

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 22 (93)

23 ноября –
6 декабря 2019

ГЛАВНОЕ:

ГОРМОНЫ

РЕВМАТИЧЕСКАЯ
ПОЛИМИАЛГИЯ

НЕВРАЛГИЯ

**ЕСЛИ
ОБЕЗДВИЖИЛА
БОЛЬ**

СОВЕТЫ РЕВМАТОЛОГА

**РАСТЯЖКА
ДЛЯ РЕБЕР**

ГИМНАСТИКА ПРИ НЕВРАЛГИИ

**ГОРМОНАЛЬНЫЙ
СБОЙ**

УЧИМСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

ГОРБУША

ОМОЛОДИТ И БОЛЕЗНИ
ПРЕДУПРЕДИТ



ПОДПИСКА
В ПОДАРОК

ПОДРОБНОСТИ
НА СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ОЛЕГ СОЛНЦЕВ:

**Я ХОЧУ, ЧТОБЫ
НА ПРОДУКТОВЫХ
ПРИЛАВКАХ БЫЛ ПОРЯДОК**

ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007 1 9022

Фото PR HTB; sgrigor, D_M/ Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ЯБЛОКО ВМЕСТО КОФЕ

Вот говорят, что кофе с утра помогает взбодриться. Я лично такого эффекта от напитка не заметила. Хожу вялая до обеда. Есть ощущение, что энергетический эффект кофе сильно преувеличен.

Варвара Томилина, г. Балашиха

– Зарубежные диетологи некоторое время назад тоже озаботились этим вопросом. И вот что выяснили. Оказывается, кофе действительно не лучший утренний «энергетик». Яблоко, например, с этой задачей справляется куда эффективнее. Проснуться и настроиться на рабочий лад помогают содержащиеся в яблочке витамины, минералы, углеводы, клетчатка, фруктоза и целый ряд полезных микроэлементов. Плюс, пережевывая жесткий фрукт, мы активно работаем жевательными мышцами, что довольно быстро поднимает тонус организма с утра. Прекрасно бодрят утром и ягоды, яйца, имбирный чай и цикорий.

● КАК НЕ РАСПОЛНЕТЬ ЗИМОЙ

Я всегда зимой набираю несколько лишних кило. Была помоложе, легко сбрасывала их с наступлением солнечных дней, страдной огородной поры. А сейчас у меня климакс, худеть получается сложно. Как же зимой избежать набора веса?

Татьяна Кирюшина, г. Москва

– Вес с наступлением холодов мы набираем из-за пристрастия к сладостям и углеводам, пытаюсь таким образом компенсировать нехватку витамина D. Существует ряд рекомендаций, которые помогут не лакомиться конфетками и булочками денно и нощно:

● если очень хочется сладкого, можно съесть кусочек темного шоколада или выпить стакан кефира – эти

● полезным будет проводить время в приятной компании;
● нехватку витамина D помогут восполнить продукты, содержащие этот элемент и йод, например, рыба и морская капуста.

● ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ ПРИ ГРИППЕ

Правда ли, что во время простуды и гриппа, когда повышена температура, нельзя есть? Якобы это отнимает силы у организма, и без того ослабленного болезнью.

Денис Гуляев, г. Суздаль

– Зачастую простуду и грипп вызывают различные вирусы. Те проникают в организм и живут до 10 дней. И срок жизни вируса совершенно не зависит от того, как мы в это время питаемся, утверждают ученые. Нет доказанных обоснований того, что диета во время болезни

каким-то образом влияет на сопротивляемость организма. А вот пить во время жара действительно стоит много, чтобы избежать обезвоживания. Кроме того, жидкость помогает проще переносить болезнь, уменьшая количество слизи, смягчая насморк и кашель.



Рисунок Светланы Жуковой

продукты помогут повысить уровень серотонина;

● справиться с апатией, грустью и плохим настроением поможет яркое освещение в доме, лучше, если свет будет близок к солнечному;

● на положительный лад настроивают яркие подушки и покрывала;

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! ПОДПИСКА В ПОДАРОК!

ЗА САМЫЙ ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС В РУБРИКУ «СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!»

НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2020

Присылайте свои вопросы на адрес редакции 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»), на адрес электронной почты pz@kardos.ru или задайте их по телефону 8(499) 399-36-78.

Вопросы принимаются ежедневно с 9.00 до 18.00 часов, кроме выходных и праздничных дней.

Итоги конкурса будут подводиться каждые две недели путем выбора трех победителей Комиссией, созданной из числа работников редакции. Победителя ждет приз – Подписка. Ваш вопрос имеет все шансы на победу, если: он оригинален и затрагивает темы, интерес-

ные широкому кругу читателей «Планеты здоровья».

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>

Победители вопросов прошлого номера: Ольга Воронова, г. Долгопрудный; Елена Осипова, г. Одинцово; Любовь Романовна, г. Севастополь

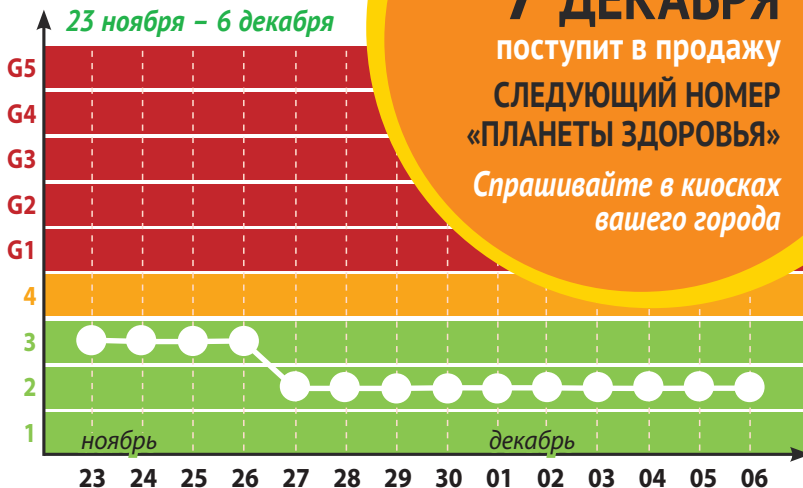
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



7 ДЕКАБРЯ

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

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

ЗАМУЧИЛИ ПАПИЛЛОМЫ И БОРОДАВКИ?

«ПАПИЛОАКТИВ» ПОМОЖЕТ УДАЛИТЬ ИХ НАВСЕГДА!

✉ Несколько лет назад я удаляла ПАПИЛЛОМЫ в воротниковой зоне и на груди лазером, остались шрамы. На месте самой крупной из них разросся некрасивый КЕЛОИДНЫЙ РУБЕЦ, выглядит ужасно и на самом видном месте. ПАПИЛЛОМЫ стали расти теперь и подмышками, и в воротниковой зоне, но самое страшное – появились вокруг глаз. Я в панике!
Гульнара, 35 лет. г. Самара

✉ Много лет назад пошли папилломы по всему телу. За это время намучилась их выводить. Все средства перепробовала, но они продолжали у меня высыпать везде, а хочется чистую кожу без папиллом...
Романюк У. К., г. Саранск

Комплекс «ПапилоАктив» – проверенное двухфазное средство для удаления нежелательных кожных образований без операций!

Бородавки и папилломы – не просто неэстетичные образования, это результат попадания в организм человека опасных для здоровья вирусов. Избавиться от напасти сложно: даже при радикальном иссечении (удаление лазером, жидким азотом, электрокоагуляцией) есть высокий риск их повторного появления.

Поэтому действовать нужно двумя путями – снаружи и изнутри. С этой задачей отлично справляется двухфазный комплекс «ПапилоАктив». Комплекс включает в себя поддерживающие иммунитет капсулы «ПапилоАктив» и сыворотку «ПапилоАктив» для нанесения аппликатором непосредственно на образования. Это сертифицированное средство для удаления образований на коже в домашних условиях.

Показания к применению комплекса «ПапилоАктив»: различные бородавки и папилломы, сухие мозоли и прочие образования.



ВНИМАНИЕ!!!
Вы можете получить 2 препарата
В ПОДАРОК при покупке полного курса
Позвоните на горячую линию
8 800 600 20 92 (звонок по России бесплатный)
и получите полную подробную консультацию по препарату

Доставка Почтой России за счет производителя.
Завод-изготовитель ООО «Здоровая семья Сибирь»
(Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64)



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ДЛЯ ПЕЧЕНИ ОТВАР – ПРИРОДЫ ЧУДНЫЙ ДАР

Летом подруга пригласила меня на юбилей. Отмечали на даче – шашлыки, рыбка соленая, сальце. Вкусно было, что и говорить. Ночью я уснуть не могла, так живот болел и мутило, что утром пришлось вызывать скорую. Оказалось, у меня обострился холецистит. Ох и долго я в порядок печень приводила. Диету пришлось соблюдать, лекарства пить, делала слепые тюбажи. Боль только-только начала отпускать. Но печень я теперь берегу, разные рецепты себе для ее поддержания выписала. Один уже опробовала и очень довольна. Делюсь и с вами. Возьмите 400 г чернослива с косточками, 15 г коры крушины (покупаю в аптеке), 50 мл сиропа шиповника, 1,5 литра воды. Чернослив проварить на медленном огне 40 минут. Из отвара вынуть чернослив, а вместо него засыпать кору крушины, закипятить. Кастрюлю с отваром укутать полотенцем и оставить в теплом месте на 5 часов. По истечении времени отвар процедить, добавить кипятка до объема 1200 мл, влить шиповниковый сироп. Средство убрать в холодильник, вылив в стеклянную посуду. Пью я это средство по 100 мл, чуть подогревая, через 2 часа после ужина 12-дневными курсами. Повторяю курсы через каждые три недели.

*Ольга Викторвна,
г. Муром*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УПРАВА НА ПОТЁКШУЮ ТУШЬ

Заметив, что тушь размазалась, не спешите сразу же ее вытирать, так она размажется только сильнее. Подождите пару минут и легко сотрите ее ватными палочками.

Елена Петрова, Краснодарский край



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КЛЕЙ ДЛЯ ЧИСТЫХ ПАЛЬЧИКОВ

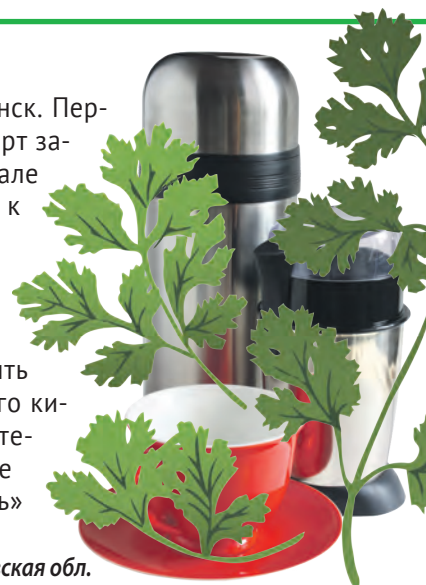
Когда кожу пальчиков и ногти трудно очистить обычными средствами, например, после грибной охоты или сушки яблок, возни в земле, на помощь приходит клей. Да-да, обычный клей ПВА я наношу на пальчики и ногти, а когда высохнет, просто снимаю пленочку вместе с загрязнением.

Александра Громова, г. Касимов

✉ НОЖКИ ОТЕКЛИ? ПЕТРУШКУ ЗАВАРИ!

Этой осенью мне посчастливилось слетать в гости к школьной подруге в Минск. Первый раз на самолете летела, даже страшно было немножко. Приехала в аэропорт заранее, чтобы уж точно успеть сориентироваться, не переживать. Пока сидела в зале ожидания, познакомилась с очень приятной женщиной. Она летела в Казахстан к старенькой маме. Разговорились, она меня аккуратно и спросила, часто ли ноги у меня отекают. Я и пожаловалась, что давно мучаюсь этой напастью, обувь купить – и то проблема. Собеседница мне и посоветовала средство. Я уже опробовала, очень довольна. С удовольствием делюсь и с вами. Большой пучок свежей зелени петрушки и 1 большой корень тщательно вымыть и вместе пропустить через мясорубку. Переложить массу в термос, залить туда же пол-литра крутого кипятка. Оставить смесь на ночь, утром процедить и отжать. Весь объем выпить в течение дня, разделив на 3–5 приемов. Принимаю по мере необходимости, но не менее трех дней подряд. Очень хорошо помогает. Недавно даже смогла «влезть» в любимые сапоги, которые уже года два не надеваю.

Полина Стройкова, Московская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ **ВАРЕНЬЕ ОТ ПРОСТУДЫ, И БОЛЕТЬ НЕ БУДУ**

Когда приходят холода, я потчую свою семейку вкусным вареньем. Да не просто вкусным, а очень полезным, от простуд и всяческих вирусов отличным средством. Дети сами просят им на булку утром намазать эту вкусняти-

ну, а муж и не спрашивает, сам в холодильник за заветной баночкой «ныряет», ест да нахваливает. А я и рада, знаю, что для иммунитета в сезон простуд это средство уж больно хорошо. Итак, что я делаю. Беру 1 кг клюквы (можно замороженной), 1 кг порезанных яблок (лучше своих, садовых, не привозных), 2 стакана мелко порубленных ядер грецких орехов. Смешиваю все ингредиенты и заливаю таким сиропом: 2,5 стакана сахара на 1 стакан воды. Провариваю смесь на малом огне полчаса и перекладываю в стерильную баночку. Все кушаем по 1 ст. ложке утром, запивая стаканом теплой воды с лимоном. Вкусно и очень полезно.



Любовь Савушкина, г. Рязань

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ **ПО КАШЛЮ СПЕЦ – АРОМАТНЫЙ ЧАБРЕЦ**

Кто из нас в сезон простуд не мучился от кашля? Я сторонник народной медицины, таблетки да микстуры стараюсь в последнюю голову использовать. Вот хочу посоветовать одно средство от сухого, упорного кашля. Меня еще ни разу не подводило. 1 ст. ложку сухой измельченной травы чабреца залить стаканом крутого кипятка, укутать махровым полотенцем и оставить на час. Через час процедить и принимать по 2 ст. ложки три раза в день до начала продуктивного кашля с мокротой. Будьте здоровы, не болейте! Хорошей всем зимы!

Валентин Крылов, г. Владимир

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА, НАРУШЕНИЕ ПОТЕНЦИИ?

Эти заболевания очень сильно беспокоят многих мужчин. Всем известно что основные причины простатита, а в дальнейшем и развития аденомы и нарушения эрекции это малоподвижный образ жизни, вредные привычки, снижение тестостерона и воспалительные процессы в области предстательной железы и малого таза. Частое и затрудненное мочеиспускание, боли внизу живота и в области поясницы, трудности с эрекцией, все эти симптомы знакомы не понаслышке многим мужчинам. Бывает что лечение с помощью медикаментов не приносит должного результата или же даёт только временный эффект. А ведь дело в том, что надо убирать не следствие, а именно причину, источник нарушения. Если вы уже столкнулись с этим, займитесь своим лечением прямо сейчас! Специально для решения этих проблем и был создан лечебный аппарат Альфа Мэн. Этот прибор имеет три высокоэффективных способа воздействия – вибро, магнито и лазерную терапию. Благодаря сочетанному воздействию и лечебному эффекту этих трёх способов Альфа Мэн работает на

улучшение реологии крови, восстановлению микроциркуляции крови в органах малого таза, оказывает противоотёчный и противовоспалительный эффект, что приводит к усилению эрекции, уменьшению воспаления в области простаты и естественной постепенной нормализации мочеиспускания. Поймите, ваше мужское здоровье в ваших руках! С аппаратом Альфа Мэн вы займетесь комплексным лечением простатита, мочеиспускание сможете привести в норму и восстановите вашу потенцию!

- ➔ Восстановление потенции
- ➔ Лечение простатита и аденомы
- ➔ Сохраняет длительное воздействие

**ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЖИТЬ
ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!**

Подробности о «Альфа мэн» узнавайте у наших специалистов по телефону:

8 (800) 500-30-77

ООО «Новофармс», ОГРН 1197746282777, Юр. Адрес 115088, г. Москва, Угрешская улица, д. 2 стр. 80, эт. 2, пом. 01. Рег. Удостоверение ФСР 2012/13540 от 08.06.2012 г. Реклама.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ХОРОША ШАМБАЛА

для аптечки и стола

Всем, кто любит готовить, хорошо известна ароматная специя с загадочным названием шамбала. Как правило, это порошок, но встречаются и измельчённые сухие листья растения. Немногие знают, что у этого растения есть гораздо более прозаическое имя – пажитник, а кроме приятного аромата оно обладает ещё и лечебными свойствами.

СО ВРЕМЁН ГИППОКРАТА

Пажитник культивировали еще в Древней Греции, поэтому с латыни его название переводится как «греческое семя». Кроме этого, есть у пажитника и другие названия: хельба, чаман, фенгурек, грибная трава. В качестве лекарственного растения использовал пажитник еще Гиппократ.

Сегодня в диком виде это растение встречается в южных регионах Азии и Европы, а культивируют его практически повсеместно. Нечасто, но можно встретить пажитник даже в огородах Средней полосы России.

ПАЖИТНИК В КУЛИНАРИИ

Шамбала в кулинарии используется как сама по себе, так и в составе различных приправ – карри, гарам-масала, уцхо-сунели, хмели-сунели, и т.д. Вкус у этой специи сладковато-горьковатый с грибными и ореховыми нотками. Изготавливают шамбалу, перетирая в порошок ее сушеные семена.

Пажитник в качестве приправы используют для приготовления мясных, рыбных и овощных блюд, добавляют в десерты.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

100 г семян пажитника содержат: 23 г белка, 6,4 г жиров, 58,4 г углеводов и 323 кКал.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В лечебных целях используют только семена пажитника, которые содержат витамины (А, С, В1, В2, В6) и целый букет микроэлементов: калий, кальций, магний, натрий, медь, железо, фосфор, селен, цинк.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

- укрепляет иммунитет, очищает организм от токсинов;
- стабилизирует артериальное давление;
- снижает уровень сахара и вредного холестерина в крови;
- способствует работе ЖКТ;
- обладает ранозаживляющими и противовоспалительными свойствами;
- производит отхаркивающий эффект;
- очищает кожные и слизистые покровы;
- снимает зубные, суставные и ревматические боли.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Пажитник не рекомендуется на всем протяжении беременности, при обострении колита, гастрита, язвенных болезней, а также если есть проблемы со свертываемостью крови. Пажитник нельзя принимать одновременно с лекарствами, в которых содержится гормон щитовидной железы.

ОТВАР СЕМЯН ПАЖИТНИКА

(полезен при легочных и простудных заболеваниях)

2 чайных ложки семян пажитника заливают 200 мл горячей воды и ставят на водяную баню на 15 минут. Готовому отвару дают остыть, процеживают его и принимают 3–4 раза в день.

ЖЁЛТЫЙ ЕГИПЕТСКИЙ ЧАЙ

(для восстановления сил и укрепления организма после болезни)

2 столовых ложки семян пажитника заливают 500 мл холодной воды и настаивают в течение трех часов. Затем емкость с семенами ставят на огонь и доводят до кипения. Готовому чаю дают слегка остыть, процеживают его и принимают по 50 мл 4–5 раз в день. Для усиления эффекта в желтый чай можно добавлять мед, имбирь, лимон, молоко.



В нашей стране долгие века создавался культ мыла. Обязательный атрибут бани, предмет коллекционирования и даже материал для скульптур – всё это о нём. Каждая хозяйка запросто могла бы написать книгу «1000 и 1 способ применения мыла». Наша статья призвана рассказать, как выбирать этот полезный товар правильно.

ЧИТАЕМ СОСТАВ

Все моющие средства пенятся благодаря сульфатам. Чтобы быть уверенным, что вашему здоровью ничто не угрожает, ищите в составе мыла лауретсульфат натрия. Помимо воды, щелочи и жира, в мыло обычно входит глицерин. Старайтесь выбирать то моющее средство, где глицерин в составе расположен ближе к концу списка – это значит, что его не-

Выбираем мыло ПРАВИЛЬНО

много. Чем меньше глицерина – тем выше отмывающая и отбеливающая способность мыла. Не стоит бояться также, если в составе мыла вы увидели: парабены, зуксил, финоксизтанол, этилгексил, кокамидопропил бетаин.

КОНСИСТЕНЦИЯ – ДЕЛО ВКУСА

Существует давний миф о преимуществах жидкого мыла. С точки зрения удобства, экономичности или красоты – может быть, но гигиеническая ценность одинакова. Мало того, жидкие мыла по составу чаще ближе к шампуням, нежели к мылам, и могут оказывать слабый антибактериальный эффект.

НАТУРАЛЬНОЕ – ЛУЧШЕ?

Судите сами: растительные, реже животные жиры обрабатывают раствором едкого натра (NaOH), нагревают, полученный «мыльный клей» расслаивают, добавляют стабилизаторы и иные компоненты, упаковывают. Какое мыло так получают, натуральное или заводское? Сложно поверить, но оба. Разница лишь в объемах и отдушках. Натуральное мыло домашнего производства или не ароматизируют, или используют сильнопахнущие растения. В заводских условиях используют ароматизатор.



ЧАСТОТА – НЕ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Не стоит бегать в ванную комнату ежедневно. Перед каждым приемом пищи будет вполне достаточно. Мыло сушит кожу, какими бы увлажняющими компонентами его не обогащали, а это гораздо опаснее, чем бактерии на руках. Ведь на ваших руках обитают микроорганизмы, знакомые вашему иммунитету, и если внутри организма все в порядке, то снаружи они вам не навредят.

Илья Садовников

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
из целебного камня обсидиан
на тесёмке
цена: **399р.**



«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Божья Мать Семистрельная» (от злых людей),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
«Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ»

1. Чудотворный образ;
2. Молитва; **цена: 1299р.**
3. Животворящее масло;
4. Освященная вода;
5. Образец письма.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

Кольца обручальные
(размеры: 15-25) ширина 3 и 6 мм
Кольца «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

Мужские, женские и детские крестики

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

Перстень для Водителей с оберегающим Николаем Чудотворцем

Серьги: «Бирюза» «Янтарь»

Цена одного изделия позолота 24к.: **1499р.**, серебрение: **1099р.**

Цена одного кольца позолота 24к.: **1199р.**

Количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель» **699р.**

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из обсидиана

Помогает в исцелении

Книга 16+ «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. **450 страниц + чудотворные образы!**

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

Выполняется только под заказ!



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

РЕВМАТИЧЕСКАЯ ПОЛИМИАЛГИЯ:

Одна из самых распространенных причин боли в суставах пожилых людей – ревматическая полимиалгия. Недуг, поражающий мышцы шеи плечевого пояса, а также таза, сложно обнаружить, так как его симптомы обычно напоминают многие другие заболевания. Но, если этого вовремя не сделать, то недуг может существенно снизить качество жизни пожилого человека.



ЭКСПЕРТ

Как этого не допустить, рассказывает доцент кафедры госпитальной терапии РязГМУ, к. м. н., врач высшей категории Сергей ФИЛОНЕНКО

ИСТОРИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ И СКРЫТЫЕ ПРИЧИНЫ

– Сергей Павлович, правда ли, что причины болезни до сих пор еще не известны?

– Ревматическая полимиалгия – это аутоиммунное системное заболевание, которое возникает, в основном, у людей пожилого возраста, чаще всего после достижения 55 лет. В работе иммунной системы вдруг случается сбой – она начинает вырабатывать антитела, поражающие собственные, здоровые клетки организма. А почему так происходит, никто не знает. Возможно, это мутации, происходящие под влиянием внешней среды, возможно, здесь играет роль наследственность, а возможно и сочетание разных факторов.

В эпоху, когда не было МРТ, ученые не могли определить, какие органы и системы в конце концов поражаются при этом заболевании. При морфологическом исследовании в мышцах плечевого и тазового пояса изменений обнаружено не было. И тем не менее, болезнь до сих пор называется миалгией, что переводится как боли в мышцах.

На самом же деле, с развитием науки и появлением магниторезонансной

и компьютерной томографии было установлено, что это совсем не полимиалгия, а системное заболевание, плацдармом иммунологической агрессии при котором являются суставные сумки, синовиальные влагалища сухожилий мышц плечевого и тазового пояса. То есть, это субдальтоподобные субакромиальные бурситы и синовиты сухожильных влагалищ мышц так называемой вращательной манжеты плечевого сустава. И это все обуславливает бо-

левой синдром и ограничение подвижности человека. Тоже самое происходит и в тазовом поясе. И несмотря на то, что была установлена морфологическая причина этого заболевания, историческое название все-таки сохранилось.

– Почему полимиалгия ревматическая?

– Дело в том, что термин «ревматизм» в англоязычной литературе обозначает не совсем то же, что и в русскоязычной – а все заболевания, связанные

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Один человек из тысячи становится жертвой ревматической полимиалгии.
- Люди моложе 50 лет редко болеют подобным недугом – чаще всего им страдают люди старше 60 лет.
- Женщины примерно в два раза чаще страдают от этой патологии, чем мужчины.
- Примечательно, что ревматическая полимиалгия развивается почти всегда у физически крепких людей, без серьезных соматических расстройств.



БОЛЕЗНЬ – ЗАГАДКА

с воспалением суставов, околосуставных мягких тканей, мышц, потому ревматическая полимиалгия. Она связана с воспалением околосуставных структур. А сам плечевой сустав обычно поражается в значительно меньшей степени, и это является дифференциально-диагностическим признаком данного заболевания.

ЕСЛИ НЕВОЗМОЖНО РАСЧЕСАТЬСЯ

– Как проявляет себя недуг?

ВАЖНО!

Заболевание, как правило, начинается остро, среди полного здоровья. Больной ложится спать, а утром не может встать с постели из-за выраженной боли и скованности. Нередко начало заболевания связывают с перенесенной ОРВИ. Иногда развернутой клинической картине предшествует бессимптомное повышение СОЭ или длительный лихорадочный синдром.

– Ревматическая полимиалгия характеризуется общей слабостью, недомоганием, небольшим повышением температуры, снижением аппетита и массы тела заболевшего. Это все общие реакции.

А больше всего беспокоят пациентов при этом заболевании боли при движении, которые чаще всего возникают в области плечевого, а также, несколько реже, тазового пояса. Это боли в области плечевых суставов, шеи, в области воротниковой зоны, ягодиц, верхней трети бедер. Причем боли могут быть такими сильными, что из-за них пожилые люди в значительной мере утрачивают способность даже к самообслуживанию. У больных значительно снижается качество жизни. В запущенных случаях, при-

мерно через пару месяцев после начала болезни боли и скованность в мышцах усиливаются, нередко приводя к полной обездвиженности больного.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

– Когда надо уже бежать на прием к врачу?

– Обычно болезнь развивается постепенно, в течение двух недель у вполне здорового человека. Редко такие пациенты могут назвать день и час, когда внезапно и без всякой видимой причины у них появились интенсивные боли в мышцах при движении, исчезающие в покое.

Болевой синдром – это и есть диагностический кри-

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, И КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕДУГОМ



терий – чаще всего это двухсторонние боли в плечевых суставах, которые препятствуют ведению обыденной жизни. Пациенты не могут поднять руки, причесаться, выполнять свои обычные домашние обязанности. В этом случае нужно сразу же обратиться к врачу.

Часто заболевание возникает без всяких видимых причин, иногда после чрезмерной физической нагрузки, непривычной для человека. И если мышечные боли продолжают в течение двух недель после неоспоримой для человека

Читайте дальше на стр. 10



Паразиты могут быть у каждого

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!

Постоянная усталость и частые простуды, дискомфорт в животе, неприятный запах изо рта, проблемы с весом, нарушение аппетита, проблемные суставы – все это может быть признаками присутствия паразитов в организме человека.

«СЕКРЕТ ДАЛИ» с медвежьей желчью способствует очищению от паразитов – это натуральная смесь растительных экстрактов для борьбы с различными глистами.

Способствует:

- Мягкому очищению от яиц и продуктов жизнедеятельности паразитов.
- Облегчению дискомфорта в животе.
- Борьбе с гниением.
- Поддержанию иммунитета.
- Поддержанию нарушенного минерального баланса и быстрому восстановлению.



ВНИМАНИЕ! УСПЕЙТЕ ПРИОБРЕСТИ КУРС ОТ ПАРАЗИТОВ со скидкой -10%

Позвоните на горячую линию (звонок по России бесплатный) **8 800 600 20 92** и получите полную консультацию по продукту. Доставка Почтой России за счет производителя

Завод-изготовитель ООО «Здоровая семья Сибирь» (Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64). ИП Курбатов Александр Владимирович, ОГРНИП 313183121100028. ЕАЭС №RU.CP29.B.00485/18. РЕКЛАМА

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Если у вас наблюдаются следующие симптомы, посетите ревматолога:

- двусторонняя симметричная боль в плечах,
- вы чувствуете утреннюю скованность в плечах продолжительностью 45 минут и более,
- в течение дня боль ослабевает,
- у вас появилась боль в бедрах,
- диапазон ваших движений стал ограничен,
- на фоне боли у вас отсутствуют отеки в мелких суставах рук и ног,
- у вас повышенная температура тела, появляется слабость,
- анализы показывают повышение скорости оседания эритроцитов в крови,
- вы стремительно худеете,
- у вас общая слабость и депрессия,
- постоянный дискомфорт преследует вас около двух недель, а количество симптомов постоянно растёт.

Продолжение.
Начало на стр. 8

РЕВМАТИЧЕСКАЯ

нагрузки и снижается качество жизни пожилого человека, то необходимо обратиться к врачу.

УСПЕШНАЯ РЕМИССИЯ

– Можно ли вылечить данное заболевание?

– Ревматическая полимиалгия может быть как самостоятельным заболеванием, так и синдромом в рамках височного артериита, что бывает в 50 процентах случаев последнего.

И если ревматическая полимиалгия не является синдромом височного артериита, то она очень хорошо лечится. Достаточно небольшой дозы глюкокортикоидов, и через два-три дня больной просто оживает, у него исчезают боли при движении, возвращается аппетит, нормализуется температура, и вооб-

ще пациент становится более активным. Это назначение служит своего рода диагностическим признаком этого заболевания. А ведь во многих случаях люди, страдающие этой болезнью, ходят по разным врачам, не получая адекватной помощи. И все это из-за того, что симптомы ревматической полимиалгии хоть и довольно ярко выражены, но часто могут приниматься за симптомы других заболеваний. Вот и получается, что пациента часто долго лечат, ставят ошибочные диагнозы, потому что основное проявление болезни – болевой

синдром, частый спутник иных недугов.

– Получается, что больного можно вылечить за два дня?

– Это не излечение, это клиническое улучшение, а ремиссия развивается в течение одной-двух недель. А что такое ремиссия – полное отсутствие симптомов, но болезнь-то остается. Иногда пациентам приходится принимать поддерживающие дозы препаратов в течение двух лет, а потом мы отменяем их, и болезнь обычно не

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Важно пронаблюдать, как ваш жалующийся на боль близкий человек поднимается с постели. Сначала медленно, морщась от боли, поворачивается на бок, подтягивает ноги к животу, спускает их с постели, опираясь руками, с трудом садится и лишь затем, также с помощью рук, встает? Это веский повод обратиться к врачу, не списывая симптомы на преклонный возраст.

**СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ****УКСУС ДА ВОДА ОТ ГРИБКА**

Муж работает на стройке и все время цепляет грибок. Может, в общем душе, а может потому, что в строительных берцах ноги все время мокрые. Как бы то ни было, проблема эта его мучает давно. К врачам, конечно, обращаемся, но грибок время от времени возвращается. А вместе с ним нестерпимый зуд и запах от ног.

Мужики на стройке посоветовали мужу средство от этой напасти. Ноги нужно хорошо вымыть, насухо вытереть и обильно смазать винным уксусом. На ночь надеть чистые носки, смоченные все в том же уксусе. Мы попробовали, запах и зуд действительно ушли. Быстро и несложно. Попробуйте.

Анастасия Морошкина, г. Москва

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА**ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ**

Женщины гораздо ярче, чем мужчины, ощущают сладкий вкус. Также слабый пол более чувствителен к кислой пище. Это объясняется большим количеством рецепторов на женском языке, и, возможно, поэтому женщины так равнодушны к конфетам, тортикам и другим сладостям.

УШИ ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ

А вы знаете, что уши играют важную роль в обеспечении равновесия? Так при инфекциях и воспалениях ушей человек зачастую может испытывать головокружение и терять ориентацию в пространстве.



ПОЛИМИАЛГИЯ: БОЛЕЗНЬ – ЗАГАДКА

возвращается. Ну, а если она возвращается, то мы вновь назначаем препараты и опять проводим лечение на протяжении нескольких месяцев, потом опять снижаем дозу препаратов и в конечном итоге их отменяем.

Хочу еще раз напомнить, что нужно как можно раньше начать лечение ревматической полимиалгии, поскольку заболевание в случае своевременного лечения имеет благоприятное течение, и тогда больной человек через несколько лет вообще забудет о своем заболевании и будет продолжать жить полноценной жизнью.

КАК ЗАИМЕТЬ УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

– *А существует ли профилактика ревматической полимиалгии?*

– Первичной профилактики не разработано, ее попросту не существует, вторичная – длительный прием поддерживающих доз

Советы доктора Филоненко:

- **тщательно выполняйте рекомендации своего лечащего врача,**
- **в случае наступления ремиссии, живите полноценной жизнью, как здоровый человек, не оглядываясь на прошлые болячки и не думая о плохом.**

глюкокортикоидов. Но большинство больных имеет возможность полностью от них отказаться. Эта болезнь чаще заканчивается полным выздоровлением. Подчеркиваю, это происходит лишь в том случае, если она самостоятельная, а не синдром в рамках височного артериита.

При ревматической полимиалгии будет априори полезна неспецифическая



профилактика, то есть направленная на профилактику не именно этого заболевания, а вообще на профилактику многих заболеваний, которые свойственны людям пожилого возраста.

Здоровый образ жизни – уникальное средство от всех болезней. Откажитесь от вредных привычек, питание должно быть сбалансированным, обеспечива-

ющим организм всеми необходимыми питательными веществами.

И не забывайте про физическую культуру. Она принесет вам только пользу. И, запомните, физическая культура – не установление каких-то рекордов и не соревновательные виды спорта, а именно физические упражнения, которые вы делаете в свое удовольствие!

Беседовала Наталья Киселёва

2

декабря
1837
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Джозеф Белл – профессор Эдинбургского университета, хирург. Примечательно его знакомство с Артуром Конан Дойлом, который «списал» с него своего знаменитого сыщика

Шерлока Холмса. Но главное достижение доктора конечно, не в этом. Будучи известным в Эдинбурге хирургом, он никогда не гнушался помощью бедным пациентам. Умел точно определить профессию и характер своих пациентов и всегда советовал слушающим его лекции студентам пользоваться глазами, слухом, обонянием в той же мере, что и мозгом. Это помогало ставить точный диагноз и выбирать верную тактику лечения.



СТОМАТОЛОГИЯ

«ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ

30% на лечение **11% на протезирование**

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21000 руб. 17 850 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 30.01.2020

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

Реклама: 000 «Денто-Люкс» Лич. № 10-77-01-005014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

В наш век сидячей, компьютерной работы, всё большее число людей знакомится с симптомами межрёберной невралгии. Сначала лёгкие покалывания длиной в несколько секунд, но потом это мучительные, долгие спазмы, не дающие вдохнуть. Чтобы избежать таких сценариев, занимайтесь специальной гимнастикой.

ПОДГОТОВКА

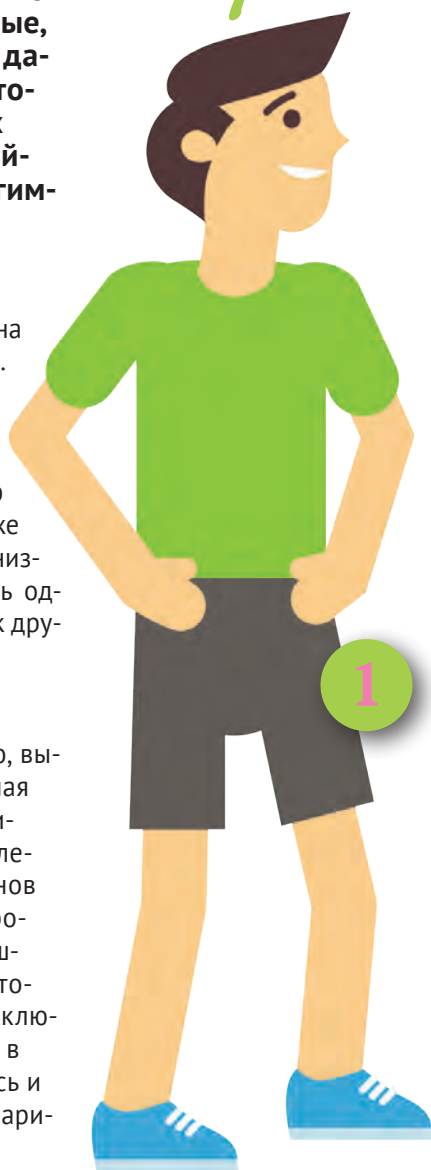
Гимнастика должна быть в удовольствие. Без желания или торопясь заниматься ей не стоит. Тем более, через силу или реальную боль. После еды тоже не надо, дайте организму спокойно закончить одно задание и перейти к другому.

НАЧИНАЕМ

1 Встаньте прямо, выдохните. Рабочая стойка – ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Начинаем с наклонов корпуса в разные стороны – это растянет мышцы. Вперед, назад, в стороны. Постепенно подключаем руки, разводя их в стороны. Не торопитесь и не стесняйтесь проговаривать счет.

2 Далее переходим к приседаниям. Не глубокие, с опорой на стул или стол, но с контролем осанки. Сделайте 5 раз. Слишком легко? Сделайте 10. Все равно легко? Прибавляйте по 2–3 приседания до появления первых симптомов утомления. Не изводите себя, все хорошо в меру.

ГИМНАСТИКА при межрёберной невралгии



ОСНОВНАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

3 Кладем одну ладонь на грудь, вторую на затылок. На вдохе наклоняемся в ту сторону, ладонь которой лежит на груди, а другой локоть тянем вверх. Зафиксировались. На выдохе разгибаемся. Меняем руки. Трех раз в каждую сторону будет достаточно.

4 Встаем на колени, ладонями упираемся в стену на уровне плеч. Кладем одну ладонь на ключицу и разворачиваем тело в сторону этой ру-

ки, потягивая локоть вверх. Меняем руки, делаем по 3–4 разворота в каждую сторону.

5 Остаемся в этом же положении, но закладываем одну из рук за спину, в ту же сторону делаем разворот. Тоже по 3–4 разворота в каждую сторону.

РАССЛАБЛЯЕМСЯ

6 Ложимся на любимый диван или кровать, вытягиваем ноги. Важно, чтобы под грудным отделом позвоночника была опора, чтобы он лежал ровно. Лежим не меньше 15 минут.



Нужно помнить, что избавление от симптомов – не избавление от заболевания. Гимнастика призвана облегчить проявления, окончательно вылечить можно лишь при своевременной консультации и лечении у специалистов. Будьте здоровы!

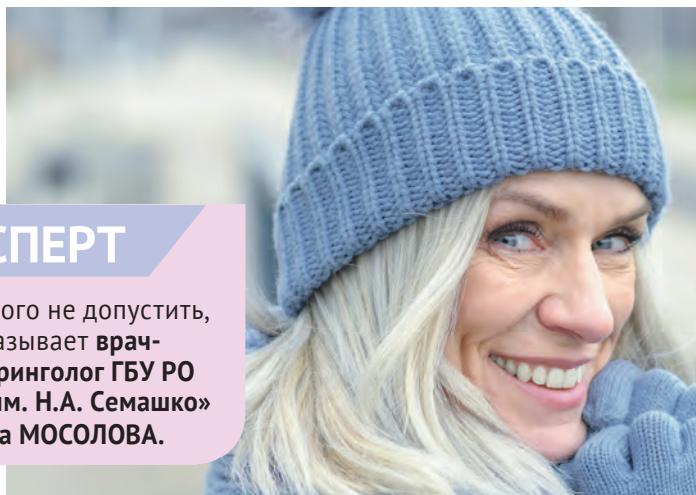
Илья Садовников

Сырость и слякоть, пробирающий до костей ветер, снег, холод и как следствие — озябшие ноги, озноб, больное горло и уши. А порой бывает так, что самый обычный насморк может привести к развитию отита.



ЭКСПЕРТ

Как этого не допустить, рассказывает врач-отоларинголог ГБУ РО «ОКБ им. Н.А. Семашко» Светлана МОСОЛОВА.



- > шум в ухе,
- > снижение слуха,
- > ощущение переливающейся жидкости в глубине уха при наклонах и поворотах головы,
- > повышенная температура и головная боль,
- > если ухо заложено, и обычно забрызгивание капель в нос утром и вечером не помогло.

Что делать?

- > получить консультацию специалиста,
- > вызывать скорую помощь в случае сильной/нестерпимой боли в ухе, особенно в сочетании с температурой и заложенностью в ухе.

При отите ни в коем случае нельзя:

- ✗ вводить в ухо инородные тела, например, листья герани и ушные фитосвечи. Мало того, что они затруднят диагностику, так еще могут привести и к ухудшению состояния пациента,
 - ✗ прикладывать к уху грелку и ставить согревающие компрессы при сильной боли.
- Если в ухе началось гнойное воспаление, то это опасно!

НАСМОРК

Знайте, что отек в носу нужно обязательно снимать. Из-за отека может

возникнуть как закупорка слуховой трубы, так и отит. Поэтому, если у вас появился насморк, то обязательно побрызгайте в нос, побудьте дома, а если уж нужно выйти на улицу, то не забудьте надеть шапку.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- занимайтесь любимым видом спорта или делайте гимнастику по утрам;
 - закаливайте свой организм — проводите обтирания тела прохладным влажным полотенцем, а если у вас крепкий иммунитет, можно и обливаться холодной водой после принятия душа;
 - почаще бывайте на свежем воздухе;
 - не переохлаждайтесь;
 - соблюдайте режим приема пищи, помните, что она должна быть питательной, богатой витаминами и минералами;
 - носите одежду по сезону;
 - не забывайте про гигиену ушей;
 - своевременно лечите любые простудные заболевания верхних дыхательных путей.
- Наталья Киселёва

ПОД ПРИЦЕЛОМ ОТИТА

Отит — воспаление наружного и среднего уха.

Наружный отит

» возникает в результате механических повреждений ушной раковины или наружного слухового прохода,

» становится следствием инфекции, попавшей в ухо с водой, чужими наушниками или с чужого полотенца.

Средний отит

» воспалительное заболевание воздухоносных полостей среднего уха по причине переохлаждения и насморка,

» является наиболее частым осложнением после гриппа, ОРЗ, ангины.

ЖЕРТВЫ ОТИТА

- люди, страдающие от насморка,
- любители ходить без шапок,
- те, кто занимается плаванием и любит выйти на улицу с непросушенной головой.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Вам нужно к врачу, если:

- > вас беспокоит боль в ухе,
- > ощущение заложенности в ухе,

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Средний отит может быть катаральным или слизистым и гнойным, что более опасно. Любой отит нужно лечить, обратившись за помощью к ЛОР-врачу. Если у вас сильная боль в ухе, и врач предлагает вам сделать парацентез (разрез барабанной перепонки для выведения гноя), то лучше послушаться и не отказываться во избежание осложнений.

Стоит знать, что холодный ветер часто поражает подкожные нервы — тройничный, лицевой и др. Вот и получается, что жгучая боль в ухе, а иногда и в половине головы бывает знаком не отита, который люди пытаются самостоятельно лечить, травя организм антибиотиками, а невралгии — застуженного нерва. Так что, если вас беспокоит болезненность при прикосновении к коже уха, околоушной области или боль половины головы, то можно на ночь укутать это место шарфом из натуральной шерсти. И, если на утро не стало лучше, тогда отправляйтесь в поликлинику: посетите ЛОР-врача, чтобы исключить отит, а потом — невролога для лечения невралгии.

Причиной сильной боли в ухе может быть таракан. Ни в коем случае не удаляйте его самостоятельно — это опасно! Незамедлительно обратитесь к врачу.

Одевайтесь по сезону, берегите себя и будьте здоровы!

Олег СОЛНЦЕВ:

ЗНАЧЕНИЕ

Телеведущего НТВ Олега Солнцева знают все, кто озабочен здоровьем. Потому что именно этот молодой человек каждый выходной в своей передаче «НашПотребНадзор» просвещает, информирует и чуть возбуждает наших зрителей, рассказывая о том, как отличить безопасный продукт от опасного, качественный от второсортного. И не только. Олег интересно и со знанием дела раскрывает тайные знаки о ловушках в магазинах, уловках продавцов и поставщиков услуг, за что вознаграждён любовью своих зрителей.

МЫ ЗА «ЧЕСТНЫЕ» ТОВАРЫ НА ПРИЛАВКАХ

– Олег, все, что вы делаете, вы делаете с неподдельным удовольствием. Видно, вам самому нравится общаться со зрителем, помогать ему и подсказывать. В результате в нем просыпается тот же интерес, какой наблюдается у вас.

– Это естественно. Сегодня, как никогда, люди стали задумываться о здоровье. Это проявляется по-разному: кто-то ходит в спортзал и посещает бассейны, другие уезжают из мегаполисов жить в деревню, но все вместе стали проявлять неподдельный интерес к тому, что едят, чем потчуют в магазинах. Думаю, вы сами не единожды наблюдали, как, покупая те же фрукты и овощи, покупатель интересуется – откуда их привезли. Неестественный для «живого» продукта безупречно-глянцевый вид яблока или груши нынешнего потребителя не радует, а скорее настораживает.

– Открывая на телевидении передачу, какую цель вы преследовали?

– Без громких слов, у нашей команды есть определенная миссия –



Считаю, что есть мясо каждый день не нужно, достаточно два раза в неделю.

бавок, позволяющих «жить» товару долгие годы и не портиться. Но эта долгая жизнь продукта боком выходит нам с вами.

В МОЁМ ДОМЕ ВСЕГДА ЕСТЬ СПАГЕТТИ

– Одно дело учить других, иное – следовать советам самому. Чему вас научила передача? Стали осторожнее в выборе продуктов, одежды?

– Я отказался от куриного мяса. Много скандалов вокруг антибиотиков, которые в него добавляют. Я стал делать ставку на качество продукта. Считаю, что есть мясо каждый день не нужно, достаточно два раза в неделю. Пусть «здоровое» мясо будет дороже, пусть буду есть его реже, но оно должно быть качественным и вкусным. Кстати, при этом наша домашняя кулинария не пострадала, а стала разнообразнее. Меня иногда спрашивают: «Вы отказались от мяса, от сладкого, газировок, алкоголя... Что же вы едите?». Отвечаю: «В моем доме всегда есть спагетти, и мы знаем, как готовить к ним много соусов. Разные соусы – разные блюда. И пусть набор продуктов на кухне стал меньше, зато разнообразие готовых блюд значительно расширилось».

– А что еще не едите, если не секрет?

– Молоко. После нескольких рабочих сюжетов пришло понимание, что в молоке нет насущной необходимости, почти у 80% населения после 40 лет оно плохо усваивается или не усваивается вообще. Тем более, если учесть,

мы разоблачаем и просвещаем, хотим сделать мир лучше. В первую очередь, потребительский мир. Навести порядок в сфере товаров народного потребления. Чтобы в магазинах было больше «честных» товаров, которые сделаны без обмана, тайных до-

МОЛОКА СИЛЬНО ПРЕУВЕЛИЧЕНО

что этого продукта (в плане качества) на прилавках крайне мало.

ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ НЕЗНАКОМОЙ ПИЩИ

– В еде появилась своего рода мода на продукты. Например, стало модно пить много воды, есть много овощей. Кто диктует эту моду?

– Здесь происходит так. Вышел какой-то декрет Минздрава, или ученые что-то открыли, и об этом сообщили общественности. Одно информационное агентство подхватило информацию, другое, третье сделало инфографику, и пошло-поехало. Нужно очень сильно фильтровать информацию, которая нас окружает. Даже мы, профессионалы, не можем порой отличить миф от правды.

– А какие у вас взаимоотношения с фастфудом?

– Когда оказываюсь в экзотических странах, и там предлагают неизвестную мне пищу, чаще всего отказываюсь. Потому что желудок отторгает еду, к которой не привык. Чтобы

не остаться голодным и при этом избежать желудочно-кишечных расстройств, идем в сетевой фастфуд, в данном случае это надежнее, чем питаться неизвестной пищей.



Фото PR HTB

– Олег, напоследок развейте или подтвердите несколько мифов, например, о том, что:

МИФ: Есть шоколад не рекомендуется.

– Существует шоколад вредный (молочный) и более полезный (горький). Главное – научиться их отличать.

МИФ: Существуют продукты, которые не сочетаются друг с другом.

– Я в этом разубедился, когда съел северный суп из камбалы с молоком. Тогда же понял, что при должной готовке все продукты отлично сочетаются.

МИФ: Нужно съедать не менее пяти порций фруктов, овощей и зелени в день.

– Все хорошо в меру.

МИФ: Красное мясо вредно.

– В первую очередь это касается переработанного мяса. Больше 50 г такого продукта есть не рекомендуется, и не чаще одного раза в неделю.

МИФ: Кофе надо исключить из рациона.

– Большое заблуждение. В кофе содержатся минералы и витамины, необходимые нашему организму. Но это не касается сублимированного кофе, «три в одном» или растворимого. Такой кофе, по моему мнению, действительно лучше не пить.

МИФ: Листья зеленого чая лучше хранить в холодильнике.

– В дорогих чайных лавках зеленый чай достают из холодильников. Когда его перевозят из страны в страну, он хранится в рефрижераторах.

МИФ: Еда на ночь – табу.

– За два часа до сна, конечно, лучше не есть. Но есть легкие продукты, которые можно съесть и среди ночи.

Вопросы задавала
Наталья Анохина

“
Все стали проявлять неподдельный интерес к тому, что едят, чем потчуют в магазинах.”

Интересный факт – последняя императрица российская, государыня Александра Фёдоровна была не только отменной мастерицей, любивший шить и вязать, но и основательницей общества рукоделия. Здорово, правда? У нас с вами, дорогие читатели, тоже что-то вроде общества, где мы обмениваемся опытом и творим. На повестке дня домашние тапочки из старых джинсов. Быть может, и не слишком царственный аксессуар, зато ножки зимой согреет на отлично.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

История тапочек берет свое начало в восточных гаремах, где женщины носили мягкую бесшумную обувь – шлепанцы. Во-первых, ношение такой обуви не нарушало покоя султана, а во-вторых, сбежать от одного в легковесных шлепках было трудновато. Позже в дамских будуарах Европы были весьма популярны украшенные изысканной

ШЬЁМ ИЗ СТАРЫХ



вышивкой, уютные домашние туфельки. Ну, а в XIX веке тапки превратились в привычный и не-

обходимый всем предмет домашнего гардероба. Но это ведь не отменяет основных требований к ним – удобство, эстетика и комфорт.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ДЖИНСОВАЯ ТКАНЬ?

Во-первых – старые джинсовые юбки или брюки найдутся практически в каждом доме. Ну, а во-вторых, деним – это:

- высокая прочность и износостойкость, сохраняющиеся даже после длительного ношения;
- привлекательный внешний вид;
- приятная на ощупь поверхность;
- 100 % натуральный хлопок в составе – он гигроскопичен, воздухопроницаем, гипоаллергенен;
- удобство для шитья – легко режется, не скользит, почти не осыпается на срезах;
- способность сохранять тепло.

КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ



ЁЛКА ИЗ МАКАРОН

Галина Ветрова,
Московская обл.

ШКАТУЛКА «ДЕРЕВЕНСКАЯ ХАТКА»

Марина Олеговна Кускова,
г. Москва



ЁЛОЧНАЯ ИГРУШКА ИЗ ФЕТРА «СНЕГУРОЧКА»

Наталья Воронова,
г. Владимир

ДЖИНСОВ ТАПКИ

ИТАК, НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 старые джинсы,
- 2 искусственный мех,
- 3 синтепон,
- 4 косая бейка или ткань для отделки,
- 5 бусины, ленты, термоаппликации для украшения.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Главным недостатком материала является способность пропускать холод независимо от плотности: для пошива джинсовых тапочек требуется использовать утеплитель.

товую стельку нужного размера (для выкройки подошвы) и верх тапочка желаемой формы, прибавив 1 сантиметр с каждой стороны.

2 Перевести выкройку на ткань, мех и синтепон; аккуратно вырезать все детали.

3 Собрать «бутерброд» – джинсовая ткань, синтепон, искусственный мех; можно сметать детали, для облегчения работы.

4 Обработать края «бутерброда» косой бейкой (можно взять готовую, а можно изготовить самостоятельно).

5 Соединить подошву с верхом декоративным швом. Можно взять нить контрастного цвета.

6 По желанию, верх тапок можно украсить лентами, бусинами и/или термоаппликацией.

Ольга Бельская
Фото и МК Евгении Чирковой

ЭТАПЫ РАБОТЫ

1 Сделать выкройку тапочек, для этого можно обвести го-



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещицы, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Главный приз – плед, получит участник, который по итогам конкурса наберет большее количество голосов наших читателей. Остальные участники, чьи работы будут опубликованы в газете, станут обладателями новогодних сувениров от газеты. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3,

стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru. Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>.

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

НЕ ЗАБУДЬ НА УЖИН СКУШАТЬ

Горбуша – у этой скромной родственницы сёмги, лосося и кеты один из самых высоких показателей омега-3. А о пользе данного элемента для здоровья знают все от мала до велика. К тому же мясо этой рыбки обладает превосходными вкусовыми качествами, содержит в своём составе легкоусвояемый белок и массу нутриентов, необходимых организму человека. Но и на этом список заслуг и пользы горбуши не заканчивается.

КАК ВЫБРАТЬ?

Свежая рыбка – вкусная рыбка! А потому выбор горбуши – дело непростое. Давайте разбираться:

- если вы покупаете тушку, полезно знать, что стандартный вес целой горбуши в среднем от 800 г до 1,5 кг;
- количество льда на замороженной горбуше не должно превышать 5%;
- брюшко у качественной рыбы ровного цвета, не вздутое и довольно плоское (исключение – самка с икрой; о наличии икры свидетельствует розовый оттенок брюшка);
- выбирая потрошенную рыбку, обратите внимание на ее цвет внутри



1 *Омега-3 жирные кислоты в составе рыбки снижают уровень холестерина, риск тромбообразования, увеличивают приток питательных веществ к органам и тканям.*

2 *Йод обеспечивает нормальное функционирование щитовидной железы.*

3 *Фосфор обеспечивает нормальный рост костной и зубной тканей организма, поддерживает их в здоровом состоянии.*

4 *Витамины группы B участвуют во всех видах обмена и укрепляют нервную систему.*

5 *Витамин PP улучшает работу желудочно-кишечного тракта.*

6 *Жирорастворимые витамины улучшают состояние ногтей, волос и кожи.*

брюшка – он должен быть розовым;

- жабры светло-красного цвета, яркого, насыщенного оттенка;
- чешуя чистая, блестящая и гладкая, плотно прилегает;
- кожа без повреждений;

ВОТ ЭТО ДА!

Из всех видов лососевых у горбуши самая крупная икра – в диаметре она достигает 6 мм и более.

- покупая филе, обращайте внимание на цвет мяса – он должен быть розовым;

● при нажатии на рыбу не должно оставаться вмятин;

● запах не должен содержать аммиачного оттенка;

● кожа у качественной рыбы плотно прилегает к мясу.

КАК ХРАНИТЬ?

Лучший способ сохранить качество и вкус горбуши – это хранить ее в морозилке. При температуре около -14°C не только сохранится внешний вид, но и погибнут вредные микробы, которые могут попасть в рыбу. Лучше не затягивать с длительностью замораживания. Помните, чем дольше горбуша лежит в морозильной камере, тем волокнистее становится. Т.е. при приготовлении филе будет распадаться.

10 ПРИЧИН
ПОЛЮБИТЬ
ГОРБУШУ



КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Тут все зависит от ваших вкусовых предпочтений. Вот уж где действительно нет предела совершенству.

- 1** Горбушу солят, получая нежные деликатесные ломтики, которые превосходно сочетаются с кусочком белого хлеба и масла.
- 2** Рыбку фаршируют смесью из вареного риса, жареной тертой моркови и яиц.
- 3** Запекают в духовке с лимоном и картофелем.
- 4** Филе и стейки просто жарят с добавлением приправ.
- 5** Голова и хвост отлично подходят для приготовления ухи. Бульон получается очень вкусным и наваристым.
- 6** Консервированную горбушу используют как основной ингредиент в салатах.

СТЕЙКИ ВКУСНЫЕ ГОРБУШИ

7 **Железо предупреждает развитие анемии, борется с усталостью.**

8 **Необходимый человеку селен обладает антиоксидантными свойствами, замедляет старение кожи.**

9 **Холин помогает повысить стрессоустойчивость и справиться с проблемами ЖКТ.**

10 **Небольшая калорийность этой рыбки – 140 ккал/100 г – обеспечивает ей достойное место во многих диетах.**

ДЛЯ ЖЕНЩИН



Богатая витаминами и микроэлементами рыбка помогает поддерживать работу мочеполовой системы, снижая риск развития цистита, а также регулирует функционирование щитовидной железы, которая синтезирует множество различных гормонов.

ДЛЯ МУЖЧИН



Полезная рыба позволяет поддерживать работу половой системы, повышает потенцию. Кроме этого, горбуша позволяет ускорить рост мышечной ткани, укрепляет сердечную мышцу и кости.

Анастасия Соколовская

ПРОТИВ ДИАБЕТА

Полезно мясо этой рыбы для диабетиков, так как способствует нормализации уровня сахара в крови.

ПРОТИВ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Рекомендована горбуша людям преклонного возраста, поскольку содержит аминокислоту гистидин, которая служит профилактикой болезни Альцгеймера, защищает нервные клетки от разрушения и восстанавливает поврежденные.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 2 по 12 декабря проводится ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ

В этот период **вы можете подписаться** на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 года **по сниженной цене!**

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

Стоимость ЛЬГОТНОЙ подписки на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц
51,73 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
310,38 руб.*

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961

ООО «ИД «КАРДОС». 16+

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

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

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Солнышко в ноябре – гость редкий. А потому, увидев за окошком яркие оранжевые блики на стене соседней девятиэтажки, я бросила работу, накинула пальто и шляпу и выскочила на улицу. Однозначно, здесь было чуточку приятнее, чем в отделе кадров.

ПОЙДЁШЬ КО МНЕ БУХГАЛТЕРОМ?

Время было обеденное, и я без зазрения совести могла позволить себе небольшой променад по кварталу. Заодно йогурт куплю, вот тебе и почти здоровое питание. Я шла и старалась не думать о предстоящих в компании увольнениях, о которых, в том числе, вынуждена буду сообщать и я. Сокращение – это всегда неприятно, но такое масштабное – это настоящая катастрофа. Конечно, мне хотелось сбежать, выйти на солнце, напиться витамином Д, забыться хоть ненадолго. А если его тоже уволят? Я работаю-то в фирме только из-за него, и если он уйдет, то и мне там больше делать будет нечего.

– Яна, сбежала из нашей мясорубки? – услышала я за спиной знакомый и такой родной уже голос.

– А, да, – улыбнулась я, – солнышко на улице, скоро зима, вот и ловлю последние лучики.

– Это правильно, – одобрил Леонид и согласно кивнул, а потом, посерьезнев, спросил: – Слышала про грядущее сокращение? Похоже, стоит подготовиться к не самым хорошим новостям, а? Как думаешь?

Я неопределенно пожалала плечами. Не могла же я сказать Лёнке, что вот бук-

Я ЕЩЁ НЕ ДО КОНЦА



Люби жизнь, и жизнь тоже полюбит тебя. Люби людей, и люди ответят тебе любовью.

Антон Рубинштейн

вально минуту назад переживала ровно о том же... о том, что его могут сократить, а мне тогда хоть трава не расти. Мое сердце и так утонуло в скорби из-за того, что Леонид женат, но я могла хотя бы видеть его, слышать, разговаривать. Вот как сейчас, идти по аллейке в сторону магазинчика за колбасой или творогом на обед, идти и воображать, будто мы вместе, будто пара.

– О чем задумалась? – спросил мой ни о чем не подзревающий спутник.

– Да так, – улыбнулась я, – о жизни. Ты вот, например, если вдруг уволят, думаешь, чем будешь заниматься?

– Ресторан открою, – ни секунды не думая, сообщил Лёня. – Пойдешь ко мне в отдел кадров и бухгалтером?

МЫ ТАК НЕ ДОГОВАРИВАЛИСЬ

– Постой-постой, Алла в зале, я не хочу, чтобы она нас застукала, – я попыталась отстранить от себя Леонида, но разгоряченный

мужчина и не думал сбавлять обороты.

– У нее девичник, от подруг и караоке ее сейчас можно только бульдозером оттащить.

Лёня был прав, я не первый раз наблюдала, как Алла развлекается. А делать она это умела и любила. Благо, ресторан мужа, да и прибыль позволяла. Раскрутились мы неплохо.

– Я соскучился, Ян, никак не мог дождаться, когда ты из командировки вернешься.

– Не хочешь узнать, как я съездила? – попыталась урезонить я мужчину, целовавшего мне шею и плечо, с которого сполз джемпер.

– Я и так знаю, что все прекрасно. Это уже третий наш ресторан, и благодаря тебе старт каждого был на высоте. Не сомневаюсь, что и на этот раз все пройдет великолепно.

Я вздохнула. Леонид был прав, бизнесу ничто не угрожало. Удручало лишь его отношение к делу. С тех пор как я согласилась у него рабо-

тать, он мало интересовался делами, полностью спихнув на меня все переговоры, бухгалтерию, новые запуски и даже утверждение меню. «Ты в этом отлично разбираешься, мне не о чем беспокоиться», – неизменно отвечал он на мои попытки достучаться до его директорской совести.

– Лёнь, я хочу взять пару недель отпуска. До запуска питерского ресторана еще четыре месяца, есть время. А у меня мама приболела, хочу побыть с ней, помочь, – заговорила я, и Леонид сразу от меня отстранился.

– Ну, нет, мы так не договаривались, – покачал он головой. – А если что-то пойдет не так, да и кому ты передашь дела, пока тебя нет?

– Ты мог бы проявить энтузиазм, – заикнулась я.

– Хм, а зачем тогда мне ты? – пожал он равнодушно плечами. – По-моему, у нас взаимовыгодное сотрудничество – ты, наконец, заполучила меня, а я в твоём лице – отличного управляющего. Всем хорошо.

НАСЛАДИЛАСЬ СВОБОДОЙ

– Я для тебя лишь «отличный управляющий»? – посмотрела я в глаза мужчины. Что я пыталась там разглядеть, я и сама не знала. Ведь давно поняла, что его ко мне «теплое» отношение – это лишь некая уступка, бонус, плата за мою отличную работу. Не удивлюсь, если и Алла знает о нашей связи.

– Ну, в общем-то, да, – пожал плечами Лёня, – я никогда этого, кажется, и не скрывал.

Я ПОКА НЕ ГОТОВА

Снова ноябрь, солнце, аллея. Я иду и улыбаюсь, хотя на душе скребут кошки. Сегодня меня никто не окликнет, не спросит, как дела, не

предложит сотрудничество. На этот раз я уволилась, сжигая за собой все мосты. Безработная, одинокая, и никаких мыслей в голове. Семь лет я сжигала себя дотла, работая рядом с Леонидом и увязая все глубже в порочных с ним отношениях. И вот круг разорван, я свободна. Но почему так муторно на душе? Почему так больно сердцу?

Решение перебраться в Питер пришло неожиданно. Я даже остановилась на минуту, как вкопанная. И почему мне раньше не пришло это в голову? Кое-какие сбережения у меня имелись, открою уютное кафе в центре, буду гулять по Невскому, любоваться Исаакиевским собором, кутаясь в плед, пить го-

Любви нельзя добиться силой, любовь нельзя выпросить и вымолить. Она приходит с небес, непрощенная и нежданная.

Бак Сайденстрикер

рячий кофе, катаясь на речном трамвайчике по каналу Грибоедова. В последние несколько месяцев я много времени провела в городе и полюбила его всем сердцем. ...Ко мне в кафе приходили попробовать макарены и выпить сладкого какао, пообщаться, любуясь видами величавого города, сделать несколько романтических фотографий в уютной фотозоне. Мне нравится новый статус, новое состояние покоя и приятной рабочей суеты, чувство спокойного удовлетворения и внутренней

гармонии. Не нужно больше никому угождать, стараться быть лучше, чем ты есть, выглядеть и держать марку.

– Яна, это вам, – очередной букетик, на этот раз фиалок, драгоценным подношением устроился в моих руках. – Я никогда не устану восхищаться вами и надеяться на свидание.

Я, ничего не обещая, улыбнулась Валентину. Он ухаживал за мной уже второй месяц. Но я пока не готова к новым отношениям. Я еще не до конца насладилась свободой.

Яна

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. МОСКВЫ И ПОДМОСКОВЬЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Сделайте подарок себе, своим друзьям и близким на Новый Год и Рождество! Не упустите возможность **ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ** на 1-е полугодие 2020 года на любимые издания и **ПОЛУЧИТЬ ПОДАРКИ***!**

Только с 20 ноября 2019 г. по 10 декабря 2019 г.

Вы можете **ОФОРМИТЬ В РЕДАКЦИИ ПОДПИСКУ** на 1-е полугодие 2020 года (на 6 месяцев) на любое издание ООО «ИД «Кардос» **со скидкой 10%***

или **ПРЕДЪЯВИТЬ** уже оплаченный подписной абонемент на 1-е полугодие 2020 г. (на 6 месяцев)

и получить ПОДАРКИ***

ПОДАРКИ***



ДВА красиво оформленных, иллюстрированных журнала с рецептами «Праздничный стол» и «Салаты и закуски»



И ЭТО НЕ ВСЕ!

журнал с рецептами «Заготовки» и настенный календарь на 2020 год

В ПЕРИОД АКЦИИ* ПОДПИШИТЕ ДВУХ ДРУЗЕЙ НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА (на 6 месяцев) НА ЛЮБОЕ ИЗДАНИЕ ООО «ИД «КАРДОС»** И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОДАРКИ*****

РЕКЛАМА. ООО «ИД «КАРДОС». Юр. адрес: 105187 г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, кор. 4, этаж 3, комн. 307Б. *Подробные условия Акции по телефонам 8-495-507-51-56. ** 10% скидки от цены в основной период подписки по каталогу «Почта России». *** Подарки выдаются за каждый абонемент. Количество подарков ограничено.

****ИЗДАНИЯ ООО «ИД «КАРДОС» стоимость подписки на 1-е полугодие 2020 года	
НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	Цена подписки на 6 месяцев (указана с учетом скидки 10%**)
«ТЕЛЕК PRESSA.RU»	1137,00 руб (26 номеров)
«ДОМАШНИЙ ПОВАР»	186,06 руб (6 номеров)
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU»	310,38 руб (12 номеров)
«ДАЧНЫЙ СПЕЦ»	180,72 руб (6 номеров)
«ДАЧА PRESSA.RU»	322,56 руб (12 номеров)

Оформить подписку в период АКЦИИ* можно в редакции по адресу: г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4, (2-й подъезд) в рабочие дни с 11-00 до 17-00 (м. Марьино Роща, Бизнес-центр «Шереметьевский»). На проходной позвонить по телефонам 8 (495) 933-95-77 (доб. 237) или 8-925-507-51-56. Менеджер отдела подписки: Гришина Ирина

СЛУЧИЛСЯ ГОРМОНАЛЬНЫЙ

Частая смена эмоций, внутреннее напряжение, апатия и нервозность преследуют вас каждый день? Вероятно, пришло время проверить уровень гормонов.



ЭКСПЕРТ

Как узнать, что в вашей гормональной системе произошел сбой, и что с этим делать, рассказывает **к. м. н., ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им Н.А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА.**

СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

– Татьяна Евгеньевна, что может скрываться за частой сменой настроения женщины?

– Наш гормональный фон. Он может постоянно меняться, вызывая нервную реакцию у женщины. За настроение отвечает гормон дегидроэпиандростерон сульфат (ДГЭА). Если женщина живет в стрессе, то он повышается.

Нельзя забывать и про гормон стресса – кортизол, который активен именно тогда, когда стресс затянулся. А вот если у дамы не хватает женских гормонов – эстрогенов, то стресс и агрессивность становятся ее спутниками. А все из-за того, что мужских гормонов становится больше, а женских – меньше. Обратите внимание на некоторых пожилых женщин – злость, постоянная критика и мнение, что все плохо, у них преобладает. А все объясняется просто – у них уже нет эстрогенов.



КАК ГОРМОНЫ ВЛИЯЮТ НА ЖЕНСКОЕ НАСТРОЕНИЕ

– А какие еще гормоны влияют на наше состояние?

– Как известно, за все виды обмена веществ отвечает щитовидная железа. К тому же, мы живем в йододефицитной стране, где большой отпечаток оставила Чернобыльская трагедия. Так что вероятность того, что у вас могут быть нарушения функции щитовидной железы, очень велика. Преследует вялость, апатия и постоянная слабость? Проверьте состояние гормонов щитовидной железы.

Рекомендую сдать тиреотропный гормон и свободный тироксин. Среди симптомов их недостатка не только нервозность, но еще и апатия, утомляемость, плохая память, вам трудно сосредоточиться и все время нет сил. Если выпадают волосы, это тоже может быть

симптомом нехватки этого гормона. Как, впрочем, и гинекологических проблем или дисбаланса витамина Д.

ГОРМОН СОЛНЦА

– А что это за гормон?

– По своей сути это прогормон, влияющий на синтез всех гормонов. Он синтезируется в течение полудня пребывания на солнце. Но солнце в нашей

– Как ты можешь терпеть свою жену? Она же у тебя вечно бурчит, пилит, цепляется к каждой мелочи. У нее когда-нибудь вообще бывает хорошее настроение?

– Да не дай Бог! Когда у нее хорошее настроение, она еще и поет!



СБОЙ? САМОЛЕЧЕНИЕ ДОЛОЙ!

стране – это тоже дефицит, поэтому и гормон этот в дефиците тоже. Если его не хватает, то снижается и мужской гормон тестостерон, а женщине он тоже нужен. Он вырабатывается в яичниках, и если женщине его не достаёт, то у нее уменьшается мышечный тонус и тургор кожи, возникает апатия и исчезает желание что-то делать.

Если не хватает женских гормонов – эстрогенов, то ухудшается память и работоспособность, хрустят суставы и активно появляются морщины. Стали раздражительной и плаксивой, у вас ПМС и болезненные менструации, увеличилась грудь, а на бедрах и ягодицах быстро появляются лишние килограммы – вам нужно обследовать уровень эстрогена.

НЕ ТОЛЬКО МУЖСКОЙ

– Значит, женщине нужно проверять и уровень тестостерона?

– Еще как нужно! Если у вас выпадают волосы или они стали очень жирными, на лице появилось много прыщей, а на теле – волос, кожа в области подмышек потемнела – вам стоит проверить этот гормон. Среди симптомов повышенного тестостерона еще и сбой цикла, проблемы с зачатием, низкое либидо, агрессивность и тревожность.

БЕСПОЛЕЗНЫЕ ДИЕТЫ

– Часто так бывает, что все время сидишь на диете, а толку никакого. Почему?

– Все дело в гормоне инсулине. Как только повышается его уровень, то у вас растет аппетит, вес и жировой обмен, задерживается натрий и жидкость в организме, вследствие чего повышается давление, прогрессирует гипертония и стенокардия. И сколько бы вы не сидели на диете, ваш вес будет только увеличиваться, также, как и желани-

е постоянно съесть что-нибудь сладкое. А растет инсулин, когда не хватает витамина Д. Видите, как все связано?! Солнца у нас не хватает, синтез свой недостаточный, значит, его нужно возмещать. И в этом вам

лород. А если есть дефицит железа, то и дефицит кислорода, это значит, что ухудшается память и работоспособность, наступает апатия.

Поэтому надо сдать анализы не только на гормоны, но и узнать уровень железа, мочевой кислоты, показав-



– Чтобы поднять себе настроение, когда особенно грустно, я крашу ногти. Спящему мужу...

поможет доктор – гинеколог, эндокринолог и/или терапевт.

– Как же привести все в баланс?

– Важен не только уровень гормонов, но еще и состояние обмена железа в организме. Железо – это не просто запасы, это кис-

тели сосудистого воспаления, проверить печень, узнать маркер баланса жирных кислот – омега-индекс. Когда все оцениваешь и понимаешь, что надо подкорректировать, а потом корректируешь, то тогда и восстанавливается баланс.

Наталья Киселёва

КАК ПРАВИЛЬНО СДАВАТЬ ГОРМОНЫ:



- натощак – 12-часовое голодание;
- в спокойном состоянии – иначе результаты могут быть ошибочными;



- не курить и не пить чай или кофе перед сдачей;
- не принимать лекарства в день сдачи анализов;
- не расшифровывать результаты анализов самостоятельно – для этого есть специалисты, готовые оказать вам помощь!



БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

Капсулы «Секрет Дали» с бобровой струей и пантами алтайского марала

- благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем
- «оживляет» сосуды, защищает их от разрушения
- питает проблемные суставы, применяется при различных проблемах опорно-двигательного аппарата.
- способствует снижению нервной возбудимости, нормализации сна, поддержанию слуха и зрения
- способствует нейтрализации действия токсинов, ускорению вывода их из организма, омоложению организма.



ВНИМАНИЕ!
УСПЕЙТЕ ПОЛУЧИТЬ
1 УПАКОВКУ
В ПОДАРОК
ПРИ ПОКУПКЕ
ПОЛНОГО КУРСА

Позвоните на горячую линию
(звонок по России бесплатный)
8 800 600 20 92
и получите полную
консультацию по продукту.
Доставка Почтой России
за счет производителя

ЖЕЛАЙТЕ ВСЕМ СЧАСТЬЯ и сами будете счастливы

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЖИГАТЬ СВЕЧИ В ХРАМЕ

? Я во время молитвы хотела поставить свечу, но меня оговорила стоящая у подсвечника женщина. Почему нельзя было поставить? Ведь свеча – это моя жертва Богу.

Екатерина Павловна, Пензенская обл.

Во-первых, свечи не стоит ставить во время важных моментов службы: особенно во время чтения Святого Евангелия и во время Евхаристического канона, который начинается пением Символа Веры и завершается пением молитвы «Отче наш». Это может вызвать ненужную суету, может отвлекать присутствующих рядом от молитвы. Да и самой в такие молитвы следует лучше помолиться, а не ставить свечи. Во-вторых, если вам сделали замечание, примите его с миром, совершите небольшой подвиг христианской любви к ближнему.

МОЖНО ЛИ ОСТАВИТЬ ПОКАЯНИЕ НА «ПОТОМ»

? Иногда приходится делать что-то, о чем чуть ли не заранее знаешь, что потом придется покаяться. Прощает ли Спаситель такие грехи: «Мол, сегодня сделаю, дескать, об-

“ Без труда и сердечного сокрушения никто не может избавиться от страстей и угодить Богу.

Авва Дорофей

стоятельства так сложились. А вот завтра точно обязательно покаюсь?»

Юлия Сергеевна, г. Рязань

Кто так думает, впадает в некое лукавство, что уже само по себе грех. Кающийся человек должен так измениться, что мысль о повторении греха уже невыносима. Как правило, так рассуждают те, кто успокаивает свою совесть. Получается, человек не измениться хочет, ведь покаяние на греческом языке звучит как «метанойя», что означает «изменение сознания», – а согрешить. Иоанн Лествичник говорит, что покаяние – это обещание Богу в исправлении жизни. Если человек на исповеди говорит о грехах и продолжает в том же духе сознательно грешить, то это кощунство над таинством и тяжкий грех. Обязательно нужен совет духовника.

ЕСЛИ МУЖ ИЗМЕНИЛ, ПРОСТИТ ЛИ ЕГО ГОСПОДЬ

? Я пережила огромное потрясение, мой муж мне изменил, хотя мы с ним повенчаны. Через два года он вернулся, и я его простила, а вот простил ли его Господь? Соседка говорит, что измена – это грех, который Спаситель не прощает никому и никогда.

Валентина К., г. Саратов

Нет греха непростительного, кроме нераскаянного. Необходимо верить, что Господь всемогущ, и нет греха, которого Он не мог бы простить. Православным супругам необходимо часто исповедоваться, тогда Господь укрепит их брак и уберезет от тяжких грехов.

Рождественский пост

– С 28 ноября наступает Рождественский пост. Зачем нужен пост перед праздником?

Ольга Николаевна

Соблюдение и хранение постов – важная составляющая в жизни православного христианина. Рождественский пост – счастливое и радостное время подготовки к празднику Рождества. О том, что пост хороший учитель, писал Иоанн Кронштадтский:

● он скоро дает понять всякому постящемуся, что всякому человеку нужно очень немного пищи и питья, и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо более над-

лежащего, т. е. того, чем сколько требует наша природа;

- пост хорошо оказывает или обнаруживает все немощи нашей души, все ее слабости, недостатки, грехи и страсти, как начинающая очищаться мутная, стоячая вода оказывает, какие водятся в ней гады или какого качества сор;
- он показывает нам всю необходимость всем сердцем прибегать к Богу и у Него искать милости, помощи, спасения;
- пост показывает все хитрости, коварство, всю злобу бесплотных духов, которым мы прежде, не ведая, работали, которых коварства, при озарении теперь нас светом благодати Божией, ясно оказываются, и которые теперь злобно преследуют нас за оставление их путей.



ПОДРОБНОСТИ

Нет более известного древнегреческого государства, чем Спарта. До сих пор именно спартанцы – эталон мужества и стойкости. А получали они силу не только в тренировках, но и за столом. Чем же питались древние воины?



МЕНЮ СПАРТАНСКОГО «СПЕЦНАЗА»

Как известно, Спарта была военизированным государством, а вся жизнь спартанского народа подчинялась законам, уравнивающим граждан во всем, лишая их комфорта. С едой в Древней Спарте дела обстояли примерно так же. Правило «Ничего лишнего в еде. Ничего лишнего в жилье» соблюдали все граждане государства. Ели и пили спартанцы немного. Пища в основном была скромная, грубая. Традиционный обед состоял из черной похлебки, вареной свинины, вина, овсяного хлеба и сладкого печенья.

Стоит отметить, что еда спартанцев отличалась от того, что предпочитали в остальной Греции. Так, называя спартанцев самыми храбрыми людьми, римляне говорили, что «всякий предпочел бы тысячу раз умереть, чем есть такую пищу». Она была невкусной, но очень полезной. Именно раститель-

ная пища – рожь, чечевица и бобы – стала основой для воспитания храбрых, неутомимых воинов.

Что входило в основной рацион спартанских гладиаторов?

- фиги, орехи, кукуруза,
 - ячмень, чечевица, сельдерей,
 - свинина, молоко и творог.
- Как свидетельствуют данные археологических раскопок, в основной рацион спартанских гладиаторов входила чечевица, сельдерей, ячменные лепешки с оливковым маслом и бобами. По словам Гиппократ, это лучшая диета для развития физической силы и выносливости.

А вот национальным блюдом древних римлян был сборный суп из капусты и свеклы, который также входил в рацион гладиаторов. Без овощей и фруктов древние воины также не обходились.

Где обедали спартанцы?

- дома, вместе с семьей,
 - в «обеденных клубах»,
 - на улице, рядом с местом тренировок.
- Чтобы воины не привыкли к вкусной домашней еде, они должны были обедать в так называемых «обеденных клубах» за общим столом, предварительно сдав в общий котел необходимые продукты. Такую практику совместных обедов ввел царь Ликург. Питание за общим столом поддерживало равенство среди граждан и контролировало образ жизни спартанцев, не давая им почувствовать вкус роскоши. Соседи по

КСТАТИ

В основе спартанской диеты лежит отказ в еде от излишеств. Есть нужно очень маленькими порциями и вставать из-за стола немного голодным.

В меню только самые простые блюда, не требующие долгой готовки и не подвергающиеся сложной обработке, отказ от фаст-фуда, консервов и полуфабрикатов и включение в рацион злаковых каш, необработанных овощей, фруктов, натурального мяса и молочных продуктов. Из напитков – вода, чай и свежие соки. На десерт мед, фрукты, орехи и сухофрукты. Суточная калорийность – не больше 1500 ккал.

столу не только зорко следили за тем, кто как ест, но и высмеивали тех, кому не понравилась их грубая и порой совершенно невкусная еда.

Самая популярная еда у спартанских воинов

- черная кровяная похлебка,
 - рис с овощами,
 - сборный суп из капусты и свеклы
- Пальма первенства по популярности принадлежит черной кровяной похлебке. Основные ингредиенты этого яства – свиные ноги, кровь, чечевица, уксус и соль.

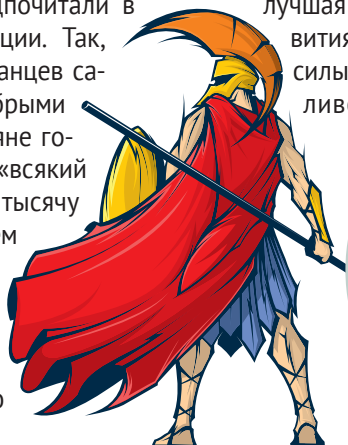
Причем «черную похлебку» не отважился бы съесть даже самый последний греческий бедняк. Она была очень питательна, но на вкус просто отвратительна.

Зная об этом ястве, тиран Дионисий купил спартанского повара и приказал ему приготовить знаменитую похлебку. Съесть ее тиран не смог – выплюнул. На что повар посоветовал ему делать гимнастику и купаться в реке.

Наталья Киселёва

ДЕТАЛИ

Столь модный сейчас боди-позитив в Спарте не приветствовался, и полных людей там практически не было. Как только они появлялись, их изгоняли из страны указом правительства.



ПРОТИВ ГРИБКА ДИЕТА СИЛЬНА

Плесень, дрожжи, грибок – это наши неприятные, но постоянные соседи. К сожалению, в осенне-зимний период, когда от нехватки света и витаминов ослабевает иммунитет, патогенные грибки начинают наступление на организм. Грибок ногтя, кандидоз, грибковый стоматит – перечень заболеваний, вызванных грибковыми инфекциями, обширен и знаком многим. Но знаете ли вы, что главное оружие в деле борьбы с этими инфекциями – это строжайшая диета?



КОМУ НУЖНЫ ОГРАНИЧЕНИЯ

- ✓ если у вас диагностировали грибковое поражение ногтей или кожи;
- ✓ если вас мучает молочница или иные проявления кандидоза;
- ✓ если вследствие некоторых заболеваний и системного лечения у вас снижен иммунитет;
- ✓ если вы принимаете антибиотики.

ВАЖНО

Противогрибковая диета, совмещенная с умеренными физическими нагрузками, может дать приятный бонус в виде снижения массы тела. Однако соблюдать ее постоянно не следует – отсутствие углеводов может в перспективе негативно отразиться на настроении, а также повлиять на вязкость крови.

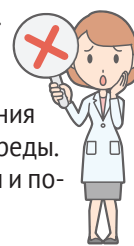
Важно понимать, что некоторые из грибов входят в состав микрофлоры нашего организма, и при нормальном иммунитете ведут себя прилично и не хулиганят. Но стоит только нашему защитнику отвлечься или устать, как они тут же переходят в наступление и захватывают все новые территории в нашем теле. Разумеется, при первых же симптомах следует обращаться к врачу, который назначит местное или системное лечение. Собственно говоря, и диету как составную часть лечения врач тоже обязательно назначит.

ПЕРЕСТАТЬ КОРМИТЬ ГРИБОК

Основной задачей диеты является прекращение подачи питания для патогенных организмов и создание невыносимой для них среды. Для этого питание должно быть низкоуглеводным, бездрожжевым и повышающим щелочную реакцию.

Исключаются из рациона:

- Сахар. В том числе под запрет попадает мед, сладкие фрукты, сухофрукты, все продукты с добавленным сахаром и даже искусственные подсластители.
- Продукты, вызывающие брожение – выпечка, пиво, хлебобулочные изделия, квас, вино, газированные напитки, молоко.
- Продукты, которые могут доставлять в организм дрожжи, плесень и другие грибки – жирное красное мясо, колбасные изделия, сыр, фастфуд и полуфабрикаты, копчености, консервы, соленья, маринады, квашения, любой алкоголь.
- Строгое ограничение крахмалистых продуктов – картофеля и других корнеплодов, риса, манки, муки высшего сорта и изделий из нее.
- Строгое ограничение кисломолочных продуктов – выбирать следует только те, что гарантированно не содержат добавленного сахара, и употреблять их в малом количестве.
- Ограничение углеводов в рационе – это относится даже к цельнозерновым кашам и отрубному хлебу.



ЧЕМ ПИТАТЬСЯ

Резкое снижение простых углеводов справедливо вызывает ужас и недоумение: что же тогда можно есть?

● Рацион должен состоять преимущественно из рыбы и морепродуктов, диетических сортов мяса и птицы, яиц, свежей зелени, некрахмалистых овощей, морской капусты, растительных масел и орехов, несладких фруктов и ягод. Допускается добавлять малое количество кисломолочных продуктов и злаков.

● Особый акцент следует сделать на употреблении продуктов, повышающих сопротивляемость организма и обладающих противомикробным и противогрибковым действием – лук, чеснок, имбирь, черный и красный жгучий перец, куркума, клюква, брусника, облепиха, рябина.

● Следует снизить потребление кофе и черного чая и обратить особое внимание на достаточное потребление чистой воды – ведь организму в период лечения нужно как следует себя промывать, чтобы удалить патогены.

Диету необходимо соблюдать весь период лечения, а особенно важно еще один месяц после него – во избежание рецидива.

Диета, назначенная для успешного выздоровления, зачастую тяжело переносится пациентами. Но не в случае, когда блюда готовятся по рецептам от наших читателей! Попробуйте и вы приготовить вкусную, аппетитную еду, соответствующую рекомендациям по питанию при противогрибковой диете.

Поможет лечению В ЕДЕ ОГРАНИЧЕНИЕ



✉ КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 0,5 кг белой рыбы • 1 репчатый лук • 1 морковь
- 1 яйцо • пучок свежей зелени • мука для панировки
- масло для жарки • соль, черный перец, куркума по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 130 ккал

Рыбное филе и лук пропустить через мясорубку, добавить морковь, натертую на мелкой терке. Отжать лишнюю жидкость, вмешать в фарш яйцо и мелко нарубленную зелень. Кстати, лучше всего с рыбой гармонирует укроп и фенхель. Посолить и поперчить фарш по вкусу, мокрыми руками сформировать котлеты и обвалить их в муке, смешанной с куркумой. Жарить на масле до готовности или приготовить в пароварке в течение 20 минут.

Елена Ольховская, г. Киров

✉ ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г куриного филе • 2 яйца • 2 помидора
- 2 зубчика чеснока • 1 луковица • 1 ст. ложка сметаны • соль и перец по вкусу

Курицу нарезать небольшими кусочками. Уложить равномерно в небольшую емкость для запекания, слегка смазанную растительным маслом. Посолить и поперчить, сбобрить давленным чесноком. Яйца взбить со сметаной, немного посолить и залить курицу. Помидоры нарезать тонкими кружочками и разложить сверху.



Энерг. ценность на 100 г – 99 ккал

Поставить в духовку при 200°C примерно на полчаса. За это время нарезать лук полукольцами, поджарить и высыпать на уже готовую запеканку.

Людмила Еремеева, г. Калуга

✉ ЗАКУСКА ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 сладких перца • 400 г отварного нежирного мяса (курица, индейка или говядина) • 200 г творожного сыра без добавок • 4 вареных яйца • 3 зубчика чеснока

У перцев срезать плодоножку, удалить семена. Мясо пропустить через мясорубку или нарезать мелким кубиком. Смешать мясо с давленным чесноком и творожным сыром. В каждый перчик положить немного фарша, затем вставить аккуратно очищенное вареное яйцо и доложить фарш, уплотняя его, доверху. Убрать перцы в холодильник на 2 часа, а затем нарезать их толстыми кольцами, украсить веточками петрушки и подавать к столу.



Энерг. ценность на 100 г – 112 ккал

Маргарита Науменко, г. Краснодар

✉ ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК

- 1 стакан сушеного шиповника
- 2 стакана смеси крыжовника, смородины, облепихи (свежих или замороженных)
- кусочек 2 см имбиря • половинка лимона

Шиповник залить 0,5 литра кипяченой воды комнатной температуры и оставить на два часа. За это время разморозить остальные ягоды или промыть свежие. Соединить все ягоды, подавить их толкушкой и залить 1 литром кипятка, добавить тертый имбирь. Оставить на 2 часа, затем отжать ягоды и процедить напиток, долить воды, оставшейся после замачивания шиповника, выжать сок лимона и добавить цедрой. По вкусу можно подсластить небольшим количеством меда.

Энерг. ценность на 100 г – 31 ккал

Наталья Гусарова,
Ленинградская обл.



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

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

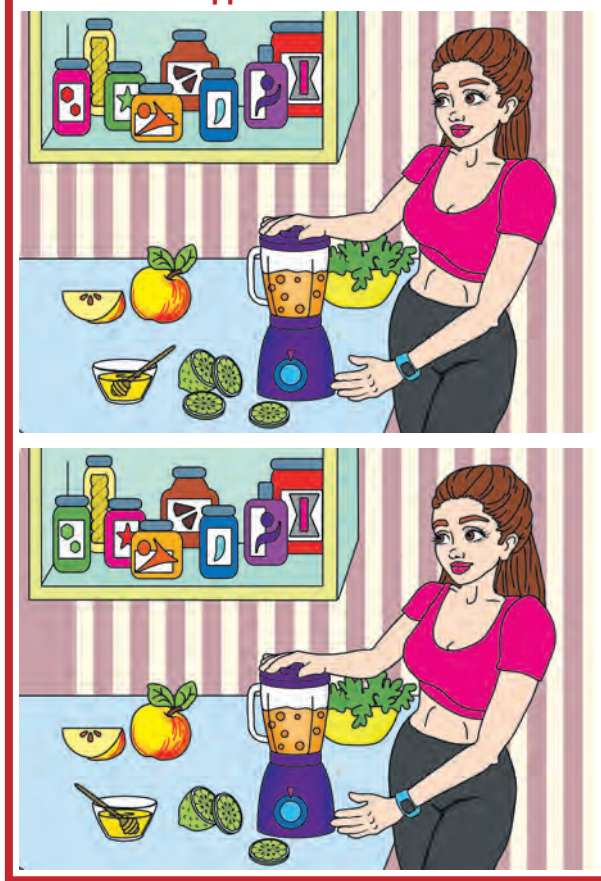
Н	Я	Н	С	Ь	Т	Ф	Ю	А	Р
А	О	И	И	Р	А	С	Е	Д	К
Ц	А	К	Р	Р	Т	И	И	Н	О
Й	Д	К	И	И	Д	С	Н	А	Ч
Я	И	Ж	А	Н	К	Е	Е	Р	А
А	Н	Ч	Е	Т	С	Ш	Щ	Е	Д
Й	Г	Д	О	Б	А	У	А	В	Р
Е	О	А	Е	Б	У	Е	Р	Б	А
М	Д	Б	А	Б	А	Р	Б	А	Б
З	А	Ш	У	Г	О	Р	О	Д	П

1. Печальная участь откормленной скотины.
2. Яблочная шипучка.
3. Актриса Тышкевич.
4. У Грина – алеет в море.
5. Какая из российских республик особенно славится своим медом?
6. Лондонский франт, под которого косил Онегин.
7. «Кавардачок» в салоне авто.
8. Кто в Азии возит пассажиров, превратившись на время из человека в лошадь?
9. Если они берут свое, то скоро придется пенсию получать.
10. Любимый композитор Плисецкой.
11. Амбарная книга – регистраторша документов.
12. Христианское богослужение, совершаемое утром или в первую половину дня.
13. При этом патриархе был раскол.
14. Город в Нидерландах, где находится резиденция королевского двора.
15. Ишак решил послушным быть и ребяташек прокатить. Себя запряхь возможность дал. На чем же он детей катал?
16. Он в африканской саванне живет, с самой верхушки листву достает.
17. «Белый ... летит, над белесым Полесьем летит. Белорусский мотив в песне вереска, в песне ражит».
18. «Золотой ключик» и «Кис-кис» – что за конфеты?
19. За ним – другие страны.
20. «Простыня» на теле индианки.
21. «Там в дали за рекой догорали ...»
22. «Жесткий ...» в недрах компьютера.
23. Живая «шестеренка» завода-гиганта.
24. Подружка обезьянки Анфисы.
25. Толстая водостойкая кожа.
26. Из чего вылупляются цыплята и крокодилята?
27. Анаграмма к слову «верба».
28. Что бывает «на вы» и «на ты»?
29. Милочка моя недешевая.
30. Покрывало жены султана.
31. Штурм или абордаж.
32. Яхта для «плаванья» по замерзшей реке.
33. Все, ..., кончай работу!
34. Одичавший в австралийском климате друг человека.
35. «Воздушный ...», его полет высок. Лети к родимой стороне, милочк» (из песни).
36. Застекленная терраса.
37. Бриг или фрегат, окрыленный попутным ветром.
38. Первый приток Волги.

ОТВЕТЫ

1. Убой.
2. Сидр.
3. Беата.
4. Парус.
5. Батискап.
6. Денди.
7. Бардачок.
8. Рик-ша.
9. Года.
10. Шедрун.
11. Ресстр.
12. Обедня.
13. Након.
14. Гага.
15. Арба.
16. Жираф.
17. Аист.
18. Ирис.
19. Рубеж.
20. Сирп.
21. Овна.
22. Диск.
23. Работяга.
24. Вера.
25. Юфть.
26. Яйца.
27. Аверп.
28. Обращение.
29. Дорогуша.
30. Чадра.
31. Атака.
32. Бур.
33. Шабат.
34. Динго.
35. Змей.
36. Веранда.
37. Парусник.
38. Сурп.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Мальчишки Коля и Петя приехали к бабушке в деревню на каникулы. В дождливый день они полезли играть на чердак. Когда они спустились, то оказалось, что Петя весь вымазался, и его лицо было почти черным, а Коля каким-то чудом остался чистым. Но именно Коля пошел умыться. А Петя – нет. Почему они так поступили?



2 Каждый человек получает эту вещь бесплатно два раза в жизни. А если ему понадобится эта вещь в третий раз, тогда ему придется раскошелиться. Что это за вещь?

ОТВЕТЫ

1. Коля пошел умыться, а Петя посмотрел на чистого Колю и решил, что и у него тоже все в порядке. 2. Зубы.



СУДОКУ

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

полезно

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

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

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

полезнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

БЕСПЛАТНЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

8(812) 507-61-48

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №32403 "О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации"

РЕШЕНИЕ ВОПРОСОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

АНТИКВАРИАТ

■ 8-999-333-33-72 ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подставки, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников.

Хотите разместить рекламу в журнале «Планета здоровья». Телефон рекламной службы: **8-495-792-47-73**



ГОРОСКОП НА 23 НОЯБРЯ – 6 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

К концу ноября организм Овнов будет нуждаться в отдыхе. Меняйте обстановку в выходные дни, почаще бывайте на свежем воздухе и соблюдайте режим сна. Декабрь начнется с приятных новостей и сюрпризов.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы переживают сложный духовный период. Медитация и йога могут помочь справиться с ситуацией. Этой же цели призвано послужить любимое хобби, общение с друзьями и романтическое свидание.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам стоит следить за эмоциями и не позволять им брать верх над разумом. А для того чтобы восстановить силы, позвольте себе отдых. В декабре обратите внимание на кишечник, поддержать его поможет щадящая диета.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

В конце ноября Весам стоит обратить внимание на желудок. А тем, у кого проблемы с эндокринной системой или же желчным, стоит быть внимательнее в начале декабря. Улучшить здоровье поможет дробное питание.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Энергетический потенциал Стрельцов в конце ноября будет на невысоком уровне, поэтому его стоит укреплять, поддерживая хорошее самочувствие. В начале декабря хорошо начинать курс очищения организма.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Сил и энергии у Водолеев в ноябре хватит как на решение серьезных задач, так и на отдых. А вот в декабре будут уязвимы дыхательные пути и легкие. Стоит подумать об отказе от вредных привычек.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

В конце ноября Тельцов настигнет чувство беспокойства и тревоги. Исправить это просто – исключите алкоголь и соблюдайте режим сна и бодрствования. Начало декабря отлично подходит для шопинга и дружеских встреч.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

В конце ноября у Раков могут обостриться хронические болезни. А в декабре – не лучшим образом работать щитовидка. Сохранить здоровье поможет своевременная профилактика и принцип умеренности во всем.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Энергетический потенциал у Дев в ноябре очень высок. Стоит воспользоваться моментом и решить глобальные вопросы. В декабре при первых признаках недомогания стоит обращаться к врачу, на занимаясь самолечением.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов впереди не самый простой в плане здоровья период, но закаливание, полноценное питание и зарядка помогут решить ряд глобальных проблем. Ягодные морсы и приятное общение послужат той же цели.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Состояние здоровья Козерогов во многом будет зависеть от настроения. Оградите себя от негатива, не сомневайтесь в собственных силах и не забывайте про отдых. Декабрь принесет немало приятных эмоций.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В конце ноября Рыбы будут полны сил и невероятно обаятельны. У них все будет получаться легко и без усилий. Декабрь начнется с удачных омолаживающих процедур и восстановительных процессов.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



13–25 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

23–25 ноября – стоит снизить физические и эмоциональные нагрузки, доделать все важные дела и не начинать новых дел на наступления следующего лунного месяца.

26 ноября – новолуние – один из самых неблагоприятных периодов, когда повышается нервная возбудимость, наблюдается упадок сил, а также велик риск получения травм; старайтесь провести этот день дома.



26 ноября
НОВОЛУНИЕ

27–30 ноября – отличное время для реализации поставленных целей и активной физической деятельности, особенно тренировки дыхательных путей. Благоприятны очищающие процедуры.

1–3 декабря – эмоциональная гармония покажет вам перспективы в плане улучшения здоровья. Сходите на ежегодный осмотр врача, комплексно проверьте свой организм и за-



27 ноября – 11 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

планируйте дальнейшие процедуры.

4–5 декабря – время прилива сил, когда дополнительная энергия и позитивный настрой помогут эффективно решить проблемы со здоровьем.

6 декабря – внимание в лечении стоит уделить желчному пузырю, печени и кишечнику; а для поднятия настроения показаны частые прогулки и общение с близкими людьми.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «КАРДОС» Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4 e-mail: pz@kardos.ru

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

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

Директор департамента дистрибуции: ЗАВЯЛОВА О. А. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке: ГРИШИНА И. А. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237 e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR: ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю., ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273

Телефон рекламной службы: 8 (495) 933-95-77, доб. 225 e-mail: reklama@kardos.ru

№ 22 (93). Дата выхода: 23.11.2019

Подписано в печать: 19.11.2019
Номер заказа – 2019-03764
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 22.11.2019

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 243 900 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов
Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

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 издании ООО «ИД «КАРДОС».

Декабрь лютый спрашивает мужика: как обутый



Первый зимний месяц для наших пращуров был знаковым, на приметы богатым, да засидками семейными ценным. Наступало время крестьянам оберегать добро от лютых морозов, следить, чтобы в хлебных сусеках сытный дух не перевёлся. И хоть величали декабрь зазимником, стужайлой да груднем, веселиться наши предки любили и в морозцы лютые.

26 ноября

В день **Иоанна Златоуста** предки наши говаривали: «Созывает зима на Иоанна Златоуста свою свиту – вьюги да метели – и дает им наказ оттепели унять». Морозы крепчают, сезон свадеб позади – самое время для семейных засидок, «пельменной поры». Хозяюшки вертели мясной, рыбный да грибной фарш. Всей семьей крутили любимое блюдо. Стряпали много, чтобы хватило надолго, морозили прямо в сенях да на улице. «Если на Ивана дождь, то до Введенья будет тож», – примечали погоду наши пращурь.

29 ноября

«Худ **Матвей**, коли не попотчевал гостей», – приговаривали наши предки и

созывали в этот день на хлебосольный ужин соседей да родственников. Квашеная капуста, картошечка с пахучим постным маслицем, соленые грузочки – застолье было постным, но щедрым, сдобренным душевными беседами. Обсуждали погоду на Матвея: «Коль облака все ниже – стужа лютая ближе», «Ветер студеный задул – вьюгу до Николы Зимнего пригнал».

2 декабря

На **Авдея Радетеля** русские люди молились святому о семейном благополучии. А хозяин избы с утра постукивал обухом топора по всем дверным косякам и оконным рамам – верили, что этот ритуал бережет дом от невзгод да злых людей. День старались

проводить дома, с семьей – «метель дорогу перенимает, в щели земные, в трещины лихие болезни загоняет». А у теплой печи уютно да спокойно.

4 декабря

На **Введение** наши предки высматривали Зиму, которая по поверьям в этот день ездит по улицам в белоснежной шубе, на тройке лошадей. Подсвеченная ярким солнышком поземка считалась хорошим знаком, сулящим благополучие. С этого дня начинались Введенские ярмарки, на которых главным товаром становились сани. Санные же прогулки были и любимым развлечением. Если погода в этот день выдавалась холодной, то крепкие морозы ожидалась и на все рождественские праздники.

Целебный клюквенный настой			Чума XX века	Всяк пищу пережевывать	Куница, которую рысь боится	Слово, заимствованное у нас							Ягода из тундровых болот	Капризная дочка Чуба					
Великий тенор ... Доминго	Слезоточивый теле- и киножанр	Славянский "владыка грозы"					Волокно для обтягивающей одежды	Причина тугой повязки на лодыжке	Кладь в руке	Багряный роняет лес	40 минут от звонка до звонка в школе		Награда ударникам кинобизнеса						
					Кормят сытно, как на ...		Чернь фитиля	Распущенные хлопиком	Кто произнес монолог к шкафу?	Банкир для клерков									
Прославился комплексом	Пятиминутка в кабинете шефа	Время на хобби и активный отдых					"Экспонат" на библиотечном стенде			Кий с брусом на конце									
			Сладость с Мадагаскара				Чурка для игры в городки			Летающий "завтрак" лягушки									
Там гуарани и валюта	"Новорожденный" на грядке	Многие лета	Имя актера Фримена					Источник дохода водителя	Петля для ловли										
						Окулист (разг.)	Миссия водящего в жмурках				Вечный кроссвордный попуай								
Вовсе не стерео			"Плеть" в воспитании		Бородавка на теле березы			"Племник" Дяди Сма											
					Машина в броне на колесах	Космодемьянская													
Куры мать	"Все напасты нам будут ...-трава!"			Нобелевский лауреат из России															
		Удобства в жилье				"Челобитная" в суд													
Писал стихи о прекрасной даме	...-компания на пароходе			Сильвестр Сталлоне в боксерских трусах															

«ЧУЖАЯ» НОГА...

Как облегчить страдания при артрозе тазобедренного сустава?

«...Приступы учащались, ноги делались как чужие, по лестнице взойти больно. Дошло до того, что встать не могла – вызвали машину и на носилках транспортировали в больницу. Сделали блокаду, капельницы, вставить не разрешили.

Объяснили, что мой диагноз – «деформирующий артроз тазобедренных суставов» (коксартроз), двухстороннее воспаление, работать и жить полноценно я уже вряд ли смогу. Впереди светит инвалидность, дважды в год придётся ложиться в стационар, и прокостыли речь шла...»

Вера Николаевна Н., г. Москва



SOS! КОКСАРТРОЗ!

При коксартрозе нарушается практически вся биомеханика сустава и прилегающих мышц: хрящевая ткань изнашивается, расслаивается, могут образоваться костные разрастания, кисты. Трение суставов и костей «всухую» может усиливать разрушение, вызывать воспаление и спазм, способный заблокировать движение в суставе.

Коксартроз характеризуется стремительным течением и способен привести к эндопротезированию (тяжёлой и дорогой операции), гибели костных тканей из-за плохого снабжения кровью и полной обездвиженности.

Зато своевременно принятые меры могут помочь свести к нулю вероятность осложнений и подарить шанс на долгую ремиссию.

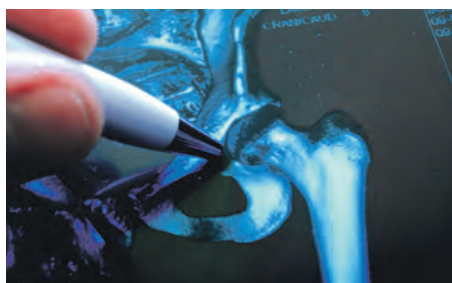
Из письма:

«...Счастье, что попала к высокопрофессиональному специалисту, он сказал: «Применять будем весь арсенал лечебных средств: медикаменты, терапию магнитным полем, ЛФК, массаж. И не отлынивать, если хочешь жить как человек, а не как растение!..»

С КОКСАРТРОЗОМ МОЖНО ЖИТЬ!

Усилить комплекс терапии коксартроза стало возможным благодаря медицинской разработке учёных научно-технического центра компании ЕЛАМЕД – аппарату АЛМАГ-02.

АЛМАГ-02 даёт возможность воздействовать на причину болезни и восстанавливать кровообращение в области сустава. Увеличение притока крови способствует доставке большей дозы «питательно-строительных» веществ, ускорению обменных процессов, приостановке разрушения хрящей и заживлению тканей.



С помощью терапии АЛМАГом-02, проводимой курсами 3-4 раза в год, гимнастики и лекарств есть серьёзный шанс стабилизировать

состояние сустава, костей, сосудов и мышц, вовремя предотвратить хромоту и инвалидность.

АЛМАГ-02 создан специально для лечения тяжёлых заболеваний. В памяти аппарата заложена программа для лечения именно коксартроза (одна из 79).

АЛМАГ-02

ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- устранить боль, воспаление, спазм и отёк в области сустава;
- увеличить амплитуду движения и дальность безболевого ходьбы;
- улучшить усвоение лекарств хондропротекторов, уменьшить их дозу и снизить затраты;
- предотвратить рецидивы и улучшить качество жизни;
- замедлить разрушение хряща и опорных тканей;
- содействовать устойчивой ремиссии

Применять удобно. Можно одновременно воздействовать на пояснично-крестцовый отдел позвоночника и само бедро. Есть несколько излучателей для охвата нужной площади, а глубина проникновения импульсов позволяет основательно лечить глубокий тазобедренный сустав. Действие бережное, сочетается с лекарствами, иными видами лечения.



Из письма:

«...Да, придётся запастись терпением – надо бороться. Много по силам человеку!..»

АЛМАГ-02
Наша цель –
сдержань КОКСАРТРОЗ!

ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ-02 по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

САМСОН-ФАРМА (495) 587-77-77

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ (495) 984-23-24

- м. «Улица 1905 года», Пресненский вал, 4/29
- м. «Новокузнецкая», Новокузнецкая, 1, стр. 3
- м. «Новогиреево», Вешняковская, 15а
- м. «Новогиреево», Свободный пр., 37/18

АЛМАГ-02 с ДОСТАВКОЙ:

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

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

ЭКОЛОГИЯ XXI века 8-800 700-29-79

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00



Заказ на сайте **ЗДРАВСИТИ** с доставкой в удобную для Вас аптеку!



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. 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