

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 12 (59)

25 июня – 8 июля
2018 года

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

**МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ
ГРЫЖИ –**
ЛЕЧИТЬ ИЛИ УДАЛЯТЬ
стр. 22–23

**10 ПРИЧИН
ПОЛЮБИТЬ
РУККОЛУ** стр. 18–19

**ЗАЧЕМ ПОКУПАТЬ
ИРРИГАТОР
ДЛЯ СЕМЬИ**
стр. 16–17

**ПРОТЕСТИРУЙТЕ
СВОИ СОСУДЫ**
стр. 7

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:
СКАНВОРДЫ, СУДОКУ,
КРОССВОРДЫ,
ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ**
стр. 28–31



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Cultura Motion / Shutterstock.com

**Как «смахнуть»
варикозную паутинку**

16+

стр. 6

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

✉ **Письмо в номер**

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС ОТ ДАВЛЕНИЯ СПАС

От гипертонии у меня есть отличное народное средство. Вкусное-превкусное. И что немаловажно, полезное. Не только давление снижает, но и сосуды чистит, и почки-печень работать как положено заставляет. С

удовольствием делюсь своим чудо-рецептом лечебного свекольного кваса. В трехлитровую банку положить 1 кг измельченной очищенной сырой свеклы, 1 неполную чайную ложку соли, 3 корки ржаного хлеба, 100 грамм

сахара и залить доверху теплой кипяченой водой. Настаивать в темном теплом месте 3 дня. Пить 3 раза в день по полстакана за полчаса до еды. А можно из кваса холодники да окрошку делать. Тут тебе и польза, и вкуснятина. Не болейте!

*Степанида Викторовна,
Новая Москва*



СПИТЕ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Нехватка сна – серьезная проблема современного человека. В вечной гонке за благами мы порой жертвуем полноценным отдыхом. И вот что говорят по этому поводу шведские ученые: недостаток сна в течение рабочей недели, не сбалансированный более длительным сном в выходные, значительно повышает уровень смертности среди взрослых. Речь идет о пяти-шести часах сна в сутки. Однако есть и хорошая новость: эффект такого короткого сна компенсируется, если затем отсыпаться на выходных. Ранее счи-



талось, что отоспаться за всю неделю в выходные невозможно. И это действительно так, на пьедестале почета до сих пор режим. Однако, все же, сон на уик-энд является наверстывающим.

И еще интересный факт: начиная с 65-летнего возраста, было выявлено исчезновение связи между длительностью сна и смертностью. Однако тандем «полноценный сон равно здоровье» до сих пор идет в плотной связке. Хорошо выспаться, чтобы не болеть, все же нужно в любом возрасте.

30
июня1944
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Основана Академия медицинских наук СССР, позже преобразованная в Российскую академию медицинских наук (РАМН). Основной задачей академии является координация фундаментальных исследований в области медицины.

1
июля1911
год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Можно считать датой рождения слова «витамин».

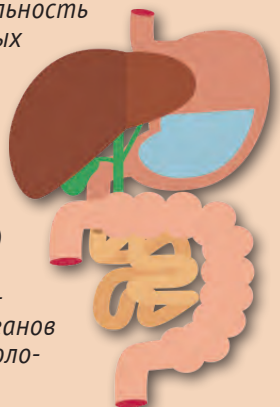
Именно в этот день поль-

ский биохимик Казимир Функ впервые использовал его при описании определенных химических ингредиентов для оздоровительной диеты.

5
июля1891
год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Родился Иван Ищенко – советский хирург, один из пионеров трансплантации в СССР. Иван Николаевич предложил модификацию способов дренирования брюшной полости при прободной язве желудка, двенадцатиперстной кишки, деструктивном холецистите и аппендиците; разработал методику паравerteбральной анестезии (блокируется чувствительность межреберных и поясничных нервов в области их выхода из межпозвоночных отверстий) для диагностики заболеваний органов брюшной полости.



ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛНЕТЬ

То, что многие из нас стрессы любят, что называется, «заесть», все мы знаем. И «бонус» в виде лишних килограммов тут вполне объясним. Но ученым удалось выявить

и еще одну причину излишней полноты при стрессе. Исследователи обнаружили, что у пациентов, которым назначались какое-либо из 12 наиболее часто



используемых антидепрессантов,

на 21% чаще наблюдалось увеличение веса до категории избыточного или и вовсе до пометки в медкарте «ожирение», в сравнении с теми, кто не принимал подобные препараты. Правда, речь идет о двух-трех годах непрерывного приема лекарств. Словом, стресс лучше не заедать пирожками и лекарствами, а постараться его вовсе избежать.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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

27 июня 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.

28 и 29 июня 2018 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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

● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возбужденная

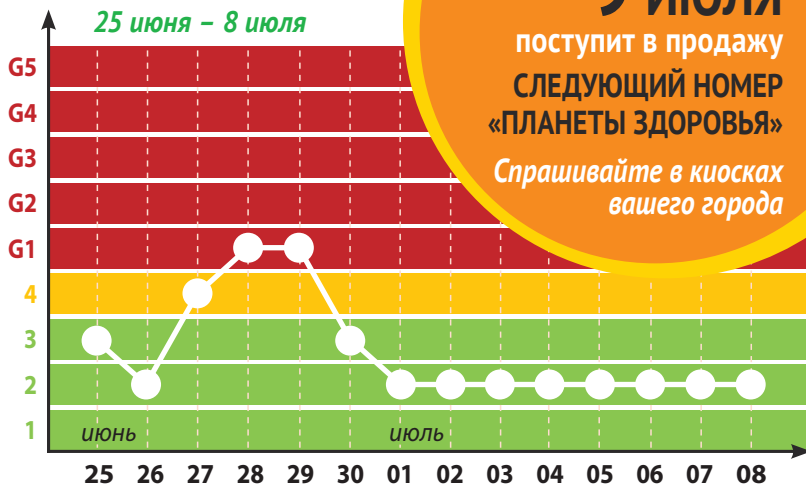
● Магнитная буря

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

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

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

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



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

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

26 июня
1957 год
СОБЫТИЯ ИЮНЯ
 Советом по Медицинским исследованиям Великобритании опубликовано сообщение, в котором приводятся весомые доказательства в пользу высказанной ранее теории – курение является одной из основных причин развития рака легких.

28 июня
1816 год
СОБЫТИЯ ИЮНЯ
 Учреждено Человеческое Общество в Санкт-Петербурге. Организация носила благотворительный характер и имела по всей России многие десятки школ, богаделен, больницы, приютов, домов трудолюбия, институтов слепых и прочих заведений и являлась выражением христианского милосердия.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 642-38-84

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ КАК СЫРАЯ КАРТОШКА СИРОТУ СПАСАЛА

Рядом с нашим домом в деревне дали участок молодой семье. Работали они там день и ночь – жилье обустраивали, огород сажали. Сироты они оба, из детского дома. На дом скидывались им всем миром, поставили небольшой – кухонька да комнатка. Но уж как они были счастливы, не передать.

С огородом тоже помогали – кто картошки семенной принесет, кто саженец яблони, кто клубники несколько кустов. Так они и жили: бедно, но в согласии.

Но тут стала я замечать, что девушка совсем стала плоха – бледная, отошала, в чем душа держится. Я ее спросила, не случилось ли чего? А она говорит: «Все хорошо, баб Кать, только вот тошнота меня заму-

чила, ни есть, ни пить не могу». «Это, – говорю, – беда, я тебе помогу». И стала поить девчоночку перед каждой едой картофельным соком. Если выпить его чайную ложку натошак, тошнота проходит. Вот и у Анюты нашей прошла, зарумянилась она, посвежела.

А через несколько месяцев родилась у них здоровая крепкая девочка, и назвали они малышку Катей – в мою честь. То-то всем нам радости было.

*Екатерина Тарасова,
Рязанская обл.*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОЛОДИЛЬНАЯ РАСЧЁСКА

Чтобы кожа всегда была упругой и подтянутой, я каждое утро начинаю с простукивания ее расческой с натуральной щетиной. Себя не жалею, стучу до покраснения кожных покровов. А потом в душ, обиваюсь прохладной водой. Мне 60, но выгляжу гораздо моложе.

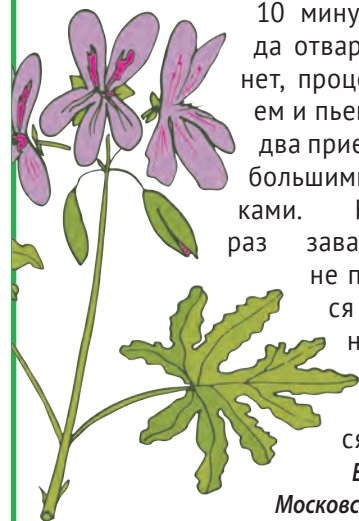
Ольга Тимирязева, г. Москва

✉ ГЕРАНЬ НЕ ПРОЧЬ ЖИВОТУ ПОМОЧЬ

Голубые цветочки луговой герани летом радуют глаз. Но мало кто знает, что этот полевой цветок – первое средство от поноса. Мы всегда собираем букетик и засушиваем на зиму, ведь это средство можно пить даже детям. Чтобы получить отвар луговой герани, надо взять одну столовую ложку сухой или свежей травы, залить стаканом кипятка и томить под крышечкой на самом малом огне

10 минут. Когда отвар остынет, процеживаем и пьем его в два приема небольшими глотками. Второй раз заваривать не придется – понос закончится.

*Елена А.,
Московская обл.*



✉ ПРОПОЛИС ПЛЮС САЛО, И МОЗОЛЕЙ НЕ СТАЛО

Много знаю средств от сухих мозолей, но лучше прополиса мне ничего не помогает. Летом я всегда с этими мозолями мучилась, пока не узнала про это средство. Как только мозоль начала нарастать, надо взять немного прополиса, хорошенько его размять в руках и смешать со свиным салом. Сделать из этой смеси лепешечку и приложить к распаренной мозоли. Чтобы лепешечка держалась, можно ее прибинтовать или закрепить пластырем. Лучше делать это на ночь, чтобы подольше. А утром мозоль легко стирается пемзой.

П.И. Кученева, г. Вологда



✉ ДЛЯ МАМ И ДОЧЕК КОМПОТ ДЛЯ ПОЧЕК

Что-то захандрела я последний год. То одно, то другое. Лекарств пью много. А тут еще почки сладу не дают. Из-за них мне доктор мочегонное назначил. А у меня прямо отвращение уже к таблеткам. И решила я их заменить компотом. Да не простым, а тем, что и почкам работать поможет, и кишечник в порядок приведет. Смешиваю по 1 ч. л. сухих (или свежих) плодов боярышника, шиповника и клюквы. Заливаю 1 литром кипятка и оставляю в термосе на ночь. Утром процеживаю, довожу до кипения, добавляю 3 штуки кураги и немного изюма. Еще оставляю для настаивания на час-два. Весь компот выпиваю за день, разделив на несколько приемов. Неделю пью, неделю перерыв. И что еще заметила, такой чудо-компотик и давление стабилизирует. Вот так.

Екатерина Лузина, г. Сергиев-Посад

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПРОГОНИМ МОРЩИНКИ С ЛИЧИКА ИРИНКИ

Если вы смотрите в зеркало, а отражение вас не радует – кожа выглядит усталой, и по лицу побежали морщинки – спешу вас успокоить. Есть чудесное средство от таких напастей. Испробовала на себе, и теперь с этой маской не расстаюсь. Два раза в неделю делаю обязательно, и результат налицо. Итак, смешиваю 5 мл сока одуванчика с размятым вилкой до состояния пюре авокадо, добавляю 5 г крахмала. Лицо распариваю и наношу маску. Через полчаса смываю теплой водой. Еще раз смоюсь в зеркало. Красота!



Рисунок: Светлана Данилова

Ирина Сологубова, г. С.-Петербург

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ ОТВАР КРАПИВЫ ДЛЯ ВОЛОС КРАСИВЫХ

После длительного лечения у моей свекрови стали выпадать волосы, она очень расстраивалась из-за этого. А у меня была такая проблема в юности, но мне помогла руководительница кружка вышивания. Она научила меня, как бороться с выпадением волос крапивным отваром.

Надо 1 столовую ложку крапивных листьев залить 1 стаканом кипятка и дать настояться, как чаю. Можно использовать сухие листья, а можно свежие, но тогда их нужно мелко нарезать. Потом настоем потребуется процедить и полоскать им волосы после каждого мытья. Уже через 2 недели волосы перестанут выпадать, станут блестящими, и пропадет перхоть, если она была.

Я посоветовала крапивный отвар свекрови, и она воспользовалась рецептом. Волосы у нее выпадать перестали.

Тамара Н., Московская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОСЛЕ ГРЯДКИ И РУЧКИ В ПОРЯДКЕ

Если необходимо привести в порядок руки после дачи, используйте смесь лимонного сока и глицерина в соотношении 1:1. Кожа станет чистой и гладкой.

Алевтина Морозова,
г. Великие Луки

✉ КАПУСТУ КУШАЕМ И ХРАП НЕ СЛУШАЕМ

Тем, кто хочет избавиться от храпа, хочу рекомендовать два рецепта с капустой. Первый рецепт: капустные листья прокрутить через мясорубку и добавить столько же меда, сколько получилось капустного фарша. Эту смесь надо съесть перед сном, 2 столовые ложки. Второй рецепт: также надо прокрутить капустные листья через мясорубку, но потом выжать из капустного фарша сок, чтобы получилось полстакана. Добавить 1 чайную ложку меда и выпить перед сном.

Наталья Старостина, тепличница, Владимирская обл.

Центр Психологии «ВИТА» из СПб.
МОСКОВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РЕФЛЕКСОЛОГИИ (по В.М.БЕХТЕРЕВУ)

всего 1 сеанс

• ЛИШНИЙ ВЕС
(пенсионерам льгота 50%)

• КУРЕНИЕ
• пристрастие К СПИРТНОМУ

(495) 211-40-66
(499) 390-67-72
У М Бауманская

Реклама

25
июня

1498
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Считается днем изобретения зубной щетки в Китае.
Хотя, все мы понимаем, что дата довольно условная.

Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ из

• КПК • МФО • БАНКОВ
• ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (499) 322-73-85

Реклама

ДЕЛАЕМ ГИМНАСТИКУ, БЕРЕЖЁМ СОСУДЫ

Варикоз – болезнь века, в тяжёлых случаях доводящая до хирургического вмешательства. Страдают от неё и мужчины, и женщины, но именно женщинам неприглядный вид собственных ног доставляет дополнительные страдания. Существенно облегчить состояние при варикозе помогут специальные упражнения.

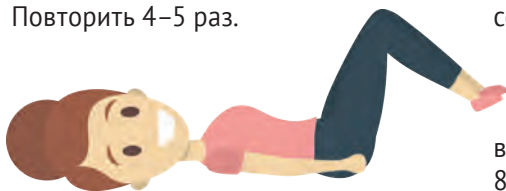
УПРАЖНЕНИЕ 1



Лечь на спину, полностью расслабиться. Медленно поднять, согнув в колене, правую ногу и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение, сделать 2–3 вдоха-выдоха. Повторить то же самое с левой ногой. Выполнить упражнение еще 4–5 раз.

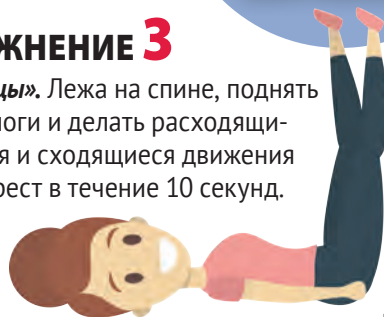
УПРАЖНЕНИЕ 2

Не меняя положения тела, выполнить такое же упражнение, как и первое, но двумя ногами одновременно. Повторить 4–5 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 3

«Ножницы». Лежа на спине, поднять прямые ноги и делать расходящиеся и сходящиеся движения крест-накрест в течение 10 секунд. После выполнения упражнения необходимо полежать до тех пор, пока пульс не придет в норму.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Лечь на живот, руки расположить вдоль тела. Поднять правую ногу и зафиксировать ее в максимальной высокой точке на 3–5 секунд. Опустить ногу и проделать то же самое левой ногой. Повторить 8–10 раз.



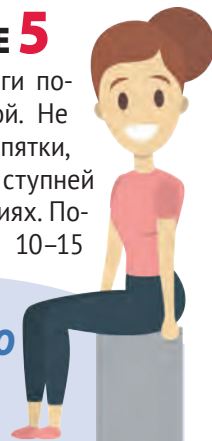
5
УПРАЖНЕНИЙ,
ПОЛЕЗНЫХ
ПРИ
ВАРИКОЗЕ

ВАЖНО!

Выполняя упражнения, помните, что не следует переутомлять ноги. Если какое-то упражнение дается вам тяжело, отзывается болью в ногах, сразу прекратите его выполнять. Ищите золотую середину, при которой ваши ноги будут получать необходимую нагрузку, но не будут при этом страдать.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Сесть на стул, ноги поставить перед собой. Не отрывая от пола пятки, передвигать мыски ступней в разных направлениях. Повторить упражнение 10–15 раз.



ЧТО НЕОБХОДИМО УЧЕСТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Упражнения можно делать дома, но обязательно заниматься этим регулярно, лучше ежедневно.
- Выполняя упражнения, необходимо следить за своим состоянием – пульс не должен превышать 120 ударов в минуту. Перегрузки и переутомление недопустимы.

Виктория
Ленская



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЛОКОТОЧКИ СЛОВНО НОВЫЕ

Устала ныне на огороде, умаялась. Пришла домой, чаю выпила, села любимую передачу смотреть. Хватить рукой за зудящий локоть, а он шелушится. Бывает, наваливается на меня такая напасть. Да только я управу на нее знаю. Бегом на кухню. Достала из темного шкафчика заветную баночку с липовым медом, чуточку подогрела на водяной бане до комнатной температуры 100 г этого живительного средства. Не забыла добавить в него и 50 г оливкового масла.

Внученька из Греции привезла. А я его жалею, храню, ем по чуть-чуть. Когда она мне еще такую вкуснятину-то привезет. Так вот, подогрела я, значит, снадобье целебное, добавила пять капель лимонного сока, размешала. На локоточки нанесла, хлопковой тряпочкой завязала, сверху пакет полиэтиленовый и теплый шарф, да и пошла опять телевизор смотреть. Через полчаса передача закончилась, а мне уже как раз и смывать пора. Я ромашковым отваром все это промыла. И буду так

делать еще десять дней. Локоточки-то мои и оживут. Вот и с читателями любимой газеты делюсь своим средством проверенным. Пользуйтесь, кому нужно, да добрым словом бабу Лиду вспомните, может быть. А мне и хорошо.

Лидия Ягнетева, бабушка-травница,
г. С.-Петербург



ПРАВИЛЬНО ЛИ РАБОТАЮТ ВАШИ СОСУДЫ?

Сосуды – это транспортная система нашего организма. Если они неправильно работают, то ждите неприятностей. Как же определить, что ваши сосуды готовы проиграть в схватке за здоровье?



ЭКСПЕРТ

В этом нам поможет **врач невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА**

ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ

Всем известно, что наше кровообращение «идет» по кругу: сердце прогоняет кровь по артериям, а затем она возвращается обратно, но по венам. А вот тут в игру вступает закон земного притяжения, а значит, кровь, преодолевая сопротивление, поднимается по ногам вверх. В случае нарушения кровотока, кровь с трудом движется вверх из ножных вен, что увеличивает давление в венах и немного утолщает их. Через некоторое время вены становятся извилистыми и на них появляются узлы. Поэтому своевременно проверить состояние наших сосудов очень важно.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ:

- по вечерам ваши ноги гудят, причем по ощущениям каждая весит по полтонны;
- после непродолжительной прогулки вы чувствуете тяжесть в ногах;
- одышка, чувство тяжести и давления в области сердца вам тоже очень знакомо;
- порой ваши ноги немеют или в них что-то покалывает, немного жжет;
- в задней поверхности ноги от колена вниз и в икрах вы вдруг чувствуете тепло;
- по вечерам на ваших ногах появляются отеки, причем следы от носков – их начальная стадия;

- вы в д р у г обнаружили на своем теле коричневые пигментные пятна и фиолетовые «звездочки»;
- всем отчетливо видна сетка ваших кровеносных сосудов или голубые очертания крупных вен;
- не только ночью, но и днем ваши мышцы может охватить судорога;
- у вас отмечаются частые головные боли и головокружения;
- вы быстро утомляетесь и очень часто чувствуете себя слабым и совершенно апатичны;
- вы стали метеочувствительным человеком;
- звон в ушах, рябь и мелькание «мушек» перед глазами – ваши спутники;
- у вас плохой сон, а днем, даже если вы хорошо выспались, вы чувствуете себя вялым;
- даже в теплую погоду ваши руки и ноги – холодные.

ВНИМАНИЕ!

Если одно или несколько утверждений вас беспокоят, значит, пора обратить самое пристальное внимание на работу сосудов. Запомните, что лечение может назначить только врач! Чем раньше, тем эффективнее будет результат! Не практикуйте самолечение!

СМОТРИМ В ЗЕРКАЛО

- Ваше лицо периодически становится красным, а височная артерия, выступающая под кожей, изогнутая и имеет резкие контуры. Это говорит о резком повышении артериального давления и даже возможности возникновением гипертонического криза.
- Такой же вид артерии, но в сочетании с очень бледным лицом – сигнал повышенного артериального давления почечного происхождения, а также склероза сосудов головного мозга.
- Посмотрите на свои веки, если цвет их внутренней поверхности красный, возможно, у вас расстройство системы кровообращения. А вот розовый цвет – признак отличного здоровья.
- Всмотритесь в свои глаза – кровоизлияния и набухшие кровеносные сосуды – признак повышения артериального или внутричерепного давления.

• **А теперь внимание на нос** – если его окружает сеточка кровеносных сосудов, значит, началось ухудшение кровообращения и воспаление вен.

• **Обнаружили красные прожилки на лице** – возможно, у вас высокое артериальное давление.

• **Рассматриваем губы:** темные или синеватые – проблемы с сердцем и легкими; белые или бледные – анемия, проблемы с циркуляцией крови и лимфы.

• **Если вы вдруг заметили на своей коже синяки**, то знайте, что у вас гиповитаминоз, скорее всего недостаток витамина С и Р, который вызывает истончение сосудистых и капиллярных стенок.

• **А вот если ваши ногти стали ломкими и деформированными** – признаки поражения кровеносных сосудов.

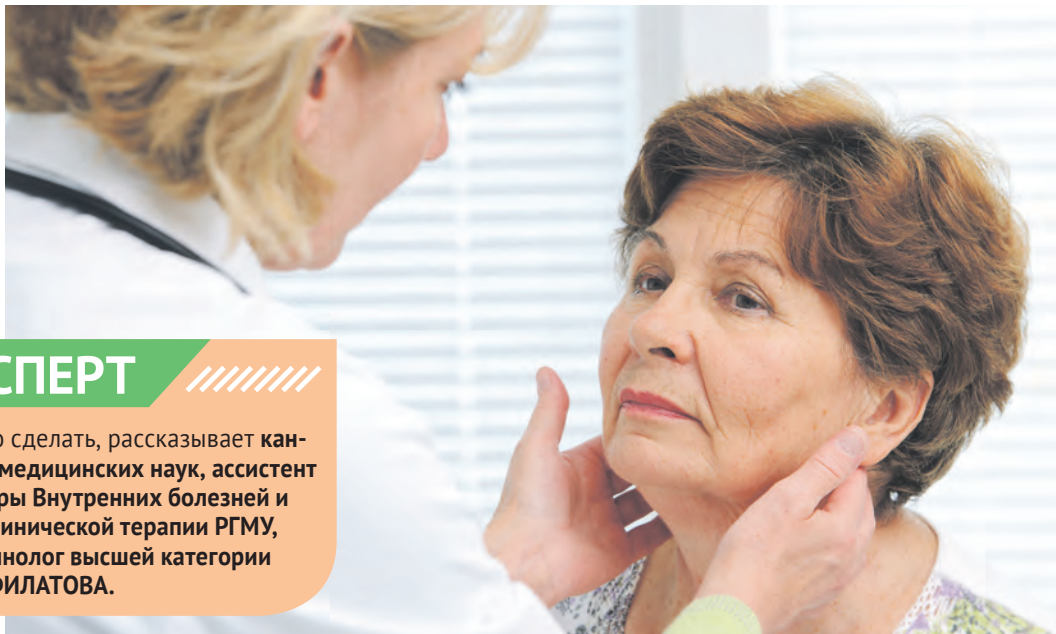
• **На ногах можно увидеть сеточки и звездочки**, а вены стали увеличенными и деформированными, словно приподнимают кожу, знайте, что это признаки варикозного расширения вен.

Если вы заметили какие-то изменения, ни в коем случае не ставьте сами себе диагноз и не назначайте лечение – это должен делать только врач!

Наталья Киселёва

Стали плаксивы и раздражительны, постоянно на нервах? Вам всё время жарко или холодно? К тому же аппетит просто богатырский и постоянно хочется есть, но вес почему-то отнюдь не увеличивается, а, наоборот, уходит? Значит, пришло время узнать всё про свою щитовидную железу.

НАСТРОЕНИЕ НА НУЛЕ?



ЭКСПЕРТ

Как это сделать, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории **Татьяна ФИЛАТОВА.**

СОСТОЯНИЕ ГИПЕР

– *Татьяна Евгеньевна, чем обычно «болеет» щитовидка?*

– Сразу скажу, что патология щитовидной железы очень многогранна и бывает связана как со снижением ее функции, так и с повышением. Причем женщины подвержены этой напасти больше, чем мужчины. Однако лечение для последних чаще всего заканчивается хирургическим вмешательством, в то время как у женщин лучшие результаты приносит консервативная терапия.

– *Чем вызвано увеличение щитовидной железы?*

– Гипертиреоз, тиреотоксикоз, диффузный и токсический зоб – все это состояния избыточной выработки тиреоидных гормонов. И причин этому множество: хронические стрессы и наследственность, перегревание и повышенная инсоляция (солнечное облучение). А результат один – начинает

активизироваться выработка тиреостимулирующих антител, которые вызывают усиление выработки тиреоидных гормонов.

КАК МОЖЕТ РЕАГИРОВАТЬ ОРГАНИЗМ?

– *К чему это приводит?*

– Гормонов много, а значит, очень активно начинает работать сердечно-сосудистая система, появляется сердцебиение, дрожь в теле, раздражительность, нервозность. Человек потеет и не переносит тепло, например, только в ванну сел, так сердце просто грохнется «выпрыгнуть» наружу. Работа сердечно-сосудистой системы ухудшается, активизируется симпатическая система, что влияет на общее состояние. Кальций из костей начинает быстрее уходить, из-за чего могут появляться изменения костно-мышечной системы. Нарушается работа желудочно-кишечного тракта – стул

становится более учащенным, и у человека появляется чувство ненасытности: сколько бы он ни ел, он не наедается и при этом худеет. Со временем начинаются проблемы со сном, понижается работоспособность – вообще, качество жизни очень ухудшается.

КОГДА НАДО БЕЖАТЬ К ВРАЧУ?

– *Какие симптомы подскажут, что надо срочно бежать к врачу?*

– Если человек внезапно резко похудел за короткий промежуток времени, он постоянно ощущает какое-то чувство жары, дрожь, нервозность, плаксивость или какую-то внутреннюю настороженность – то все это первые звоночки гипертиреоза.

Вообще-то, все эти симптомы не очень специфичные и могут возникать и при многих других состояниях. Но я призываю всех не забывать про эндокринолога,

и когда появляются подобные жалобы, сразу обращаться к врачу.

ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ

– *А внешне это как-то заметно?*

– У мужчин тиреотоксикоз может проходить и без увеличения самой щитовидной железы. У женщин, как правило, железа может увеличиваться в объеме из-за повышенной выработки гормонов. Причем увеличена может быть не только железа, но и глаза, которые становятся выпуклыми. Возможно появление рези в глазах, ощущение песка и инородного тела. Больной человек не может смотреть на солнце, ему сразу режет глаза. Это тоже одно из проявлений тиреотоксикоза. Симптомов много, но первое – нервозность, плаксивость, раздражительность, чувство жара и похудание. А значит, нужно сходить на консультацию к эндокринологу, он

ПРОВЕРЬ ЩИТОВИДКУ!

осмотрит, увидит или заподозрит увеличение размеров щитовидной железы, сделает УЗИ, попросит сдать анализы на гормоны щитовидки, а потом назначит лечение.

ХОТИТЕ ВЫЛЕЧИТЬСЯ – НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ

– Как проходит лечение?

– Запомните, лечить гипертиреоз нужно долго – год-полтора. Если не долечить, то проблемы никуда не денутся, лишь усугубятся. Возможны рецидивы, которые могут потребовать уже хирургического вмешательства.

Железа может еще больше увеличиться, может начать сдавливать близлежащие органы и ткани, и вот тут начнутся настоящие проблемы. А поэтому болезнь нужно обязательно долечивать правиль-

но! Очень часто достаточно одного курса комбинированной тиреостатической терапии, и все приходит в норму.

Что касается хирургического лечения, то оно становится необходимым, когда сама щитовидная железа большого размера, постоянно возникают рецидивы или у больного существует непереносимость тиреостатиков. Именно в этих случаях назначают лучевую терапию.

ВНИМАНИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ

– А можно ли как-то профилактировать это состояние?

– В качестве профилактики мы советуем принимать йодированную соль вместо обычной, употреблять в пищу продукты и специальные добавки, обогащенные йодом. Однако избыток йода,

особенно у пациентов в возрасте, может активизировать узел, который станет гормонально активным – йод-индуцированный тиреотоксикоз. А вот кордарон-индуцированный тиреотоксикоз появляется в связи с патологией коронарных сосудов, питающих сердечную мышцу. Поэтому, если вы планируете принимать препараты от аритмии, то сначала нужно проверить функцию щитовидной железы.

Или, если у пациента существует наследственная предрасположенность к диффузно-токсическому зобу, то ему, конечно, не стоит перегреваться, переждать йод-содержащие продукты или бесконтрольно принимать йодсодержащие препараты или добавки, потому что это может вызвать избыток функции щитовидной железы.

СОСТОЯНИЕ ГИПО

– Но ведь бывает и другая патология щитовидной железы? Когда орган, напротив, «недает» гор-

ЗНАЙ И ПОМНИ!



С возрастом на щитовидке могут образовываться узелки. Это не болезнь, а лишь изменение структуры, однако чрезмерное их количество может вызвать нарушения в работе железы. Так, к 30 годам узелки диагностируются у 30% пациентов, а к 60 годам – более, чем у 50%.

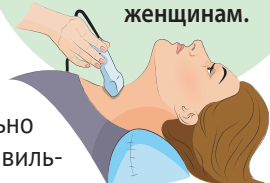
монов. Что происходит при этом состоянии?

– В йододефицитном регионе, а это почти все регионы ЦФО, недостаток йода может блокировать железу и вызвать гипотиреоз и прогрессирование аутоиммунных процессов. Это обратная ситуация, которую можно распознать по таким симптомам: вялость, сонливость, утомляемость, человеку холодно, и он все время спит, у него постоянно возникают запоры, волосы начинают выпадать, ногти – слоиться, память значительно ухудшается.

Читайте дальше на стр. 10

ВАЖНО

Врачи настоятельно рекомендуют после 30 лет делать профосмотры щитовидной железы раз в 1–2 года, особенно женщинам.



28

июня

1824 год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Родился Поль Брока – французский хирург, основоположник физической антропологии.

Ученый провел сравнительные исследования антропологических характеристик древних и современных скелетов, разработал методы изучения формы, структуры и внешних особенностей черепа и мозга. Его «перу» принадлежит инструментарий науки антропологии, который применяется учеными и по сей день.



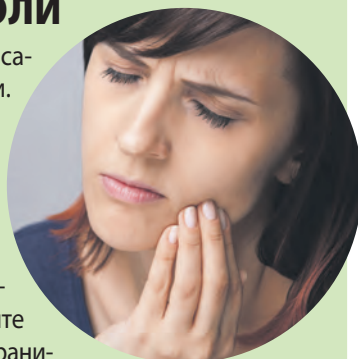
ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Хочу познакомить читателей любимой газеты с самым быстрым способом избавления от зубной боли. Это не только быстро, но и просто. Для этого вам потребуются зеленый чай и чеснок.

Возьмите полторы столовых ложки зеленого чая и заварите их в стакане кипятка. Дайте постоять настою минут десять, после чего добавьте в него пять зубчиков чеснока, натертых на мелкой терке, и пождидите десять минут. Процедите отвар и полощите больной зуб. Боль исчезнет. Так можно делать неограниченное количество раз, но потом все же стоит посетить врача.

Анна Петровна, Владимирская область



НАСТРОЕНИЕ

Продолжение.

Начало на стр. 8

У кого-то появляется дискомфорт в области сердца: одышка и сердцебиение. Если это молодая пациентка, то у нее может нарушиться менструальный цикл. Поэтому в случае возникновения подобных жалоб, а они тоже не специфичны, нужно посетить эндокринолога. Доктор назначит обследование, УЗИ щитовидной железы, посмотрит тиреоидные гормоны, антитела, липидный спектр. Если заболевание обнаружится, то вам выпишут тиреоидные гормоны, если это стойкие аутоиммунные патологии, то приготовьтесь к тому, что их надо будет принимать пожизненно.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ МОГУТ ПРОГРЕССИРОВАТЬ?

– Какие заболевания могут прогрессировать на фоне дисфункции щитовидной железы?

– Хочу отметить, что для йододефицитных регионов

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

● Щитовидная железа взрослого человека в среднем весит **12–25 г** (у новорожденного **2–3 г**).

● Около **10–20%** от всего йода, попавшего в организм, «приходится» на долю щитовидной железы.

I

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые врачами препараты при определенном заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при заболеваниях щитовидной железы. В следующем номере о препаратах от кишечных инфекций.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при гипо- и гипертиреозе

Марина НИКУЛИНА



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
Антитиреоидные препараты – применяются для лечения состояний, сопровождающихся повышенной продукцией тиреоидных гормонов			
МНН: ПРОПИЛТИОУРАЦИЛ			
ПРОПИЦИЛ	таб. 50 мг, 20 шт.	Германия	657 руб.
МНН: ТИАМАЗОЛ			
МЕРКАЗОЛИЛ	таб. 5 мг, 50 шт.	Россия	51 руб.
ТИРОЗОЛ	таб. 5 мг, 50 шт.	Германия	180 руб.
Глюкокортикоидные гормоны (при аутоиммунном характере гипертиреоза)			
МНН: ДЕКСАМЕТАЗОН			
ДЕКСАМЕТАЗОН	амп. 4 мг/1 мл, 1 шт.	Словения	8 руб.
ДЕКСАМЕД	амп. 4 мг/1 мл, 1 шт.	Кипр	7 руб.
Гормональные препараты заместительной терапии, применяемые при гипотиреозе			
МНН: ЛЕВОТИРОКСИН НАТРИЯ			
ЭУТИРОКС	таб. 150 мкг, 100 шт.	Германия	172 руб.
L-ТИРОКСИН	таб. 150 мкг, 100 шт.	Германия	160 руб.
БАГОТИРОКС	таб. 150 мкг, 50 шт.	Аргентина	82 руб.
МНН: ЛЕВОТИРОКСИН НАТРИЯ + ЛИОТИРОНИН + [КАЛИЯ ЙОДИД]			
ТИРЕОКОМБ	таб. 40 шт.	Германия	203 руб.
Препараты, восполняющие дефицит йода в организме			
МНН: КАЛИЯ ЙОДИД			
КАЛИЯ ЙОДИД	таб. 100 мкг, 100 шт.	Россия	86 руб.
ЙОДБАЛАНС	таб. 100 мкг, 100 шт.	Германия	109 руб.
МИКРОЙОДИД	таб. 100 мкг, 100 шт.	Россия	82 руб.

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

НА НУЛЕ? ПРОВЕРЬ ЩИТОВИДКУ!

более актуален гипотиреоз, тиреотоксикоз здесь не так распространен. Что касается заболеваний, то у молодых женщин могут возникать проблемы с беременностью и вынашиванием ребенка, что характерно и для больных с повышенной функцией щитовидной железы.

А у возрастных пациентов на фоне гипотиреоза прогрессирует атеросклероз – начинают активно откладываться атеросклеротические бляшки в сосудах мозга, сердца, мелких сосудах, а это означает, что кровь хуже поступает к мозгу, значит, ухудшается память и работоспособность. Если бляшка находится у сердца, то риски инфарктов и инсультов значительно возрастают.

Если у больного аритмия, гипертония, ишемическая болезнь сердца и снижена функция щитовидной железы, то коронарная патология будет прогрессировать, и ее трудно будет нормализовать до тех пор, пока больной не начнет принимать тиреоидные гормоны. Все дело

в том, что при гипотиреозе и коронарных патологиях тиреоидные гормоны обладают кардиопротективным действием, улучшая качество жизни больного.

КОМУ ПОКАЗАНА ПОЖИЗНЕННАЯ ТЕРАПИЯ

– *Получается, что гипотиреоз нужно лечить всю жизнь?*

– Одной из причин гипотиреоза может быть аутоиммунный тиреоидит – аутоиммунная патология щитовидной железы. В этом случае пожизненный прием тиреоидных гормонов гарантирован. Экология, наследственность, Чернобыль – и организм начинает воспринимать свою же щитовидную железу как чужеродное тело и вырабатывать к ней антитела. В итоге, в щитовидной железе меняется структура, увеличивается количество соединительной ткани, продуцируемого гормона становится меньше, а железа увеличивается или уменьшается. В такой ситуа-



КСТАТИ

Больше всего йода в рыбе, морепродуктах, печени трески, грецких орехах, фейхоа и морской капусте.



ции – да, прием препаратов, как правило, пожизненный.

Заместительная гормональная терапия назначается и для лечения послеоперационного гипотиреоза. Он возникает, когда после операции на щитовидной железе оставшаяся ее часть берет на себя функцию оперированной, вырабатывая недостаточное количество гормонов.

Пожизненная заместительная гормональная терапия тиреоидными гормонами назначается и при вторичном гипотиреозе. Он связан с патологией не самой щитовидной железы, а с патологией гипофиза. В этом случае тиреотропный гормон не вырабатывается, и гипофиз не стимулирует щитовидную железу на выработку своих гормонов.

Решение проблемы – пожизненная терапия или хирургическое лечение.

А если это банальный зоб – увеличенная в размерах железа, и ее функция снижена, то очень часто эта проблема бывает временного характера, а препараты йода или комбинированная терапия все быстро решат. Но еще раз повторяю, разбираться во всех этих проблемах должен эндокринолог.

Наталья Киселёва

1
июля

1818
год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Родился Игнац Филипп Земмельвейс – венгерский врач-акушер, один из основоположников асептики.

В 1847 году, пытаясь понять причины сепсиса у рожениц (а смертность рожениц в больницах того времени была выше, чем при домашних родах), ученый предположил, что инфекцию приносят из инфекционного отделения больницы и прозекторской. Земмельвейс объяснил врачам перед манипуляциями с беременными и роженицами обеззараживать руки раствором хлорной извести. Благодаря этому смертность среди женщин и новорожденных упала более чем в 7 раз.



НАМ 12 ЛЕТ!

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю СКИДКИ*

25%

на протезирование

11%

на лечение

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

3000 руб.

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2750 руб.**

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

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

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

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

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

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 01.06.18 по 31.07.18

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27

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

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставляют без внимания ни один вопрос.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.

✉ КАК ПОЛУЧИТЬ НОВЫЙ ПОЛИС?

Я редко болею и еще реже хожу по врачам, и как-то так получилось, что и полиса ОМС у меня нет, точнее, срок действия его закончен много лет назад. Скажите, как получить новый полис, и кто это может сделать за меня? Дело в том, что у меня очень напряженный график, и свободное время бывает только по воскресеньям, да и то не каждую неделю. Возможно ли это, и какие необходимы для этого документы?

Денис Овчаров, Московская обл.



ЭКСПЕРТ

Анна АФАНАСЬЕВА

начальник управления организации ОМС в г. Москве АО «МАКС-М»

Некотрые офисы страховых компаний работают не только в будни, но и в выходные дни. Так что можно посетить как ближайший офис, так и центр государственных услуг «Мои документы» и самостоятельно оформить полис ОМС. Если график работы и офисов не совпадает, то можно доверить получение своего полиса родственнику или знакомому. Для этого необходимо написать рукописную доверенность, где указать, кому вы доверяете оформить свой полис ОМС и предоставить оригиналы документов доверенного лица, или, имея полную (подтвержденную) учетную запись на сайте www.mos.ru, заказать полис ОМС, не выходя из дома, загрузив скан-копии необходимых документов и выбрав удобный офис для получения готового полиса.

В момент обращения будет оформлено временное свидетельство, которое подтверждает факт оформления полиса ОМС и заменяет его на время изготовления и получения полиса. Срок действия временного свидетельства – 30 рабочих дней. Как правило, через 2–3 недели мы приглашаем застрахованного прийти и получить новый полис ОМС. Если он сам прийти не сможет, то за него это сделает доверенное лицо по рукописной доверенности.

Напомню, что на сегодняшний день существует два вида полиса ОМС: бумажный и электронный – в виде пластиковой карточки с фото, подписью и чип-кодом.

✉ МОЖНО ЛИ ВОССТАНОВИТЬ СПРАВКУ?

Недавно понадобилась справка отца об инвалидности, сунулись, а ее нигде нет. Он стал немного рассеянным, наверно, где-то оставил. Как быть? Неужели снова на ВТЭК? Это же сколько сил и времени?!

Полина Степанова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА

юрист

Паниковать не стоит. Учреждение МСЭ (медико-социальной экспертизы) по месту жительства обязательно выдать вашему папе дубликат справки. Это закреплено в Приказе Минздравсоцразвития России от 24.11.2010 №1031.

Для получения дубликата потребуются акт освидетельствования, в соответствии с которым и была выдана потерянная справка. Никакого дополнительного освидетельствования вашему папе проходить не придется.

Важно знать, что дубликат можно получить даже при утрате и самого акта, ведь выписка из него сохраняется в Пенсионном фонде. Просто попросите сделать копию и обратитесь в бюро МСЭ по месту жительства с заявлением о выдаче дубликата справки МСЭ.

✉ МАССАЖ ПРИ ГЛАУКОМЕ

А правда ли, что при глаукоме можно делать массаж, чтобы улучшить зрение?

Любовь Тяпкина, Рязанская обл.



ЭКСПЕРТ

Алла АНИКИНА

к. м. н., врач высшей категории, лазерный офтальмохирург

Массаж для глаз полезен в принципе, а при глаукоме в сочетании с назначенным лечением он может помочь приостановить течение болезни. Итак:

1. Закрыть правый глаз левым пальцем, слегка нажимая, двигать глазное яблоко к виску. Повторить то же самое с левым глазом.

Длительность воздействия для профилактики – около 30 секунд.

2. Закрыть веки и массажировать их подушечками пальцев в течение пары минут. Сильно не надавливать!

Такой легкий массаж является и профилактикой заболевания, помогает расслабить мышцы и усилить кровоток.



ДЕЙСТВУЙТЕ РАЦИОНАЛЬНО!

4 ПРАВИЛА БОРЬБЫ С ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ И ПРОСТАТИТОМ

*Не тот велик, кто никогда не падал,
А тот велик, кто падал – и вставал!*
Конфуций

Китайский философ ставил во главу угла своей этической системы умение держаться достойно и быстро принимать решения в трудных обстоятельствах. Эти качества могут стать спасительными для тех, кто столкнулся с эректильной дисфункцией. Осознать диагноз, бороться и победить – на это нужны и мужество, и мудрость.

«ХОЛОДЕН, ЗОЛ И ПРОСТУЖЕН...»

Вне обострений хронический простатит способен протекать незаметно, и часто единственным его симптомом является именно эректильная дисфункция. Мужчина переживает, придумывает причины и порой даже не догадывается, что виновник бед – простатит.

Во время обострений мужчин обычно изводят боль и резь в паху и промежности, трудности с мочеиспусканием. Они часто замыкаются, становятся агрессивными, подавленными, несчастными... Страдает и женщина, которая рядом.

ПРАВИЛО № 1. При слабости эрекции и либидо необходимо срочно провериться на простатит! Вовремя принятые меры могут помочь избежать физических и душевных страданий и сбросить отношения.

А ЧТО В КОНЦЕ?

Вероятные последствия нелеченого простатита тяжелы: пиелонефрит, почечная недостаточность, острая задержка мочи и катетеризация, бесплодие, риск рака простаты, импотенция.

Почему простатит способен вызывать расстройства интимной сферы? У проблемы есть и психологическая, и клиническая стороны. Эрек-

ция регулируется системой гормонов и нервных импульсов – в их формировании участвуют мозг, нервные окончания и простата. Если хотя бы что-то одно перестает нормально работать – эрекция реагирует. У простаты и полового органа общая система кровоснабжения: кровоток нарушается, застои и отёчность приводят к дискомфорту при половом акте, воспаленный семенной бугорок вызывает боль, воспаление угнетает выработку тестостерона. Страх перед новой неудачей усугубляет напасти...

ПРАВИЛО № 2. Первым делом необходимо нейтрализовать воспаление, усилить кровообращение, устранить застои и отёк вокруг простаты.

«ТРИ ПОГИБЕЛИ» ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ

При стихании острого процесса в комплекс лечения хронического простатита к лекарствам подключают массаж и физиотерапию. Здесь большое значение придаётся домашней физиотерапии современным портативным устройством МАВИТ (УЛП-01-«ЕЛАТ») тройного действия: вибромассаж + комфортное тепло + магнитное поле, направленным на борьбу с застоями, мешающими лекарствам попасть в простату, и позволяющим проводить процедуру с массажем дома, без моральных страданий.

Тепло способствует улучшению кровообращения местного иммунитета. Массаж способен восстановить тонус мышц, устранить застои, помочь удалить токсины и вредный воспалительный секрет. Магнитное поле обладает противовоспалительным, противоотечным, болеутоляющим свойствами, содействует налаживанию кровотока

и усвоению лекарств. Использование трех факторов нацелено на приумножение совместного действия.

ПРАВИЛО № 3. Не отказываться от массажа простаты! Теперь можно не страдать на сеансе пальцевого массажа – МАВИТ удобен для самостоятельного использования.

МАВИТ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- убрать болевой синдром;
- нормализовать мочеиспускание;
- активизировать локальный иммунитет в предстательной железе;
- добиться ремиссии хронического простатита;
- усилить потенцию, восстановить эрекцию и вернуть радость интимной жизни.

Лечиться нужно регулярно – тогда можно долго держать простатит в безопасном состоянии. Вот почему многие решают купить МАВИТ, беречь нервы и лечиться дома, лишь посещая специалиста для контрольных осмотров.

ПРАВИЛО № 4. Чтобы забыть о простатите и вернуть жаркие отношения, действовать нужно с холодной головой: выполнять лечебный комплекс с физиотерапией МАВИТом, соблюдать сексуальную гигиену, не пускать болезнь на самотёк.

МАВИТ против простатита и импотенции. Видеть цель, действовать решительно, вернуться в строй!



*Количество товара ПО ЦЕНЕ 2017 года ОГРАНИЧЕНО

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ* (УЛП-01)

в аптеках и магазинах медтехники МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ области:

- | | | |
|---|---|--|
| <p>СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
 НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
 САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800
 МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00
 МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
 ЭКОЛОГИЯ XXI века 8(800) 700-29-79
 МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16</p> | <p>• г. КОЛОМНА, г. ВОСКРЕСЕНСК, г. ЛУХОВИЦЫ
 Салоны ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 8(985) 440-00-03</p> <p>• г. ЭЛЕКТРОСТАЛЬ
 ФЕОЛА 8-800-550-00-16</p> <p>• г. СЕРПУХОВ, г. ПОДОЛЬСК
 Салоны ортопедии ОРТОГРАД,
 БУДЬ ЗДОРОВ 8(985)633-66-06</p> | <p>• г. СЕРГИЕВ ПОСАД
 ПОСАДСКИЙ ЛЕКАРЬ (496) 541-22-51</p> <p>• г. МЫТИЩИ, г. ПУШКИНО
 салоны: ПОСТУПЬ 8-926-602-75-35</p> <p>• г. ДУБНА КОР (Дубна) 8(496) 212-88-58</p> <p>• г. ОДИНЦОВО
 МЕДТЕХНИКА (495) 740-56-88</p> |
|---|---|--|

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛУЧШИЙ ПОВОД ДЛЯ РАДОСТИ – САМА ЖИЗНЬ!

Ваши истории, дорогие наши читатели, не устают удивлять, поражать и радовать. И мы очень благодарны вам, что делитесь с нами своим позитивом и удивительными моментами жизни. Нельзя письма с такими историями убирать в стол, ими нужно делиться, что мы с радостью и благодарностью и делаем.

✉ ЗВЁЗДЫ СОШЛИСЬ

Однажды едем мы с мужем домой. Он за рулем. Зима. Мороз. Поздний вечер. И вдруг я вижу, в сугробе сидит белый кот. Причем белый только отчасти. Остальная часть тела голая от лишая. Зрелище, скажу, ужасное и малоприятное, да и не месяц май. Животное без шерсти зимой – это однозначная погибель. Я ветеринар по профессии, знаю, о чем говорю. Муж даже не понял сначала, почему я вдруг закричала: «Останови машину!». Затормозил. Я открыла дверь, и... кот сам запрыгнул. Не знаю, как он понял. Может, просто почувствовал, что машина холодной зимней ночью остановилась только ради него. Как сейчас говорят: звезды сошлись.

Назвали мы кота Счастличик. Вылечили. Стал он белоснежным и пушистым. Любит ездить со мной на работу, где по-хозяйски встречает посетителей. Постоянные клиенты к нему привыкли и всегда с улыбкой встречают. Даже приметы появилась – на удачу погладить Счастличика, чтобы звезды правильно сошлись. Я не очень-то верю в приметы. Но верю в людскую доброту и благодарность животных. И какое счастье могут дарить животные любимым хозяевам. Ведь если звезды сошлись, это кому-нибудь нужно.

Светлана Валентиновна Иванова, Московская обл.

ЛЮБИМОЕ ДЕЛО

Комментарий психолога Светланы ДОМИКЕНЕ

Большим источником счастья может стать любимое дело. Причем не всегда оно требует финансовых затрат, а прежде всего вложения нашей собственной энергии. И эта энергия возвращается к нам в многократном размере. Это может быть чтение книг, вязание, рыбалка, общение с друзьями, работа, спорт и т.д. Причем нужно заниматься не тем, что сейчас модно или делает ваше окружение. Прислушайтесь к своей душе, к чему вас по-настоящему тянет и что вам интересно. Не пугайтесь, если вы открыли что-то новое для себя и кажется, что вам это не под силу. Обязательно используйте этот шанс и в процессе вы поймете, насколько вам это близко. Ведь познавая и открывая для себя что-то новое, мы учимся быть счастливыми.

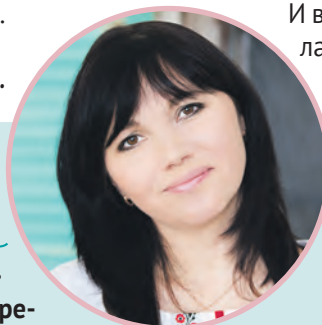


✉ СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТИК

Когда я училась в институте, мне часто приходилось ездить на автобусе или троллейбусе, нередко с пересадкой. Поэтому билетиков от проезда у меня всегда было полно. Большинство оседало в моих сумках и карманах, а потом выкидывалось. Но были среди них и особые. Каждый раз новый билетик я проверяла на «счастливость». Счастливыми были те билеты, у которых сумма трех цифр справа и сумма трех цифр слева совпадала. Эти я сохраняла и складывала в отдельную коробочку. Когда мне в жизни было тяжело или я переживала, я доставала счастливый билетик, загадывала желание и пускала по ветру. От этого становилось легче.

И вот однажды села я в автобус, купила билетик, посчитала цифры и оказывается, что «счастливый» уже на подходе и выпадет через семь билетиков. Покупать еще шесть было для меня роскошью – каждая копейка была на счету. Поэтому стала новых пассажиров считать. Счастливый билетик достался двум ребятам. Я к ним подошла с просьбой поменяться билетами. Они и согласились. А вскоре один из них стал моим мужем. Сорок лет уже вместе прожили. Про нашу встречу и счастливые билетики я и внукам рассказываю.

*Вера Петровна И., 64 года,
г. Москва*



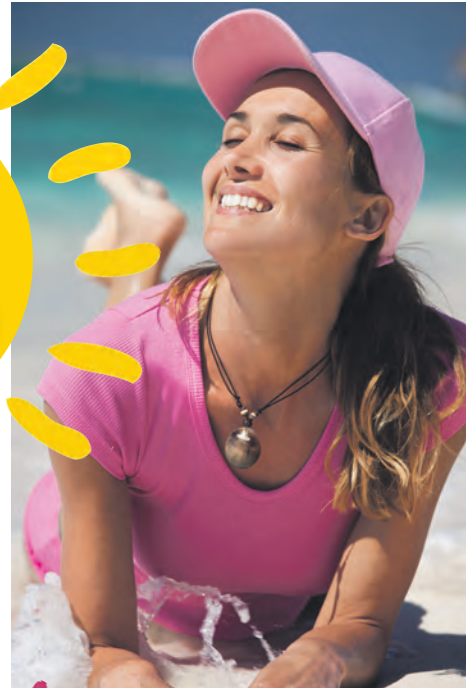
ВПЕРВЫЕ НА МОРЕ!

Помните, как одна из героинь фильма «Почти смешная история» произносит фразу – «На местный загар мужики не клюют. Они клюют только на южный загар!». Не берёмся подбивать статистику, думается нам, что популярность женщины вершит её индивидуальность.



Но всё же, всё же. Красивый южный загар так вожделен. Особенно, когда отправляешься на море впервые. Итак, пять простых правил красивого загара от нашего эксперта – топ-модели Киры Дихтяр.

5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ КРАСИВОГО ЗАГАРА



БЕРЕЖЁМ КОЖУ

40-50 SPF

В первую очередь, конечно же, необходимо соблюдать меры предосторожности относительно защиты кожи от солнца, так как встреча с ним для кожи – стресс, особенно, когда так глобально это происходит в первый раз. Главное правило, которое нужно соблюдать неукоснительно на курорте – чем светлее кожа, тем выше должен быть фактор защиты вашего крема от загара. Если вы склонны к обгоранию, то этот фактор должен быть не меньше 40–50 SPF.

ВСЁ ХОРОШО В МЕРУ

Не старайтесь загореть сразу! Одновременно можно только обгореть! Время пребывания на



солнце увеличивает-ся постепенно. Загорать необходимо в утренние часы (до 12.00) и/или в вечерние (после 17.00). С 12 до 17 часов солнце находится в зените, поэтому вы рискуете получить ожог и потом долго восстанавливать свою кожу после него.

Начинать прием солнечных ванн нужно с экспозиции в 20–30 минут. По истечении этого времени, переходить под зонтик или вообще уходить с пляжа. При этом не забывайте, что и в тени, и на солнце можно находиться, только предварительно нанеся на тело и лицо солнцезащитное средство. Напоминаю, что солнцезащитный крем мы наносим на кожу за 30–40 минут до выхода на пляж. Затем каждые 1,5–2 часа процедуру нанесения нужно повторять.

ДУШ ПЕРЕД ЗАГАРОМ

Чтобы получить красивый загар, перед самым первым посещением пляжа не забудьте принять душ с использованием механического пилинга, который снимет с поверхности кожи слой ороговевших клеток, вследствие чего загар ляжет более ровно.



ПАРФЮМ НАМ НЕ ПОМОЩНИК

Не используйте на пляж духи, дезодорант, парфюмированную воду, так как в них содержатся вещества, которые притягивают лучи ультрафиолета и повышают риск обгореть.



И ТЮБИК КРЕМА ПРО ЗАПАС

После длительного пребывания на солнце пользуйтесь специальными средствами по уходу за кожей, которые будут ее восстанавливать, увлажнять и уберут возможные неприятные ощущения.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ

Каждый день мы чистим зубы и думаем, что для гигиены полости рта этого вполне достаточно. Но не стоит забывать про то, что есть места, куда не проникнет ни одна зубная щётка, зато с этой проблемой лучше других справится ирригатор полости рта.

ЭКСПЕРТ

Как выбрать этот медицинский прибор, рассказывает **заведующий ортопедическим отделением стоматологической поликлиники РГМУ, кандидат медицинских наук Николай СТРЕЛКОВ**



Перед использованием ирригаторов обязательно проконсультируйтесь со своим стоматологом!



СТАЦИОНАРНЫЕ ИРРИГАТОРЫ

Способ действия — прибор работает от электрической сети, нужно лишь залить жидкость в резервуар.

Плюсы:

- + удобство для ежедневного использования;
- + идеален для домашнего обихода;
- + разнообразие режимов;
- + большой резервуар для воды;
- + дополнительные насадки для профилактики заболеваний ротовой полости, а также отбеливания зубов, для брекетов, так и имплантатов;
- + подходит для всей семьи — для каждого своя насадка.



СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ИРРИГАТОР —

устройство, предназначенное для глубокой очистки эмали и десен в домашних условиях.

- удаляет бактерии и налет в межзубных пространствах в труднодоступных местах;
- предотвращает воспаление десен и устраняет неприятный запах;
- увеличивает срок службы ортодонтических конструкций;
- восстанавливает здоровую микрофлору в полости рта.

СПОСОБ ДЕЙСТВИЯ — струя воды вычищает межзубные промежутки там, где не может достать зубная щетка. Микро-помпа создает давление воды, а разнообразные насадки меняют угол наклона воды,

достигая таким образом эффекта, который обычная щетка не даст даже при использовании самой дорогой пасты.

ПОДАЧА ВОДЫ:

- струя воды;
- импульсная подача воды — позволяет настроить под себя так, как вам удобно;
- с аэрацией — пузырьки воздуха обеспечивают эффект воздушного удара.

ЧТО ЗАЛИВАТЬ:

- воду;
- специальные жидкости: противовоспалительные бальзамы, кровоостанавливающие растворы, средства для укрепления и отбеливания зубов;
- настои и отвары трав — шалфей, ромашка — что-то не очень красящее.



ПОРТАТИВНЫЕ ИРРИГАТОРЫ

Способ действия — прибор работает от аккумулятора или батарейки.

Плюсы:

- + идеален для путешественников — может заряжаться от USB или внешнего аккумулятора;
- + компактность — может поместиться даже в дамскую сумочку.

Минусы:

- упрощенная функциональность;
- работает только в прямом положении, если наклонить, то вода не будет поступать к насадке;
- слабая мощность прибора неспособна создавать сильное давление;
- маленький объем резервуара для воды.

ИРРИГАТОР

**И ЗАЧЕМ
В СЕМЬЕ НУЖЕН
ЭТОТ ПРИБОР**

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Запомните, ирригатор используется только после чистки зубов стандартным методом, то есть щеткой. Это дополнительный метод, позволяющий прочистить те участки ротовой полости, которые вы не достали зубной щеткой. За счет напора воды ирригатор вычищает мягкий зубной налет и предоставляет легкий эффект массажа, в определенной мере улучшая микроциркуляцию ротовой полости.

Узнать, что прибор некачественный или выполнен из материалов, которые обладают негативными биологическими свойствами, к сожалению, можно только со стажем использования ирригатора. Но может быть уже поздно, и его использование приведет к возникновению аллергических реакций, отколу пломб или расцементировке коронок и снятию брекет-системы. Так, что ни в коем случае не приобретайте несертифицированные медицинские приборы.



НАСАДКИ:

- универсальные – подходят для ежедневного использования;
- специальные:
 - > для очистки языка от налета и остатков пищи – обеспечит свежее дыхание на весь день;
 - > для очистки пародонтальных карманов – предотвращает от кариеса и кровоточивости десен;
 - > для очистки брекетов, имплантатов или коронок;
 - > комбинированные.



ВАМ НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИРРИГАТОРОМ:

- при наличии тяжелых заболеваний пародонта, где повышенное давление на слизистую может вызвать осложнения заболеваний;
- при наличии гноетечения;
- когда рана после имплантации зуба еще не затянулась.

КАК ВЫБРАТЬ:

Ирригаторы относятся к условным медицинским аппаратами и могут продаваться как в аптеках, так и в сетевых магазинах, и по интернету. Главное – наличие разрешительного удостоверения Минздрава и сертификата Ростеста.

Наталья Киселёва



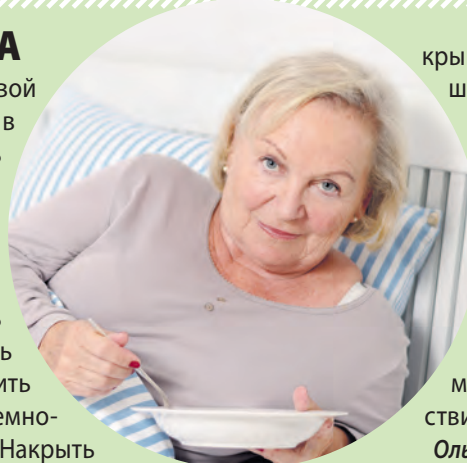
ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



КАШКА ВКУСНА ОТ СТРЕССА СПАСЛА

Ох, ну вот что ты со мной делать будешь? Ввязалась в спор с соседом по даче из-за забора. Слово за слово, поругались. У меня давление подскочило, настроение хуже некуда. От давления-то всегда таблетки есть, но вот что с настроением делать? Позвонила подруженьке своей, Марии, она меня быстро в чувства привела. Говорит, мол, пойдешь. Да не просто, а чудо-кашу «антистресс». Что за зверь такой? Я давай выяснять. Оказалось, на-

до 2 ст. л. гречневой крупы измельчить в кофемолке, залить 1 стаканом воды и варить, помешивая, 10 минут. Добавить 2 ст. л. овсяных хлопьев и варить еще 2 минуты. Огонь выключить, добавить 2 ч. л. семян льна, немного любых орехов. Накрыть



крышкой и дать «подышать» минут 10. Кушать такую кашку на завтрак, и нервы будут в порядке. Так и сделала. С соседом помирились, с забором все решили. Вот такая она – кашка-малашка для спокойствия душевного.

Ольга Воронова, г. Рязань

Листовой салат с экзотическим итальянским названием и необычным орехово-горчичным вкусом совсем недавно считался исключительно ресторанный зеленью. Именные шеф-повара готовили с ним изысканные блюда и подавали к столу только гурманам. В народе же рукколу называли «гусеничной травой» и относились к ней, мягко говоря, не очень почитательно – как к сорняку. И совершенно зря! Руккола – настоящая чудо-травка, заслуженно занимающая достойное место на пьедестале почета по вкусовым качествам и пользе для здоровья.

РУККОЛА – ГУРМАН-ТРАВА

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Максимально свежая и полезная руккола – это ярко-зеленая травка с мелкими листьями. Если листья вялые или пожелтевшие, употреблять ее уже не стоит.

КАК ХРАНИТЬ?

Руккола долго не хранится. Она очень быстро вянет и теряет вкус. Вымытая и высушенная зелень может сохраняться в холодильнике в герметичном бумажном пакете в течение 3–4 дней, не более. Лучше хранить рукколу, как цветы: поставить в емкость с водой, а на ночь, не вынимая из воды, убрать в холодильник. Но важно помнить, что при совместном хранении с овощами и фруктами руккола также быстро увядает, поскольку плохо переносит выделяющийся из овощей и фруктов этилен.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Конечно же, в свежем виде! Руккола украсит собой любой салат из свежих овощей. Она имеет своеобразный, слегка кисловатый, с небольшой остротой вкус и горчично-перечный аромат. Бесподобно сочетается с мясом, рыбой, сырами и фруктами, отлично гармонирует с сочными ягодами, особенно с клубникой, поэтому гурманы и повара во всем мире используют ее для создания вкуснейших салатов. Делая салат с рукколой, помните, что лучше ее не резать, а рвать руками. Мелкие листочки можно не рвать, посыпая готовый салат свежими сочными побегами.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



Оказывается, руккола – прямая родственница капусты брокколи. Руккола – трава семейства крестоцветных, которое включает в себя все виды капусты. Неслучайно гурман-травка так полезна и вкусна.

9 и 1 повод кушать сочную, пряную РУККОЛУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1 ВИТАМИН К

Рекордсменка по содержанию витамина К, который участвует в свертывающей системе крови, заживляет раны, имеет кровоостанавливающий эффект.

2

Благодаря витамину К, который также препятствует повреждению нейронов, уменьшает риск развития болезни Альцгеймера.

3 ВИТАМИНЫ А, С, РР, В9

Кладезь самых разнообразных витаминов и микроэлементов: содержит витамины А, С, РР, В9, калий, магний и марганец.

4 БЕТА-КАРОТИН

В 100 г содержится 1/3 суточной дозы бета-каротина. Благодаря чему улучшается регенерация клеток и замедляется старение кожи.

НА РАДОСТЬ САДОВОДАМ!

Рукколу очень легко выращивать. Она весьма неприхотливая, хорошо разрастается, сеется с апреля по август в открытый грунт и растет до самых морозов. Опавшие семена прорастают на следующий год. Рукколу можно заготавливать на зиму, лучше при помощи сушки. Сушеную зелень зимой добавляют в супы и подливы.



ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО СТОЛА

5 КЛЕТЧАТКА

Богата клетчаткой и низкокалорийна – 25 ккал на 100 г. Блюда с рукколой быстро дают ощущение сытости.

Ускоряет обмен веществ и помогает похудеть.

Содержат изотиоционат, который обладает противораковой активностью, снижает риск заболевания.

Богата веществами, которые борются с папилломавирусами человека.

Имеет низкий гликемический индекс, полезна для профилактики сахарного диабета.

10 КАЛИЙ + МАГНИЙ

За счет калия и магния улучшает работу сердца, а за счет витаминов группы В положительно влияет на состояние волос и ногтей.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Руккола окисляется от соприкосновения с металлом, поэтому ее нежелательно резать стальным ножом и использовать для подачи салатов с рукколой металлические тарелки, блюда и салатницы. Рукколу рвут руками и подают в керамической или стеклянной посуде.



ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Известно, что человечество узнало рукколу еще в древние времена. А узнав, оценило и искренне полюбило. В Древнем Египте она ценилась, как мощный афродизиак, а в Древнем Риме ее подавали на стол знатным особам. В Азии и Индии ее использовали как лекарство от множества болезней.

ВАЖНО!

КОМУ ПРОТИВПОКАЗАНА?

У рукколы практически нет противопоказаний. Однако, поскольку руккола содержит пурины, ее не рекомендуется употреблять при подагре. Каждый организм индивидуален – возможны другие противопоказания. Словом, если вы решили активно включать рукколу в свой рацион – проконсультируйтесь со специалистом.

Елена Васина

СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!

• Все мамочки и бабушки знают, как малышей привлекают розетки. Засунуть в нее спицу, ножницы или палец – дело одной минуты. Поэтому так необходимо защитить деток от этой опасности. Как? Заклеить розетку пластырем! А на досуге купить в хозяйственном магазине специальную заглушку.

Маргарита Ильчишина, г. Иваново

• Пол в ванной, как правило, кафельный, а потому скользкий. Выходом может стать прорезиненный коврик, он хорошо «сцепляется» с кафелем и не скользит. Но недавно бабушка подарила мне красивейший коврик ручной работы. А вот он «ползает» по кафелю только так. Выручил жидкий силикон из ближайшего строительного магазина, которым я обработала изнаночную сторону коврика.

Вероника Луговая, г. Курган

• Когда годовалая внучка на моих глазах налетела головой на угол стола со всего разбега, а я при этом даже шелохнуться не успела, я сразу сообразила, как обезопасить малышку от подобных инцидентов. Заклеила все острые и выступающие мебельные углы и края поролоновыми губками при помощи скотча.

Александра К., г. Самара



И БЫЛ У НАШЕЙ АННУШКИ

Аннушка хрустнула краснобокой редиской и крутанулась на месте, изображая какое-то сложное танцевальное па. Как есть девчонка. Никогда не подумаешь, что этой стройной, молодой женщине скоро шестьдесят. Позавидовать можно её энергии и жизненному задору.

ВСПОМИНАЛА И НЕДОУМЕВАЛА

– Анна Васильевна, где вы на все свои увлечения энергию берете? – с завистью спросила я мамину подругу. – Вон и редиска у вас какая выросла, и танцы, и вяжете вы, и две кошки у вас. Как? Когда?

– А все потому, дорогуша, – щелкнула она меня легонько по носу, – что я все время нахожусь в состоянии влюбленности. Вот и сейчас влюблена. В своего тренера по аргентинскому танго.

– Танго? – ахнула я.

Женщина в ответ лишь звонко рассмеялась. Потом сложила в коробочку какие-то травы и протянула мне:

– Вот, передай маме. Это травки от цистита. Пусть мне позвонит, я расскажу, как заваривать.

Я взяла травы, попрощалась и пошла домой. По дороге все вспоминала, как мама рассказывала об Аннушке, а мама называла подругу только так и никак иначе. Как у нее погиб муж, когда той и двадцати пяти лет не было. Попал под грузовик на своей легковушке. Как после смерти любимого она всю себя отдала сыну и так и не вышла замуж, опасаясь, что новый мужчина будет недобр с ее ребенком. Как ночами лепила пироги, а утром шла продавать их на рынок, чтобы скопить сыну на оплату обучения в институте, ибо на бюджет он поступить не сумел. Как ездила за двести километров каждую неделю, чтобы нянчиться с внуком, пока сын и

“ Денег на сиделку у меня нет, мне двоих детей кормить нужно. Горшки, что ли, буду выносить? Так и мне, и жене работать надо. Непосредственно этим заниматься.”



невестка были на сессии, а в выходные возвращалась домой, на дачу. Надо ведь было молодой семье помочь овощами, сын учится, зарабатывает мало. И как этот самый сын обманом лишил ее квартиры, не вспомнив всего, что для него делала мать.

Вспоминала и недоумевала, откуда у Аннушки столько выдержки и силы, что не только на себя хватает, а и на всех подруг. И никогда от нее недоброго слова не услышишь. Всегда она веселая, радостная, активная.

СТРАШНОЕ ИЗВЕСТИЕ

– Ох, спаси Господи, – мама ухватилась за травы, как за спасательный круг. – Сейчас же Аннушке позвоню, спрошу, как заваривать и пить. Что бы я без нее делала?

– Мам, а почему тетя Аня замуж не выйдет? – как бы между делом поинтересовалась я. – Ведь мужики вокруг нее что мотыльки вокруг лампы вьются. Мама задумалась:

– Ты знаешь, дочь, не могу сказать. Думается мне, что обжечься боится. Да и возраст уже. Какие в наши годы свадьбы-то? Засмеют. – Мама убежала звонить подруге. А я осталась наедине со своими мыслями.

Так и сидела, пока из задумчивости меня не вывел телефонный звонок.

– Добрый день, – прозвучал в трубке мобильного строгий, деловой голос незнакомого мужчины. – Вы знаете некую Анну Вологжанину?

– Знаю, – быстро ответила я, вспомнив тут же веселую Аннушку, – это подруга моей мамы. А в чем дело? Кто вы?

– Меня зовут Алексей Петрович, я невролог, хирург. Ваш номер был последним в списке входящих ее телефона, поэтому я и звоню вам. Быть может, вы знаете ее родственников?

– Да в чем же дело? – почувствовала я неладное. – Я только недавно была у нее, все было в порядке. У нее есть сын, но он далеко. И я, честно говоря, не знаю, как с ним связаться.

А через полчаса мы с мамой уже мчались в клинику, откуда нам звонили. Оказалось, у Аннушки после моего ухода случился инсульт. Вспоминаю, с какой улыбкой она меня провожала домой, в это было просто невозможно поверить.

...И БУДУЩИЙ МУЖ

– А чем я могу ей помочь? – отозвался на мой звонок недоуменный мужской голос. – Денег на сиделку у меня нет, мне двоих детей кормить нужно. Горшки, что ли, буду выносить? Так и мне, и жене работать надо. Не-

СЫН...

когда этим заниматься. Пусть к ней соцработник ходит. Другие же как-то справляются.

Мужчина высказался и нажал кнопку отбоя. А я недоуменно посмотрела на маму, слышавшую весь этот разговор.

– Это точно Вадим? Сын Аннушки? – мама посмотрела на меня с горечью, кивнула.

– Он, – и тут же добавила, – Кать, как ты смотришь на то, чтобы забрать пока Аннушку к нам? Я еще ее «танцорам» позвоню. Она очень просила.

Когда на следующий день мы приехали навестить тетю Аню, палата ее была полна цветов, и в ней толпились люди. А Аннушка ожила, заулыбалась, даже полусидела в кровати, глаза сверкали.

– Это с танцев, – не совсем еще внятно произнесла она. – А это Роман Алексеевич.

Я проследила за ее взглядом и среди шумной, наперебой развлекающей Ан-

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ДРУЖБЕ

- Замечено, чем больше у человека друзей, тем больше у него шансов не страдать бессонницей или чувствовать хроническую усталость.
- Чем старше мужчина – тем меньше он верит в дружбу с женщиной. В то же время, у женщин все полностью наоборот.
- Ученые обнаружили, что пожилые люди, которые со старыми друзьями общаются намного больше, чем с родными, живут дольше.



Фото: Phovoir, Pressmaster / Shutterstock.com

ну толпы, разглядела мужчину, с собой нежностью глядящего на нашу Аннушку. Статный, подтянутый, с солдатской выправкой, он так аккуратно поправлял ей одеяло и трепетно гладил по руке, что сомнений не оставалось...

– Это мой партнер по танцам, – начала тетя Аня.

– И будущий муж, – закончил Роман Алексеевич.

И она зарделась. Вот честное слово, щеки впервые за последние дни зарумянились.

– И жить после больницы ты передедешь ко мне, – с нажимом произнес

мужчина. По всему было видно, что разговор этот уже имел место, и Аннушка терзала ухажера неопределенностью.

– Хорошо, – сдалась она. И толпа одобрительно загудела.

А потом, тихонечко, выбрав время, чтобы никто не слышал, Аннушка осторожно спросила:

– Вы Вадику, сыну дозвонились? Он приедет?

А мы с мамой лишь опустили глаза. Что мы могли сказать ей? Ей, так любящей и верящей в своего сына?..

Екатерина, г. Санкт-Петербург

ДАЧА PRESSA.RU

ВЫГОДНАЯ ЦЕНА

Выходит по понедельникам два раза в месяц
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

1000 РУБЛЕЙ
ЗА ВАШЕ
ОПУБЛИКОВАННОЕ
ПИСЬМО

НУУ-ХАУ: КАРТОФЕЛЬ НА ШПАЛЕРЕ
стр. 5

ВЫБИРАЕМ «ЖЕЛЕЗНОГО КОНЯ»
стр. 24

ВО ЧТО НАРЯДИТЬ ДАЧНЫЕ ДОРОЖКИ
стр. 20-21

ПОЧЕМУ СКРУЧИВАЮТСЯ ЛИСТЬЯ ТОМАТОВ
стр. 11

ГОЛОДАЮТ ЛИ ВАШИ ОГУРЦЫ?
стр. 10

КАПУСТА ЗДОРОВЬЯ стр. 6
13 СЕКРЕТОВ УРОЖАЯ БРОККОЛИ

12+

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

Выходит 1 раз в 2 недели.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Спрашивайте
в киосках, супермаркетах
и почтовых отделениях

Подписной индекс в каталоге
«Почта России» П2940. Оформить подписку
до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

ЧТОБЫ СПИНКА НЕ БОЛЕЛА,

По некоторым пессимистическим сведениям, около 80% взрослых россиян в той или иной степени имеют межпозвоночные грыжи. И только 30% об этом знает. А всё из-за того, что грыжа межпозвоночного диска зачастую совершенно не беспокоит человека. И даже если возникает боль, то она проходит сама по себе.



ЭКСПЕРТ

Так чем же опасны межпозвоночные грыжи, рассказывает к.м.н., невролог, мануальный терапевт **Денис ДЕМБОВСКИЙ**

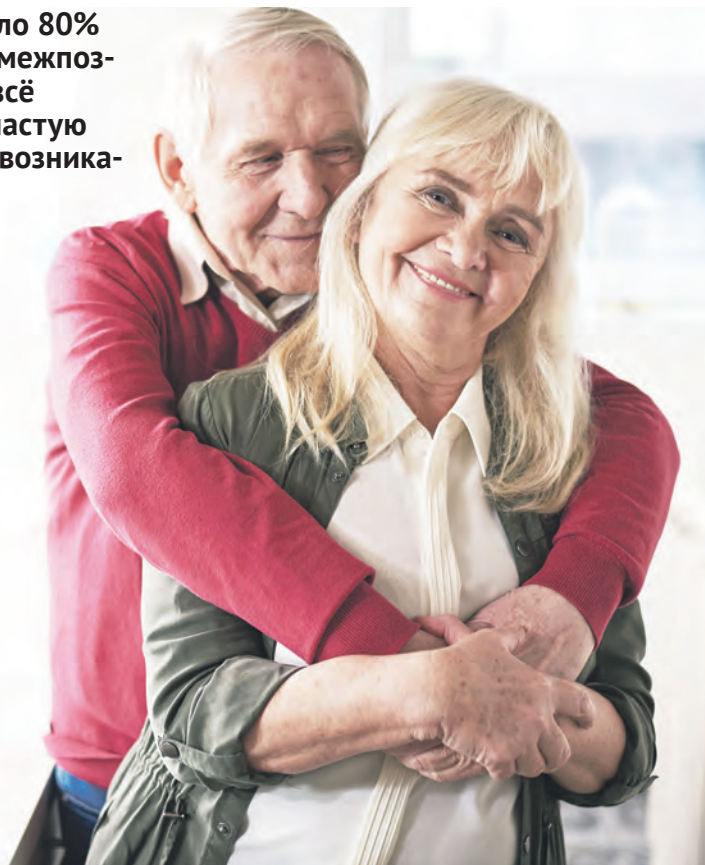
ГЛАВНОЕ – ПОДВИЖНОСТЬ!

– Денис Олегович, межпозвоночные грыжи и боль в спине взаимосвязаны?

– Грыжа позвоночника – возрастная особенность диска, который со временем также, как и автомобильная шина, если ее не подкачивать, теряет свое внутреннее давление и упругость, иногда являясь причиной боли. В большинстве случаев, диск со временем становится меньше, сжимается, теряя во-

ду, и в конечном итоге мы видим, что даже большие грыжи через год-два исчезают за счет усыхания. На самом деле влияние грыж на боли в спине переоценено, и фиксироваться на этом не надо. Имеет значение – болит или не болит, двигается – не двигается.

Грыжа диска – это то, что обычно люди называют остеохондрозом и зачастую путают боль в спине с грыжами диска, ассоциируя их между собой. С распространением такого метода



диагностики, как МРТ, грыжа диска обнаруживается у взрослого человека практически в 100 процентах случаев, особенно в шейном и поясничном отделе.

Поверьте, если сделать МРТ позвоночника всем выпускникам 11 классов, то более чем у половины мы увидим эти грыжевые выпячивания, а у остальных они

АГРОФИТНЕС

УПРАЖНЕНИЯ НА ГРЯДКЕ, ЧТОБЫ БЫЛО ВСЁ В ПОРЯДКЕ

С недавних пор привычные для многих садово-огородные работы стали гордо именоваться агрофитнесом.

Давайте попробуем и мы поупражняться на грядках!



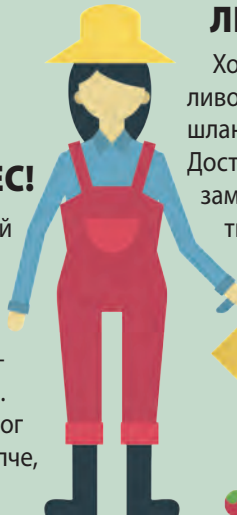
РАЗМИНКА

Прогуляйтесь по своему огороду, и если вдруг увидите сорняк или мусор, ликвидируйте его.

С ЛОПАТОЙ НАПЕРЕВЕС!

Итак, берем в руки наш главный спортивный снаряд – лопату – и начинаем копать. Делаем 5–10 подходов по пять минут. Не спешим, планомерно прорабатываем мышцы пресса, рук и спины.

Для того чтобы ваши мышцы ног и коленные суставы стали крепче, копаем глубже.



ЛЕЙКА ДЛЯ БИЦЕПСА

Хотите красивые руки – займитесь поливом. Только не используйте для этого шланг. Лейка или ведро вам в помощь! Доставая воду из бочки или колодца, вы замечательно проработаете дельты, бицепсы, трицепсы и грудные мышцы. Для тех, кто любит задания потяжелее, предлагаем делать «упражнения» сначала одной рукой, затем руки менять.



ПРИНИМАЕМСЯ ЗА ДЕЛО

будут небольшими, которые коллеги-рентгенологи называют предгрыжами. Но далеко не у всех школьников и взрослых людей позвоночник болит. Поэтому, еще раз повторяю, межпозвоночные грыжи – это изменение, которое характерно для возрастной анатомии, иногда оно имеет значение, но в большинстве случаев имеет определяющее значение подвижность позвоночника, способность подстраиваться под нагрузку и движения.

ОТКУДА БЕРЁТСЯ БОЛЬ?

– **А когда спина болит?**

– Грыжа диска и болезнь – две разные вещи. Грыжа имеет отношение к боли в спине тогда, когда она прижимает важную нервную структуру – спинной мозг, нерв или сосуд, снабжающий нервную ткань.

Также бывает, что диск травмирован за счет резкого подъема тяжестей, тогда это тоже причина боли. Если брать в процентном от-

ношении, такие случаи составляют 1–2% от всех грыж диска, все остальные боли в спине имеют иную причину.

– **Можно ли вылечить грыжу диска?**

– Если мы говорим о грыже диска, как о причине проблемы, то ее удаляют нейрохирурги хирургическим путем, что случается крайне редко.

В большинстве случаев боли в спине носят характер мышечных болей, которые возникают в связи с тем, что позвоночник неправильно распределяет нагрузку. В таких случаях позвоночник очень напоминает заржавленного железного дровосека, который постоянно скрипит и заклинивает. Так делает и наш позвоночник, особенно после длительного сидения. Если же он хорошо смазан, и механизм подстраивается под нагрузку, может легко согнуться, легко долго находиться в какой-то позе, а потом перейти в движение, то там нет места боли.

...ИЛИ КАК «ДОГОВОРИТЬСЯ» С ГРЫЖЕЙ ПОЗВОНОЧНИКА

ДЕЛАЙ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ!

– **Как не довести позвоночник «до скрипа» заржавленного Железного Дровосека?**

– Безусловным профилактическим средством является поддержание скелета позвоночника в подвижном состоянии, чтобы он сам себя не травмировал при каких-то пиковых нагрузках и падениях. Вероятность встреч с врачом у человека, который постоянно занимается спортом, меньше, чем у человека, который постоянно себя оберегает. Поэтому основной мерой профилактики будет поддержание скелета в подвижном состоянии. Для этого и существуют спортивные нагрузки.

Главный принцип – делай то, что нравится. Главная задача – чтобы занятия были достаточно регулярными и достаточно разнообразными.



ми. Обязательно нужно уделять внимание разминке и растяжке, чем бы вы не занимались. Барышни могут заниматься йогой и пилатесом, мужчины – игровыми видами спорта или велосипедом. Неважно, чем, главное, чтобы это было регулярно.

Профилактикой является также и использование корсетных поясов. Если у человека есть какой-то эпизод болей в пояснице в прошлом, то, конечно, есть смысл, меняя зимнюю резину или делая уборку дома, надеть поясничный корсет. Здесь принцип такой: надел – сделал – снял. Постоянное ношение корсета может назначить только врач.

Наталья Киселёва

ТРЕНИРУЕМ МЫШЦЫ КОРА

Теперь возьмемся за стабилизацию таза, бедер и позвоночника, именно за это отвечают мышцы кора. Для этого нам потребуется два ведра, наполненных водой. Величина ведра зависит от вашей физической подготовки. Берем в каждую руку по ведру и чуть разводим руки в стороны, в таком положении идем от колдца до участка. Хотите усилить нагрузку, разведите руки шире и пройдитесь вдоль участка. Следите за корпусом, он должен быть прямым.

ДРОВА ДЛЯ ПРЕССА

Последнее упражнение перед приятным и полезным времяпровождением – баней. Попробуйте наколоть дрова, а ваш пресс и дельты скажут вам за это спасибо. Для начала хватит и 5–10 повторов.

Вера Ишимова, заядлая дачница, г. Углич

6

июля

1885

год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Впервые в мире человеку введена вакцина против бешенства.

От укуса бешеной собаки в этот день пострадал девятилетний французский мальчик Жозеф Мейстер. По счастью, лечить его взялся врач, ученый Луи Пастер. Он ввел малышу новую вакцину, которая и спасла тому жизнь.

ГОНИМ ЛЮБОНАЧАЛИЕ, воспитываем смиренномудрие

КАК РЕШИТЬСЯ НА ОПЕРАЦИЮ?

? Мне предлагают операцию. Но есть вариант обойтись без нее. Как решиться на операцию?

Анна Семёновна, г. Подольск

Святые отцы советуют в болезни обратиться к Богу с покаянием, а затем к врачу. «В болезни твоей не будь небрежен, но молись Господу, и Он исцелит тебя. Оставь греховную жизнь и исправь руки твои, и от всякого греха очисти сердце» (Сир. 38:9-14). Если есть рекомендация врачей и благословение духовника на операцию – соглашайтесь.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САМОМНЕНИЯ?

? Говорят, что завышенная самооценка – это не плохо. Но я порой так уж высоко о себе думаю, что это мешает мне жить. Как заведу, словно пелена перед глазами. Как быть?

Евгения Петровна, г. Тверь

Самолюбие – это болезнь, которой заболело человечество при грехопадении. Человек искажил, извратил в себе способность подлинной любви и направил ее на себя. Смиранные чувства надо возделывать, но этого очень мало. Самолюбие – это корень



“ Но как одна вера без знания может привести к суеверию и фанатизму, так и одно знание, без веры, может привести к надменности и гордыне.

Митрополит Макарий Московский

всех грехов. Если по отношению, например, пьянства, блуда, чревоугодия, сквернословия и т. п. можно сказать: «Я больше не буду» и перестать, то по отношению к самолюбию так не получится. На это святые тратят все усилия, и в этом и состоит их совершенство в приобретении смирения, которое есть дар благодати Божией. Без благодати невозможно побороть в себе самолюбие. Епископ Феофан (Быстров), архиепископ Полтавский (не путать с Феофаном Затворником) писал, что древние подвижники главным подвигом почитали «покаяние и плач о грехах своих». Чем выше человек по святости, тем глубже у него сознание своей гре-

ховности: «неудобна та молитва пред Богом, в которой мы не чувствуем себя грешными пред Ним».

НАДО ЛИ ЗАКРЫВАТЬ ЗЕРКАЛО, ЕСЛИ КТО-ТО БОЛЕН?

? Тяжело болеет бабушка. Надо ли закрывать зеркала, в которые она смотрелась, чтобы не заболеть?

Ангелина, Новая Москва

«Зеркальных» суеверий много, это одно из них. Завешено зеркало или нет – никак не влияет на здоровье.

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

Как правильно понимать слово «любоначалие»?

Что такое любоначалие? Как относиться к этому слову? Грех ли это или норма? Подобных вопросов немало в нашей почте. Так, Светлана Павловна из Санкт-Петербурга спрашивает: «В покаянной молитве Ефрема Сирина на Великий Пост есть слова, которые мне непонятны. Пожалуйста, объясните, что такое дух любоначалия?»

Эта молитва читается в Пост ежедневно, и в ней есть самая суть того, что нужно христианину. Преподобный Ефрем просит Господа избавить от духа любоначалия. Эта страсть часто развивается в людях, занимающих начальственные должности. Но не только начальники страдают властолюбием, а очень многие люди. Даже младенцы – плачут и капризничают, требуя своего. Человек уже рождается со всем этим, но есть ситуации или обстоятельства жизни, занятия, которые в человеке развивают ту или иную страсть. Страсть любоначалия, или по-другому – властолюбие, присуща людям, когда одни пытаются подчинить своему влиянию других. Это может быть грех подчиненных, не имеющих власти, но желающих ее, начальника – по отношению к подчиненным, старших – к младшим. Спаситель сам был образцом смирения и говорил, что «тот, кто хочет быть большим, тот будь слугою всем».



МОЛИТВА

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Ёй, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЧАСТЬЕ

Не помню, кто это сказал, что иногда шаг вперед – это результат хорошего пинка. Но когда прочел эту фразу, сразу про своего брата подумал.

...Сколько себя помню, родители не запрещали нам с Сашкой никогда и ничего. Да и в средствах мы не нуждались. Покуривать начали еще в младших классах. У меня эта дурная привычка так и осталась. А вот Сашка в старших классах стал искать средства по сильнее. Связался с ребятами намного старше нас – все хотел быть «крутым», побороть комплекс «младшего брата». Думал, ничего страшного не случится, с одного-то раза... Но оказалось, для того, чтобы «подсесть», этого ему вполне хватило. И он уже не смог остановиться. Когда наши ровесники учились в институтах, Сашка пропадал в поисках новой дозы. И в один прекрасный момент стало ясно, что парень в буквальном смысле погибает.

Вот тут отец и вспомнил о воспитании. Но лупить та-

кого здорового оболтука было уже поздно. А звать к его разуму – бесполезно. Увы, но остановиться сам, без посторонней помощи брат уже не мог. Зависимость становилась все сильнее. Потребовалась помощь врачей. Вот так, в 24 года, Сашка впервые попал в специальную клинику. Для семьи это был, конечно, удар. Отец поседел, у него стало пошаливать сердце. Он не то чтобы сдался, но у него опустились руки от бессилия. И только мама продолжала верить в Сашкино исцеление. Она искала новых врачей, новые методики, таскала его по психологам и экстрасенсам, доставала правдами и неправдами какие-то импортные лекарства.

Мы промучились так лет пять. Продали машину. Сменили квартиру на меньшую. Влезли в долги. И все – ради Сашки, ради его спасения. Мама не переставала верить в чудо, в то, что ему можно помочь, хотя все говорили, что надежды уже нет.



Фото: Africa Studio / Shutterstock.com

Однажды, когда Сашка в очередной раз проходил курс лечения, у него была страшная ломка. Такая, что мы боялись, что организм не выдержит. И действительно – как-то ночью у него остановилось сердце. Если бы это было дома, мы вряд ли бы смогли его спасти. Но большая удача, что Сашка в тот момент находился под наблюдением медиков. Медсестра Надя, которая дежурила в ту смену, сделала все, чтобы Сашка выжил. Она потом выхаживала его, когда он все-таки пошел на поправку. В общем, после больницы ребята поженились. Надя, конечно, не была наивной и понимала, что вряд ли Сашка полностью избавится от своей зависимости. Но взя-

ла на себя эту ответственность за счастье – свое и брата. Мама не могла нарадоваться. И даже отец как-то посветлел. Еще два-три года после этого мы жили в страхе, что вот-вот весь этот ужас вернется в нашу жизнь. Но благодаря Наденьке, мы считаем, буквально произошло чудо. Вот говорят, что бывших наркоманов не бывает, потому что зависимость никуда не девается. Это как алкоголик в завязке. Но с тех пор прошло уже немало лет. У ребят две прекрасные дочки. А Сашка не то что не употребляет никакого зелья, но даже пить и курить бросил. В общем, все нормально у нас. И мы верим, что так будет и дальше.

Роман К.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ – ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

Дорогие читатели, мы продолжаем наш конкурс невероятных историй о преодолении, исцелении, вере и любви. И приглашаем вас поделиться своими. Быть может, кому-то эти рассказы помогут изменить жизнь к лучшему, откроют новый мир веры и добра.

Итоги конкурса будут подведены в №17 «Планеты здоровья» от 10.09.2018 г.

Присылайте свои истории и получайте призы
1 место – 3500 рублей
2 место – 2500 рублей
3 место – 1500 рублей

Присылайте нам свои истории и голосуйте за понравившиеся вам по телефону редакции 8 (499) 399 36 78, по электронной почте pz@kardos.ru или пишите на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»).

У сытого на уме гулянье, А у голодного – еда

Какой бы ни был жизненный уклад, но в любом случае обед – пожалуй, самый важный приём пищи. Он несёт основную ценность по насыщению организма калориями и полезными веществами, помогает восстановить силы и подкрепить умственную деятельность, а также, несмотря на высокую калорийность, может поспособствовать похудению. Как – давайте разбираться.

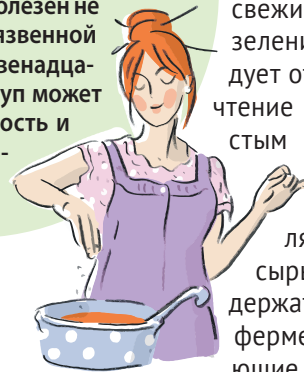


А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Всем известно пристрастие французов к вкусной калорийной еде. Но вызывает недоумение, как же жителям Франции удается сохранять стройность и при этом так обильно питаться жирными насыщенными блюдами? А секрет прост: во-первых, при сравнительно легком завтраке и ужине самый питательный прием пищи – обед, а во-вторых, этот прием пищи происходит неспешно, ведь нужно насладиться вкусом и беседой с друзьями, а это, оказывается, значительно улучшает усвоение пищи.

ВАЖНО

Употребление супа позволяет, с одной стороны, как следует наесться и долго ощущать чувство сытости, а с другой стороны, уменьшить общую калорийность рациона. Но следует помнить: суп полезен не всем. Например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки суп может повысить кислотность и ухудшить самочувствие.



КОГДА И СКОЛЬКО

Современная медицина подтверждает правило, известное приверженцам здорового образа жизни: в сутки нужно питаться не 3 раза, а чаще – в идеале 5–6. Представители любых направлений диетологии сходятся в одном – прием пищи в дневное время имеет огромное значение для здоровья, причем он должен быть самым насыщенным по калорийности и составлять 35–40% от суточного рациона. Если правильно распределить питательность рациона в течение дня и не пропускать приемы пищи, тогда в вечернее время, самое «опасное» для фигуры, вам уже не захочется уничтожить без разбору запасы в холодильнике.

Если принять за усредненную точку отсчета 2000 Ккал в сутки, то на обед следует съесть пищу энергетической ценностью 600–800 Ккал, а при условии активного физического труда в течение дня (например, на грядках) и 1000–1200 Ккал.

Идеальное время для обеда с 12 до 15 часов, потому что именно в это время в организме вырабатывается достаточно много ферментов, расще-

пляющих пищу, а значит, все съеденное пойдет впрок и хорошо усвоится. Однако, если в ваш режим дня включен второй завтрак, тогда целесообразно сделать после него 3-часовой перерыв и устроить обед около 16 часов дня. Только категорически не стоит перекусывать на бегу – это точно не пойдет на пользу, а лишь вызовет проблемы с ЖКТ. Для правильного обеда следует выделить хотя бы 30–40 минут и после него еще 20 минут провести в спокойном режиме.

ДОРОГА ЛОЖКА К ОБЕДУ

Дневное застолье – это, пожалуй, лучшее время, когда можно съесть почти все, что хочется. Однако следует придерживаться несложных правил, чтобы этот прием пищи доставил удовольствие и принес пользу.

Формула правильного обеда состоит из трех компонентов: суп, салат и горячее из мяса или рыбы. Константа в

этой формуле только одна – это салат из свежих овощей и зелени, причем следует отдать предпочтение некрахмалистым овощам. Это очень важная составляющая – ведь сырые овощи содержат природные ферменты, помогающие организму переваривать и усваивать пищу.

Теперь, прикинув свои энергетические затраты (насколько активна физическая и умственная деятельность в течение дня), оставляем в случае высоких нагрузок все три компонента, в обычной ситуации лучше всего будет салат + горячее, а если стремимся снизить калорийность для похудения и при этом насытиться, то идеальным вариантом станет суп + салат. В случае серьезной умственной работы (например, студентам в пору сессии) обед можно дополнить сладким десертом.

Ольга Бельская



ЧТО СЕГОДНЯ НА ОБЕД?

Бесспорно, еда для человека – это одно из самых больших удовольствий. Особенно сытный, вкусный обед, приготовленный с любовью и разделённый с дорогими людьми за приятной беседой. Спасибо вам, наши дорогие читатели, что вы щедро делитесь своими прекрасными рецептами аппетитных обеденных блюд.

✉ НЕЖНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП

Ингредиенты на 6 порций:

- 300 г филе индейки • 300 г цветной капусты
- 150 г зеленой фасоли • 1 морковь • 1 луковица
- 2 болгарских перца • 2 помидора • 2 ст. ложки растительного масла для жарки • 1 ст. ложка томатной пасты • сметана и зелень для подачи

В 2 л воды положить индейку целым куском, после закипания варить около 30 минут, не забыть снять пенку. Пока мясо варится, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле, затем добавить томатную пасту, нашинкованный сладкий перец и мелко нарезанный помидор. Тушить на тихом огне под крышкой около 10 минут. Бульон посолить, положить цветную капусту, разобранную на соцветия, и фасоль, довести до кипения и добавить в него тушеные овощи, поварить 5 минут и выключить. Дать настояться несколько минут. Индейку вытащить и нарезать на небольшие кусочки, разложить по тарелкам. Подавать суп, приправленный сметаной и свежей зеленью.



Энерг. ценность на 100 г – 83 ккал

Олеся Панкова, Тверская обл.

✉ СЛОЁНЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 зеленых редьки • 1 свежий огурец • 2 крупных яблока
- 2 моркови • 2 луковицы • горсть грецких орехов
- 150 г греческого йогурта • 50 г сметаны
- 1 ч. ложка лимонного сока • 1 ч. ложка горчицы

Смешать йогурт, сметану, лимонный сок и горчицу до однородности – это заправка к салату. Все овощи, кроме лука и огурца, натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать

и промыть холодной водой, а огурец порезать соломкой. Взять миску с высоким бортом. На дно уложить слой редьки, тонко смазать заправкой, затем слой моркови, тоже смазать, далее огурцы, лук и яблоки – каждый слой промазать заправкой, повторять, пока овощи не закончатся. Слои можно варьировать, главное, не класть редьку и лук рядом. Сверху обильно покрыть салат заправкой и посыпать рублеными орешками. Подавать сразу же.



Энерг. ценность на 100 г – 77 ккал

Юлия Максимова, г. Балаково

✉ ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г куриного филе • 5 картофелин
- 2 красных сладких перца • 1 морковь
- 1 луковица • 200 г шампиньонов • 3 зубчика чеснока
- растительное масло – 3 ст. ложки
- томатная паста – 3 ст. ложки
- соль, черный перец по вкусу

Лук, морковь мелко нарезать, сладкий перец – средним кубиком, грибы почистить, промыть и нарезать тонкими пластинами. Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Обжарить курицу на среднем огне в масле вместе с луком, морковью, перцем и грибами. Минут через 5–7 добавить томатную пасту, выдавить чеснок, готовить еще 5 минут. Затем переложить в горшок для запекания или казан. Очищенный картофель нарезать средним кубиком, добавить к остальным продуктам, перемешать, посолить, поперчить. Влить около стакана воды. Поставить в разогретую до 180°C духовку на 1,5 часа.



Энерг. ценность на 100 г – 92 ккал

Екатерина Самоценкова, г. Вязьма

✉ СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 5 желтков • 1 белок • 3/4 стакана муки
- 1/2 стакана тертого сыра типа «Советский»
- цедра половины лимона • 1 ч. ложка сливочного масла • сахарная пудра для украшения

Энерг. ценность на 100 г – 322 ккал

Желтки взбить в пену. Добавить натертый на мелкой терке сыр, просеять туда муку, добавить цедру лимона. Перемешать. Белки взбить в стойкую пену и аккуратно ввести в тесто, перемешивая снизу-вверх. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, припылить мукой и выложить смесь. Выпекать на режиме «Выпечка» около 40 минут. Слегка остудить и нарезать на порционные кусочки, присыпать сахарной пудрой.

Лидия Шаранова, Талдомская обл.



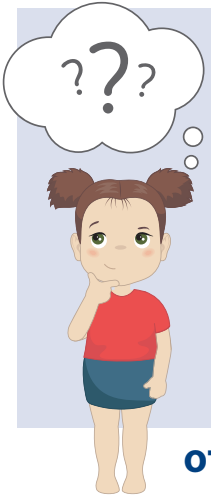
ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Никто меня не любит, никто не уважает, никто не поливает, никто и не сажает.
- 2 Что можно измерить, хотя у него нет ни длины, ни высоты, ни ширины?
- 3 Что есть в минутах, секундах и днях, но нет в декадах, годах и веках?
- 4 На столе лежат канцелярские принадлежности: линейка, карандаш, циркуль, ластик. Нужно нарисовать на листе А4 окружность с радиусом 6 см. С чего нужно начать?

ОТВЕТЫ

4. Начать с того, чтобы лист бумаги был А4. Загадки: 1. Сорняк. 2. Время и температура. 3. Буква Н. 4. Нарвать с того, чтобы лист бумаги был А4.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



				Доктор Пастернак	"Облако в штанах" Маяковского	Мим Марсель	Прокопье вино			Вологодские "плетенки"	"Приемная" врача с медсестрой	Автор "Федота-стрельца..."
Пирושка на полную катушку	Клан, принявший в свои ряды Алеко	Взгляд очей	Галеты и тушенка в мешке бойца			Угол для двух стен	Коротконогий диван без спинки	"Связник" между кораблем и причалом				
Ткань, закрывающая окно	Литературный "отец" Гекка Финна	Нужный в армии связист		Врач, пользовавшийся патрициев		Стиль на водных дорожках	Запрет под страхом кары			Сказочник Джанни ...	Ксанטיפпа, пилившая Сократа	"Слюнявчик" средневекового дворянина
				"Дракула" из дивана				Дежнев на Чукотке		Раставший снег под ногами		
Солдат по ту сторону фронта							Снадобье для котадобряка Леопольда	Благотворитель Павел Третьяков				
Ралли, а также вид мотоциклов	Виртуоз в своей работе			Клюквенный жаждоутолитель		Уход от погони				Голубая "бездна" над головой		
			"Альма-матер" отпрысков Бульбы	С ними работает офтальмолог				Символ глуши для Фамусова				
Художник ... Уорхол	Заминка конвейера			Жена, "сточившая зубы" о мужа		Священный Грааль	"Рыжий" ... Боярского					
				30,48 см		Что в каске пробируют?						
	Возможность проникновения	Старинная "байка" о викинггах	Непоседливый цирюльник Бомарше									
Толпа горлопанов	Столица династии Чосон			Чарли из Голливуда								
			Морская рыбка к кружке пива									

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



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 25 ИЮНЯ – 8 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам необходимо умерить трудовой пыл. Звезды напоминают: переработка приводит к хронической усталости и стрессам, а там и до болезни недалеко. Больше радуйтесь жизни. Меньше думайте о проблемах.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам особо опасаться за свое здоровье не нужно – их организм имеет достаточный запас сил и хороший иммунитет. Если все же заденет простуда, используйте для лечения проверенные «бабушкины» методы.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют настроиться на позитив, от этого в ближайшее время зависит ваше здоровье. Только здоровый дух сможет обеспечить успешный исход любой хвори и здоровье вашему телу.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы рискуют подхватить простуду и провалиться несколько дней с насморком. Чтобы этого не произошло, необходимо одеваться по погоде, избегать сквозняков и не пить очень холодных напитков.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют посетить стоматолога и проверить полость рта. Возможны проблемы не только с зубами, но и с деснами. В этом случае своевременно начатое лечение даст быстрый и хороший результат.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям желателен хороший отдых, причем в любой форме. Что бы не затеяли представители знака – занятия спортом, длительные прогулки в парке или чтение книги на диване – все пойдет им на пользу.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам в этот период практически не грозят инфекционные заболевания, но есть небольшой риск травматизма. На отдыхе внимательно смотрите под ноги и будьте осторожны с острыми предметами.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам в эти дни лучше избегать каких бы то ни было экспериментов и использовать только давно проверенные методы и лекарства. Старые добрые средства принесут больше пользы, чем новомодные.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют поберечь силы и не растрачиваться по пустякам. Работа и отдых должны быть сбалансированы, возможные стрессы – компенсироваться положительными эмоциями.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам желательно каждый день бывать на свежем воздухе. Этому лучше посвящать не менее двух, а в идеале – четырех часов ежедневно. Дома необходимо как можно чаще проветривать все помещения.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Если Козероги займутся в ближайшие дни очищением организма от шлаков, они будут приятно удивлены результатом. Наградой им станет отличная бесперебойная работа всего организма и прекрасное настроение.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Повышенного внимания Рыб могут требовать их желудок и кишечник. Частая неприятная усталость может быть следствием активной работы и нервных перегрузок. Настройтесь на позитив. Может помочь курс детокса.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



14–27 июня
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Девиз дня 25 и 26 июня: «Молчание – золото», ибо каждое лишнее, а тем более неправильное слово в эти дни может стать причиной конфликта. Старайтесь держать эмоции в узде.

Следующие три дня можно смело посвящать разнообразному общению, включая активный отдых, встречу с друзьями или родственниками. Отличное время для про-



28 июня
ПОЛНОЛУНИЕ

хождения различных процедур или, например, сдачи анализов.

27–30 июня – хорошие дни для работы над собой и своими ошибками, строительства новых планов, разметки новых перспектив. Старайтесь быть реалистами. Попробуйте обозначить свой путь.

Следующие три дня будут спокойными и уравновешен-



29 июня – 12 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

ными. Если же вдруг вам покажется, что что-то пошло не так, то знайте – это не больше, чем ваше внутреннее беспокойство.

Три последних дня этого периода лучше всего посвятить работе о себе, о своих близких. Стремитесь в эти дни делать добрые дела и совершать хорошие поступки. Девизом этих дней должны стать три слова: «Добросердечие, искренность и открытость».



«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 12 (59). Дата выхода
25.06.2018.
Подписано в печать 19.06.2018.
Номер заказа – 1495

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт».
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 301 150 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

БЛАГОДАТНАЯ ПОРА – здравствуй лето и жара!

Июль овеян поэтическими преданиями, идущими из старины глубокой. Днём – традиционная «зелёная страда», а вечером и ночью – гулянья да купания в тёплой реке, под шелест берёзовой листвы и робкий свет июльских звёзд.

25 июня

Пётр Солнцеворот по-старинному назывался «солнворот». Солнце укорачивает свой ход, дни становятся короче, ночи длиннее. В XVI-XVII веках в Москве был обычай: в день Солнворота являлся к царю звонарный староста Успенского собора и докладывал: «Отселе, государь, день умалется, а ночь прибавляется». Эта весть огорчала государя, и звонаря запирали на сутки в темницу. В старину Петров день еще называли Рыболов, мужики отправлялись на рыбалку и непременно варили уху, которая различалась по названию. «Белую» уху варили с луком из ершей и окуней, «черную», с корицей и перцем, из лещей, карпов и красноперок, а «красную» – из осетра, севрюги и лосося с шафраном.

3 июля

Мефодий Перепелятник славился спелыми хлебами на полях, на которые слетались перепе-

ла. Охотники тут времени не теряли: старались подстрелить хотя бы одну перепелку. Считалось большой удачей поймать в этот день за хвост перепелку, особенно белую. Верили: если поймаешь, всю жизнь будешь держать удачу за хвост. Были приметы и на погоду: если на Мефодия дождь, то будет он идти еще 40 дней. А если паук паутину плетет – к сухой и ясной погоде.

6 июля

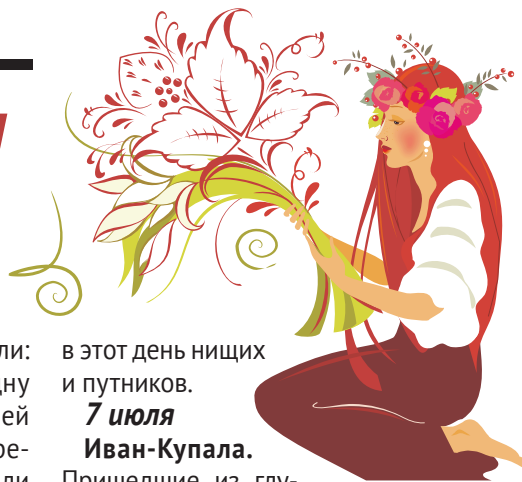
Июль не зря называли «макушкой лета» – это время было всегда самым жарким, знойным. На **Аграфену-купальницу** начинали купальный сезон. Все, от мала до велика, бежали купаться на речку. А еще в этот день девушки надевали красивые наряды, собирались в избе у одной из подруг толочь ячмень, чтобы потом варить из него кашу, которая считалась полезной для женского здоровья. «Обетной кашей» или обедом из постных блюд, который собирали всей деревней, было принято кормить

в этот день нищих и путников.

7 июля

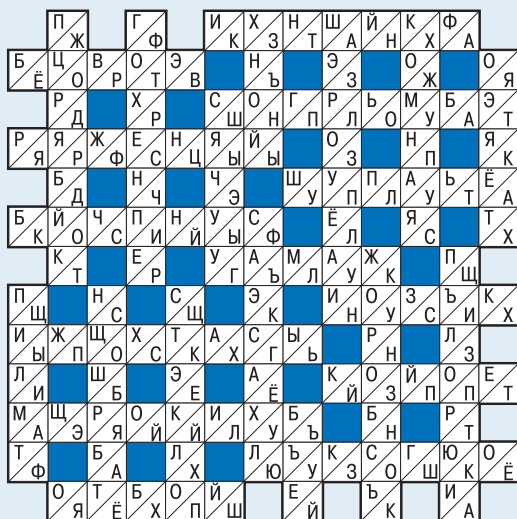
Иван-Купала.

Пришедшие из глубины веков обряды кое-где сохранились и по сей день: горят костры в купальскую ночь, берега рек оглашаются песнями, водятся хороводы. Отмечают праздник благодарения солнца, зрелости лета и зеленого покоса. На Руси в Иванову ночь затевались купальные игрища, а вечером после покоса у телег – ужин, рассказы, смех, пляски. Костры зажигались и близ полей. Там по древнему обычаю величались зреющие хлеба: «Чье жито лучше всех? Наше жито лучше всех? Колосисто, ядрянисто: ядро с ведро, колос с бревно!». На погоду существовали свои приметы: «На Иванову ночь звездно – много грибов будет», «Сильная роса в этот день – к урожаю огурцов». На Ивана Купалу начинается сбор лекарственных трав и кореньев.



КРОССВОРД-ДУАЛЬ

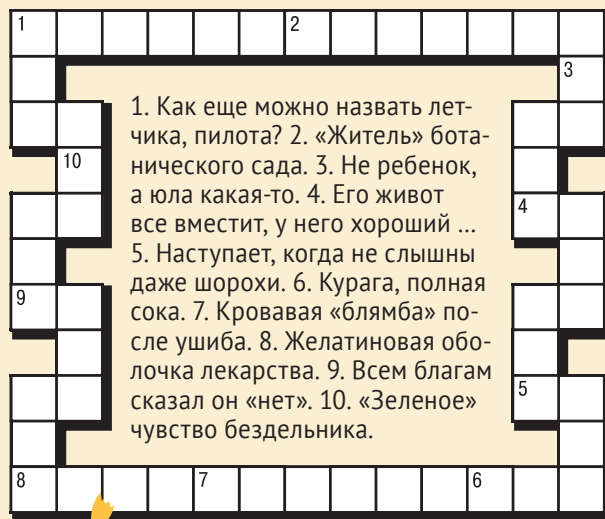
В каждую клетку этого кроссворда вписаны две буквы. Нужно вычеркнуть лишние буквы, и в итоге у вас должны получиться слова, которые переплетутся, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

По горизонталу: Изянка, бороз, сопрано, рязенный, улята, коспунус, гатак, носик, ипотасья, койот, аэроклуб, лужокско, омбои.
По вертикали: Лорддок, горюче, зной, аэроплан, компас, откат, сыуг, саксаул, коробок, пилотка, пшам, собрат, стекло, вуд.

ЧАЙНВОРД



1. Как еще можно назвать летчика, пилота? 2. «Житель» ботанического сада. 3. Не ребенок, а юла какая-то. 4. Его живот все вместит, у него хороший ... 5. Наступает, когда не слышны даже шорохи. 6. Курага, полная сока. 7. Кровавая «блямба» после ушиба. 8. Желатиновая оболочка лекарства. 9. Всем благам сказал он кнет». 10. «Зеленое» чувство бездельника.

ОТВЕТЫ

1. Авиатор. 2. Растение. 3. Езога. 4. Анкетт. 5. Тшшана. 6. Адрюкас. 7. Суняк. 8. Каспуга. 9. Аскет. 10. Тоска.



ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ
С ВРУЧЕНИЕМ НА ВЫБОР:

АВТОМОБИЛЬ или 1 000 000 рублей!

Вручение 31 июля 2018 года!

**ТОЛЬКО КЛЮЧ С НОМЕРОМ
156 ОТКРОЕТ ДЛЯ ВАС
ДОСТУП К АКЦИИ:**

**Возьмите последние 3 цифры
номера Вашего телефона –
это Ваше личное число.**

- + Умножьте это число на 2
- + К результату прибавьте 312
- + Результат разделите пополам
- + Вычтите Ваше личное число
- + У Вас получилось 156?

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ и регистрируйте участие в акции! Обязательно сообщите, что Вы хотели бы получить: **1 000 000 рублей или автомобиль!**

Код акции: 03.10276.707.12.1

8-800-775-00-44

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).*

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Вересовой В. И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л. П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О. В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А. А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д. Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т. В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н. Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З. П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

*000 «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.04.2018 по 31.07.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей, который в настоящей рекламе может быть также представлен в виде автомобиля. Участие в акции регистрируется до 26.07.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n / 3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавшийся свое участие в акции. Призер МА самостоятельно делает выбор о получении денежного приза либо вещевого эквивалента. Марка, модель вещевого приза может отличаться от представленного в рекламе и не совпадать с ожиданиями участников. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Призер самостоятельно несет ответственность за исчисление и уплату налога на полученный вещевой приз в соответствии с законодательством РФ с момента получения соответствующего приза, в случае, если сумма полученных в отчетном периоде призов составит более 4000 рублей. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.ladom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.