ткани, украшенные вышивкой, кружевом, мехом. Балетки подходят для встречи незапланированных гостей. Сегодня модно вместо тапочек носить дома всевозможные носки или гетры. Если дома планируется праздничный вечер, то тапочки можно заменить туфлями или босоножками на каблучках.

Подготовила Ольга Бельская

КСТАТИ

ВЫБИРАЕМ ФАРТУК ДЛЯ РАБОТЫ

Дома мы не только отдыхаем, но и работаем – готовим, убираемся, моем посуду... Хочется выглядеть опрятно, но, занимаясь домашними делами, это не всегда получается. Многие женщины используют фартук. Я не советую «основательные» варианты «на века». Существуют одноразовые фартуки, которые подойдут для готовки или сервировки стола перед приходом гостей. Для влажной уборки можно использовать фартук из ткани с тефлоновым покрытием: он не промокает и защищает одежду от жира и трудновыводимых пятен.

ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ Пресвятой Богородицы



4 декабря – Великий двенадцатый праздник – Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

ЧУДО РОЖДЕНИЯ И ВХОЖДЕНИЯ В ХРАМ

Предание рассказывает о том, что супружеская пара – Анна и Иоаким, молясь о даровании потомства, пообещали посвятить дитя Господу. Рождение будущей Матери Божией у престарелых родителей было чудом.

Девочку назвали Марией. Ее воспитывали в обстановке особого благоговения и духовной чистоты. Деве исполнилось три года и родители отправились с Ней в храм в Иерусалиме.

Как только Марию поставили на первую ступеньку, так она поднялась самостоятельно, до самого верха на все 15 ступеней, не оглядываясь назад, что привело всех присутствующих в изумление. По внушению свыше, первосвященник ввел Отроковицу в Святая Святых – куда был вхож только он один раз в году с очистительной жертвой. Это стало еще одним чудесным событием.

Девочку оставили при храме, и там она провела в молитве и трудах до исполнения двенадцати лет.



Фото: фотобанк Лори и открытые интернет-источники

КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК ВВЕДЕНИЯ

? Праздник Введения во храм Богородицы приходится в Пост. Что разрешается поставить на праздничный стол? Как встретить праздник?

София, г. Москва

Желательно начать день с посещения Богослужения в храме, а вечером накрыть праздничный стол. В честь праздника разрешается даже в монастырях рыба и растительное масло.

Подготовила Светлана Иванова
Благодарим отца Дионисия (Киндюхина)
за помощь в подготовке материала

СВЯТИТЕЛЬ ЛУКА (ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКИЙ). ПОДВИГ ВО ИМЯ ХРИСТА

Это он под медицинским халатом носил рясю и крест, работал с больными по принципу «светя другим, сгораю сам». Дар целителя давался ему по его вере, а его именем названо «Общество православных врачей России».

Он принимает сан священника, в 1921 году, а еще через два года, в 46 лет – монашеский постриг с именем Лука.

Валентин Феликсович в 1921 году был главным хирургом Ташкентской больницы, читал лекции и по воскресеньям служил в соборе. В 1923 году, через неделю после тайного рукоположения в епископы, уже Луку, по стандартному обвинению в контрреволюционной деятельности арестовывают. Потом владыка напишет: «В самое трудное время я очень ясно, почти реально ощущал, что рядом со мной Сам Господь Бог Иисус Христос, поддерживающий и укрепляющий меня». С началом Великой Отечественной войны ссыльный епископ и врач отдал все силы на лечение раненых и больных в эвакуа-

ции, успевая делать ежедневно операции и заниматься делами служения Богу.

Возглавляя кафедру в Крымской епархии, владыка, уделяя много сил делам церковным, продолжает свою врачебную практику. В 1956 году он ослеп. Но продолжал читать проповеди, принимать больных. Через четыре года, в день всех святых, 11 июля, святитель Лука преставился.

Мощи Луки были обретены 22 ноября 1995 года. В 2000 году святитель Лука был причислен к лику святых.

Святой Лука Крымский является покровителем всех врачей (особенно хирургов). Миряне же ему молятся с просьбой об укреплении веры своей и содействии в избавлении телесных и душевных недугов.



Молитва святителю Луке

Возвестителю пути спасительного, исповедниче и архипастырю Крымския земли, истинный хранителю отеческих преданий, столпе непоколебимый, Православия наставниче, врачу богомудрый, святителю Луко, Христа Спаса непрестанно моли веру непоколебимую православным даровати и спасение, и велию милость.



Жизнь Валентина Феликсовича Войно-Ясенецкого была наполнена исключительным желанием оказать помощь простым людям, нуждающимся во врачебной и духовной поддержке.

Через душу и руки Архиепископа Крымского и Симферопольского тысячи и тысячи страждущих получили исцеление. Он был верным служителем как Богу, так и людям. Как при жизни, так и после окончания своего земного пути.

УЕЗЖАЕТ РАБОТАТЬ В ГЛУБИНКУ

Окончив гимназию, юный Валентин Феликсович решил непременно освоить медицину. Но поступить на медицинский факультет в Киеве не получилось. Решив не терять время, будущий гениальный врач и священнослужитель отправляется учиться рисовать в школу Генриха Книрра. Но желание быть максимально полезным людям, избавлять их от недугов и болезней вновь и вновь возвраща-

ОТ ЗЕМСКОГО ДОКТОРА ДО ВЕЛИКОМУЧЕНИКА

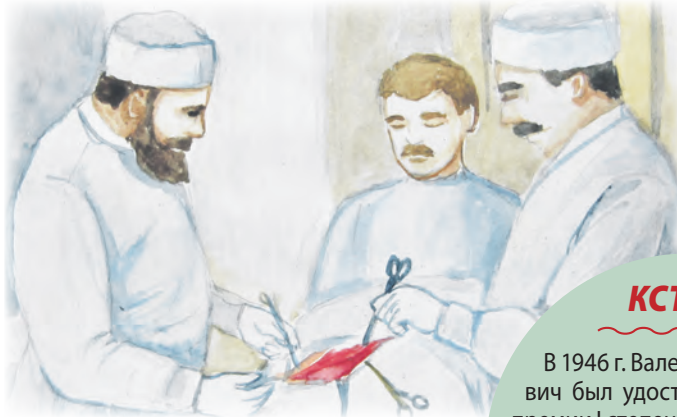


Рисунок: Светлана Данилова

КСТАТИ

В 1946 г. Валентин Феликсович был удостоен Сталинской премии I степени. Первым и единственным церковнослужителем, получившим данную награду. Почти всю премию он пожертвовал, в том числе на приюты и детские дома, переполненные в послевоенный период.

ет Войно-Ясенецкого к мысли о земском врачевании.

Вторая попытка стать доктором в 1898 году увенчалась успехом. Отблагодарил свою Альма-матер студент прекрасной учебной. После выпускных экзаменов неожиданно для всех Валентин объявляет, что уезжает работать в глубинку, туда, где нет больниц и клиник.

СТРЕМИТЕЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Русско-японская война. Войно-Ясенецкий отправится в Читу в качестве заведующего хирургическим отделением. В 1909 году гениальный врач и хирург по приглашению отправится в Симбирск, где займется в том числе и изучением эфирного наркоза. Дальнейшая карьера развивалась стремительно – Курск, Фатеж, Москва... Молодой

врач поступает в экстернатуру, а в 1914 году становится доктором наук.

Но достижение столь желанной цели было омрачено тяжелой болезнью супруги, Анны Васильевны. Диагностировав у нее туберкулез, Войно-Ясенецкий немедленно подает прошение о переводе в Ташкент – жене рекомендуют среднеазиатский климат.

ДУХОВНЫЙ ПУТЬ ИСТИННОГО ВРАЧА

В Узбекистане профессор углубится в религию, но медицину не оставит. Именно там будут сделаны поворотные открытия в карьере ученого – регионарные

сплетения тройничного нерва, ответвления лицевого нерва и способы их анестезии. Стараниями Войно-Ясенецкого удастся победить трахому у местного населения, а опытным путем будет установлен бескровный способ резекции слезной железы.

К началу 30-х годов Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий представил первый том очерков по гнойной хирургии, на десятилетия ставший настольной книгой всех практикующих специалистов. Его научный труд в то время считался прорывным. Открытия, научные труды и рекомендации гениального врача Войно-Ясенецкого спасли десятки и десятки тысяч жизней.

После Второй мировой войны Валентин Феликсович активно передавал свой опыт и знания в Крым. Даже будучи Архиепископом Симферопольским, он продолжал заниматься медицинскими науками, а также много и успешно оперировал. Всю свою жизнь гениальный врач с огромной душой и великим чувством долга в любых жизненных ситуациях служил людям. В 2000 году Архиепископ Лука был канонизирован Русской православной церковью, а днем памяти Святого считается 11 июня.

ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА БУДУЩЕГО СВЯТИТЕЛЯ

Несмотря на переезд в Ташкент, осенью 1919 года здоровье Анны Васильевны ухудшилось, а в октябре ее не стало. «Святая сестра», как называли Анну в Киевском госпитале, занимала особое место в сердце Валентина Феликсовича, ведь она оказала неоценимую помощь в приеме пациентов и укоренила глубокую веру в Бога. Эта трагедия сильнее всего сказалась на Войно-Ясенецком. Его стали чаще замечать на богослужениях, епархиальных собраниях, он вел активную жизнь мирянина. Старался жить по заповедям Божиим. А в скором времени Валентин Феликсович по предложению Иннокентия Пустынского принял сан священника.

Анастасия Соколовская

ВРЕДНОЕ СО СТОЛА УБРАТЬ – И СТАНЕШЬ ЯГОДКОЙ ОПЯТЬ

Период угасания репродуктивной функции для многих женщин связан с ощущением дискомфорта и набором веса. Перестройка гормональной системы организма требует играть по новым правилам. Разумеется, для решения серьёзных проблем со здоровьем, возникающих в период климакса, необходима лекарственная терапия, однако основным фактором хорошего самочувствия и гармоничного состояния является здоровый образ жизни и подбор правильного рациона.

НАЧНЁМ ЗАРАНЕЕ

Период климакса приносит много неприятных сюрпризов – от резкого набора веса до головных болей, приливов, раздражительности и депрессивных состояний. Именно сейчас организму требуется повышенное внимание и забота, а проявляться она должна в коррекции поведения и пищевых привычек. И тогда многих проблем удастся избежать вовсе либо снизить остроту негативных симптомов.

Организму нужно время, чтобы адаптироваться к новым условиям – ведь работа яичников влияет не только на репродуктивную функцию, но и на все метаболические процессы. Уменьшение вырабатываемого эстрогена приводит к тому, что усвоение углеводов, жиров и витаминов меняется. И если продолжать привычный образ жизни и питания, то лишний вес не заставит себя ждать. Вот только в новых условиях сбросить его будет ох как непросто. Поэтому идеальным решением будет перестройка рациона питания при первых симптомах климакса, когда стали замечать первые сбои в цикле.

СТОП-ЛИСТ

Регулярное употребление этих продуктов провоцирует частые приливы, приступы тошноты, набор веса. От них лучше на этот период отказаться.

- майонез и все жирные соусы;
- жирные сорта мяса и птицы;
- мучное и сладости, включая домашнее варенье;
- сладкая газировка, лимонады, промышленные соки и морсы;
- копчености, маринады, соленья;
- крепкий черный чай и кофе, алкоголь;
- жгучий перец и другие острые приправы.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ В РАЦИОНЕ

- жирная рыба;
- морская капуста и морепродукты;
- постная говядина, индейка, курица, кролик;
- разнообразные нерафинированные масла;
- все виды орехов и сухофрукты;
- творог, сыр, кисломолочные продукты;
- свежие овощи, фрукты, ягоды;
- горький шоколад, мед.



8 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

- 1 Дробное питание 5–6 раз в день.
- 2 Строгий режим – прием пищи в одно и то же время.
- 3 Чистая вода – до 2 литров в день.
- 4 Снижение потребления соли.
- 5 Запрет на жареные, копченые блюда.
- 6 Предпочтение тушеным, сваренным на пару, запеченным блюдам.
- 7 Обилие свежих овощей и фруктов, клетчатки.
- 8 Включение в ежедневный рацион продуктов с фитоэстрогенами.

ПРОДУКТЫ С ФИТОЭСТРОГЕНАМИ

Самый богатый пищевой источник фитоэстрогенов – это **семена льна**. Всего 2 чайные ложки семян позволят не только решить уже возникшие трудности при климаксе, но и даже не допустить их видимых проявлений. Семена можно просто жевать или размалывать в кофемолке и посыпать ими свою обычную пищу (салат, кашу, творог и т.д.).

Соевые бобы – второй по содержанию фитоэстрогенов продукт. Их можно употреблять в виде проростков, добавлять в рацион соевый творог тофу, соевый соус натурального брожения. Внимание! Соя является сильным аллергеном, поэтому, если вы склонны к пищевым аллергиям, с осторожностью вводите ее в рацион!

Орехи содержат достаточное количество природного эстрогена, поэтому небольшая горстка орехов каждый день в качестве перекуса станет отличным дополнением к лечебной диете.

Все виды капусты, регулярно присутствующие в рационе, не только обогатят организм недостающим эстрогеном, но и обеспечит клетчаткой, необходимой для здоровья кишечника.

Все виды капусты, регулярно присутствующие в рационе, не только обогатят организм недостающим эстрогеном, но и обеспечит клетчаткой, необходимой для здоровья кишечника.

Грамотное составление рациона повышает качество жизни, с этим не поспоришь. А вы, наши дорогие читатели, развеиваете широко бытующий миф, что правильное питание не может быть вкусным – может, ещё как может, доказываете вы своими замечательными рецептами.

ЗДОРОВАЯ ЕДА – И зрелость НЕ БЕДА



ОВОЩНОЙ САЛАТ С ПРОРОСТКАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 огурца
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 200 г пророщенной сои или пшеницы
- 2 отварных картофеля
- 2 яйца вкрутую
- 100 г греческого йогурта
- 1 авокадо
- 20 грецких орехов
- черный перец, соль



Энерг. ценность на 100 г – 76 ккал

Огурцы, перец, помидоры, яйца и картошку единообразно порезать крупным кубиком. Авокадо почистить, удалить косточку, мякоть соединить с йогуртом и тщательно пробить блендером. Добавить в заправку соль, черный свежемолотый перец и рубленые грецкие орехи. Положить в салат проростки и заправить йогуртовым соусом. Подавать сразу же, пока салат не дал сок.

Анна Горячева, Московская обл.

ЗАПЕЧЁНЫЙ ТОФУ

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г тофу
- 1 стакан тертого сыра
- 100 г адыгейского сыра
- 400 г помидоров
- 1 луковица
- 2 яйца
- 3 ст. л. растительного масла
- панировочные сухари
- 4 зубчика чеснока
- пучок зеленого базилика
- соль и перец по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 126 ккал

Тофу нарезать на 8 порционных кусочков, обернуть бумажной салфеткой и оставить на несколько минут для просушивания. В сковороде разогреть



масло, выложить в него нарезанные кубиком помидоры и лук, обжарить, затем потушить под крышкой 5 минут, добавить резаный базилик и чеснок, посолить и выключить. В миске смешать сухари и тертый сыр. Яйца размешать. Тофу густо обвалять в яйце, затем в сухарях, процедуру повторить два раза. Выложить на противень и отправить в разогретую до 200°C духовку на 20 минут, один раз перевернуть. Затем сверху на тофу положить адыгейский сыр, нарезанный тонкими кружками, и обжаренные овощи, запекать еще 10 минут.

Марина Волобуева, г. Орёл

СУДАК С ОВОЩАМИ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г филе судака
- 2 луковицы
- 3 моркови
- 500 г шампиньонов
- 200 г 20%-ной сметаны
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- соль, специи



Энерг. ценность на 100 г – 84 ккал

Рыбу нарезать кусочками примерно 3x5 см. Посыпать любимыми специями и убрать в холодильник. Лук нарезать полукольцами, морковь потереть на терке, шампиньоны нарезать тонкими слайсами. В чашу мультиварки налить масло, включить режим «Выпечка». Положить туда грибы, жарить 5 минут, переворачивая. Затем добавить лук с морковью и выдавить чеснок, жарить еще 5 минут, помешивая. Достать овощи, положить на дно рыбу, а овощи вернуть обратно. Посолить. Залить сметаной, включить режим «Тушение» на 25 минут, готовить при закрытой крышке. Если сметана слишком густая, ее можно развести бульоном или добавить его в процессе готовки.

Елена Городянская, Смоленская обл.

ПОЛЕЗНЫЙ КОКТЕЙЛЬ НА ЗАВТРАК

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ст. л. семян льна
- 2 банана
- 100 г клюквы
- 400 мл йогурта без добавок
- 2 кусочка горького шоколада



Энерг. ценность на 100 г – 101 ккал

Овсянку и семена льна залить йогуртом и оставить на ночь. Утром сложить их в блендер, добавить бананы, нарезанные кусочками, и клюкву. Взбивать около 2 минут. Налить в высокие бокалы, сверху украсить тертым шоколадом.

Раиса Лобашова, г. Екатеринбург

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

В «Английском кроссворде» все ответы уже вписаны, и их надо всего лишь найти и собрать из имеющихся букв. Слово может идти в любом направлении (в том числе и диагональном), но никогда не ломается. Слова могут пересекаться, через каждую букву может проходить разное количество слов (в разных направлениях или разной длины).

АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

Н	Е	Н	Я	Д	Х	Я	Р	Ю	Т
А	А	И	А	И	О	И	У	Д	А
А	Н	Д	Л	И	Д	Х	Г	К	Ц
Я	Г	И	Р	Е	В	Р	В	Е	Л
А	И	Я	Ч	А	Г	А	А	О	Н
Т	Ь	К	Т	В	Б	Н	П	В	Е
И	А	Л	О	О	А	А	А	Л	Г
Р	Л	Б	Д	Д	Б	Ж	Л	В	Н
А	Г	А	А	О	В	А	Р	Б	Е
Х	И	Л	Д	Н	Й	Е	Р	Ф	Ш

1. Полное имя Дуси. 2. Книга о земной жизни Христа. 3. Служитель Бога, исполнитель его воли и его посланец к людям. 4. Вяленая треска без хребтовой кости. 5. "Коготок" на еловой лапе. 6. Боннская фрейлейн искупаться лезет в ... 7. У римлян – грация, у греков – ... 8. Проем "Добро пожаловать!" 9. Полицейский, к которому следует обращаться "мсье". 10. Сальвадор, писавший Галу. 11. Жанр народных песен у альпийских горцев. 12. Громкий, торопливый и сбивчивый звон колокола при пожаре. 13. Парад-... всей трупой по манежу. 14. Сила, заставляющая дым вылетать из трубы. 15. Римский жрец, толковавший волю богов по полету и крику птиц. 16. "Нам столетия не преграда, но хочу я, чтоб опять позабытым словом "... стали мы любимых звать". 17. "Мать порядка", чьими преданными "сыновьями" были не только Пьер Жозеф Прудон, но и Михаил Бакунин, Петр Кропоткин. 18. "На сердце ... у меня, моя любовь – польнь-трава" (из старой песни). 19. В это превратится квас, если в него накрошить хлеб. 20. Исполнитель положенных на музыку собственных стихов. 21. Анна Австрийская в фильме "Д'Артаньян и три мушкетера". 22. "Железные рога" для поднятия чугуна. 23. Ловкий, расторопный человек, исполненный удалства. 24. Богиня, дочь Переплута. 25. "Леденец" в медвежьей пасти зимой. 26. Смола, что в кадиле дымится, и ее черт жутко боится. 27. Простодушие простодушного. 28. Гриб, обнявшийся с березой. 29. И гамадрил, и бабуин. 30. "Еще одну порцию, пожалуйста". 31. Бойся его "с дарами". 32. Вкалывающий, как папа Карло, пролетарий. 33. Земля – терра, а вода? 34. "Молодая ..." – фильм, в котором Нонна Мордюкова сыграла Ульяну Громову. 35. Летающий конверт. 36. Кирпич из глины и соломы. 37. Бурое пятно на металле. 38. Доска, которую еще горбылем зовут. 39. Кто Христа выдал стражникам? 40. "... глубокий, руки шире. Не спешите, три-четыре. Бодрость духа, грация и пластика. Общеукрепляющая, утром отрезвляющая (если жив пока еще) гимнастика". 41. "Визовая" деревня в Люксембурге. 42. Фокстрот "Рио-..." 43. "Отлично!" устами публики.

ОТВЕТЫ

1. Евдокия. 2. Евангелие. 3. Ангел. 4. Лабардан. 5. Исла. 6. Рейн. 7. Харита. 8. Вход. 9. Ажана. 10. Дала. 11. Надя. 12. Надя. 13. Агла. 14. Яга. 15. Аелур. 16. Лада. 17. Анархия. 18. Рана. 19. Тюрп. 20. Бард. 21. Фрейдрих. 22. Ухат. 23. Хват. 24. Дана. 25. Лапа. 26. Лада. 27. Наув. 28. Чага. 29. Паван. 30. До-бака. 31. Данаев. 32. Работяга. 33. Аква. 34. Гвардия. 35. Аелта. 36. Адоба. 37. Ржавчина. 38. Обанол. 39. Иуда. 40. Вдох. 41. Шенген. 42. Рима. 43. Bravo.

ТРЕНИРУЕМ

память и смекалку

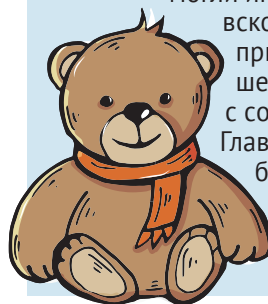
Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

В детской больнице было много милых плюшевых игрушек, чтобы маленькие пациенты могли играть. Руководство больницы вскоре заметило, что дети так привязываются к своим плюшевым друзьям, что уносят их с собой домой после выписки. Главный врач решил эту проблему с помощью нескольких бинтов и красочного плаката в игровой комнате. Что там было написано?



ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: снейкни на шапочке, липа шапочки с помпоном, центральная чуб, завязок слева и ко-лицество правей слева вешу. Загадка: Не уносит переломанные игрушки домой, им на-до долечиться в пашей больнице!



СУДОКУ

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

полегче

3x3 Sudoku grid 1

3x3 Sudoku grid 2

3x3 Sudoku grid 3

посложнее

3x3 Sudoku grid 4

3x3 Sudoku grid 5

3x3 Sudoku grid 6

ответы

Grid of answers for the Sudoku puzzles.

Фотоя: manukopum / Shutterstock.com

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

8-909-275-55-97 РЕМОНТ КВАРТИР «под ключ»... БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – все виды работ... СКИДКА пенсионерам – 15%... 8-909-275-55-97 Сергей

ТРАНСПОРТ

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

АНТИКВАРИАТ

8-967-273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Кагли, 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

СЕМЕНА

8-981-121-14-85, 8-917-632-13-28 Бесплатно поделюсь семенами лекарственных растений – курительского чая, монгольского чая, монарды лимонной, лопанта тибетского, таволги медовой, солодки уральской, актинидии, валерианы. Тел. 8-981-121-14-85, 8-917-632-13-28, email: unabispb@mail.ru Закоmurная Наталья Петровна

ГОРОСКОП НА 3 – 16 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам беспокоиться не о чем, их не должно подвести здоровье. И, тем не менее, лучше все-таки поостеречься и не рисковать, особенно тем представителям знака, которые склонны к простудным заболеваниям.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецы много нервничают, и это не лучшим образом сказывается на их здоровье. Звезды рекомендуют представителям знака успокаивающие травяные чаи и прогулки на свежем воздухе.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам следует беречь горло, оно наиболее уязвимо в ближайшие дни. Особенно не рекомендуется громко разговаривать на морозе и пить холодные напитки. Не помешает и активная профилактика простудных заболеваний.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам звезды рекомендуют в целях профилактики серьезных проблем с ЖКТ на несколько дней исключить из рациона жирную, жареную, маринованную, соленую и копченую пищу.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов есть отличный шанс изменить к лучшему свою внешность. Звезды рекомендуют представителям и особенно представительницам знака не откладывая посетить салон красоты.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Некоторым Водолеям придется заниматься не своим здоровьем, а здоровьем близких. Результат будет зависеть от правильной диагностики, поэтому лучше собрать мнения не одного, а нескольких врачей.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

У некоторых Тельцов могут быть проблемы, связанные с недостатком йода в организме. Представителям этого знака необходимо раз в неделю иметь в рационе морскую рыбу или хотя бы морскую капусту.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют раньше ложиться спать. Хроническое недосыпание может обернуться серьезными проблемами, которых можно избежать, выкроив всего лишь один дополнительный час на сон.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Дев в ближайшее время здоровье не должно побеспокоить. Однако представителям знака необходимо быть внимательнее к своей сердечно-сосудистой системе, не перегружать ее во избежание проблем в будущем.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы не должны давать волю эмоциям, особенно негативным – есть риск сильных головных болей и сосудистых спазмов, которые могут быть спровоцированы стрессом. Держите себя в руках.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козероги могут не опасаться серьезных заболеваний, но, тем не менее, должны быть аккуратны в выборе жидкостей, которые они пьют. Алкоголь на время лучше вовсе исключить, даже слабый.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб получится все задуманное только в том случае, если они не остановятся на полпути и не предадутся унынию. Представителям знака придется приложить много сил, но будущие положительные результаты того стоят.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



24 ноября – 6 декабря
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

3 и 4 декабря – удачные дни для решения вопросов, которые долго откладывали или до которых не доходили руки. Особенно это касается здоровья.

5 декабря – день перемен, которые, на первый взгляд, могут показаться спорными. Однако со временем выяснится, что все будет складываться наилучшим образом.

6–8 декабря будут спокойными и бесконфликтными. Это



7 декабря
НОВОЛУНИЕ

отличное время, чтобы избавиться от вредных привычек и приобрести полезные – например, соблюдать режим питания, прогуливаться перед сном начать закаливаться или заниматься спортом. Особенно удачный день этого – **7 декабря, Новолуние.**

9 декабря – день, в котором будет ощущаться внутреннее беспокойство. Но возможно виновато всего лишь дурное



8–21 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

настроение – ваше или окружающих.

10–14 декабря пройдут практически незаметно, в работе и делах.

15 декабря Луна рекомендует провести «работу над ошибками», то есть проанализировать правильность своих поступков.

16 декабря – очень благополучный день месяца. Максимально используйте его во благо себе и своему здоровью.

«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 23 (70). Дата выхода
03.12.2018.
Подписано в печать 27.11.2018.
Номер заказа – 3015

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 300 250 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

Декабрь старый год провожает, а зиму привечает

В народе декабрь – месяц белых троп. Начинается Рождественский, он же Филиппов, пост. В деревнях предки заготавливали брёвна, ведь считалось,



что, срубленные в декабре, они не гниют и не поражаются жуками-вредителями.

4 декабря

С праздника **Введения в храм Богородицы** начинались ярмарки, главным товаром которых были, конечно, деревянные сани. Совершались первые выезды на зимнем транспорте, а во главе колонны в расписных и украшенных санях ехали молодожены, раскидывая сахар и задабривая зиму. Примечали, коли Введение выдавалось солнечным и морозным, то урожай на будущий год будет добрым. А если пасмурно, то хорошего урожая зерновых ждать не стоит.

7 декабря

На день **Святой Катерины** начинались молодежные гулянья. Катание с горок было неотъемлемой частью мирского праздника. Примечательно, что невестки впервые после осеннего венчания показывались честному люду. Они со своими мужьями проходили по вывернутому наизнанку тулупу, дабы их брак был полон честности и уважения. Незамужние же девушки в ночь гадали на любовь и на суженого.

8 декабря

«На **Климента Холодного** дело начинай с живота голодного», – говорили в старину. Мужчины в этот день в амбарах продолжали молотбу, а женщины садились пряхь пряжу. Чтобы работать быстро и справно, старались на Климента не есть тяжелой пищи, отдавая предпочтение кашам и овощам. Была в этот день и примета: чем длиннее получалась у мастериц пряжа, тем короче ожидалась зима.

11 декабря

На Руси считали: если в этот день сойка запоеет у окна, то скоро счастье придет в этот дом. Оттого и назван был этот день – **Сойкиным днем**. Народ чинил поломанные и делал новые кормушки, привечал и подкармливал птиц. Была на Сойкин день и примета на погоду: если вороны по земле ходят, то это к оттепели. А если в небе кружат – быть снегопаду.

14 декабря

Наум считался покровителем учения и наук. «Пророк Наум и худой разум наведет на ум». На Наумов день принято было отдавать детей учиться к дякам, которым дарили вышитые полотенца и каравай. Повелось, что во время уроков нельзя трапезничать, так как выученное заешь, а азбуку нельзя оставлять открытой – все, что учил, забудешь.

					Холодная трава в зубной пасте	Сражение черных дамок	Династия французских королей	Линия сварки железа
Процесс взятия крепостей	Танцы или хохот бывают до него		Зверек, способный на "газовую атаку"		Большой ... на победу			
Африканский горбатый скот	Место выхода в медитации						Под корку внутрь буханки "встроен"	
					Их можно услышать у больного сердца			
Рейс на жаргоне водил	Ланцет и скальпель по сути		Правильная посуда для кваса		Кожаная байдарка			
Старший наборщик в типографии	Тазобедренный "шарнир"					Беспорядочная куча дров		Недельный "марафон" кутилы
			Наезд волн на берег			Дно по отношению к горлышку		
	Пена в десертной вазочке		Героиня анекдотов о Ржевском					Бросок в урну косточки от персика
						"Неосвоенная" чужая душа		
Австралию открыл Абель ...		Абориген просторов Ямала			Кутурье ... Рабан			
	Имя Папанова							
					"Подлый трус" среди котиков		Всякое "слово" в языке глухонемых	Замершее мгновенное кино
	Оговор	Указующий палец на длани		Топчан под пляжным зонтиком				
	Школьный "антракт"							
				Соединение с кислородом				
Труженик серпа	Пение без группы поддержки		"Шлак" в волокнах хлопка	Город на Неве в просторечии				
Стержень для рיסования	Эффектная борьба "без правил"							
				У нее вместо листьев хвоя				
	Маршрут в один конец	Снежный "питекантроп"						
				Корочка на луже после холодов				
	"Биограф" Тома Соьера		Один из сотни у лампочки		Народная артистка ... Бреговальде			
	Лесная нимфа							
	Всякая одежда на сленге	Галстук подбирают "в ..." к рубашке						

Сын Гелиоса и Персеиды			... Мартин из Голливуда	Пожилые невесты в карете	Недавно обвенчавшаяся девушка	Монетка, разменянная на два пятака												Хлебная россыпь в тюре	Загораются в сумерках
И дрова, и газ, и бензин	Прописанный врач душ Шарко	"Табурет" для циркового тигра					Переворот в акробатических прыжках	Бог дикой природы у древних славян		Что такое кетгут хирурга?	Пел в "Нирване" ... Кобеин	Прозвище мадемуазель Шанель		Папаша полосатых поросят					
					О чем окулист судит компетентно?	Акопян, сын Арутюна	Имя мужичка-с-ноготок у Некрасова		Деление на компасе морехода		"Прекрасно слышащая" летучая мышь								
И адажио, и престо в музыке	Прореха в дамбе	Самая длинная европейская река									Место, где глухари брачуются								
			Герои его книг - Ругон-Маккары								Заказная служба в церкви								
На такой барже "багаж" не мокро	Больница - последний приют	Древний житель Франции	Северная и Южная штаты в США							Подруга Эллочки Людоедки	Целебный бульон знахаря								
						Строгое "кольцо" для пса	Двойка для репутации отличника						"... сражались за Родину"						
Карцев в детстве			Ею Лиса угощала Журавля	"Батог" для экзекуции колосеев				Позировала Дали											
				Картофель, что хрустит	"Гимнаст", подвешенный на гвозди														
Заготовка огурцов впрок	Эпитет для вечно зудящей жены			Хата китайца															
			Снаряд игрока в боулинг			Небольшое парусное судно													
"Боевой порядок" журавлей в полете	С сушкой по дороге шагала к логопеду			Рождает пламя															





Фото: Svetlana Timonina / 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), 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 вопросу похоронного дела.

Рекомендуемый порядок действий:

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

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

Рекомендуемый порядок действий:

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

ГБУ РИТУАЛ
Договор № 111 ЦДС/К-18

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

Реклама 18+