

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 24 (71)
17 декабря
2018 –
13 января
2019

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ



**ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН**

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**СЕКРЕТЫ
ХОРОШЕГО
ПРАЗДНИКА**

стр. 8-11

**НОВОГОДНЕЕ
МЕНЮ:
ВРАЧАМИ
ОДОБРЕНО!**

стр. 26-27

**КАЛЕНДАРЬ
ПРАВОСЛАВНЫХ
ПРАЗДНИКОВ
И ПОСТОВ 2019**

стр. 24-25

ЗАЖГИ ГИРЛЯНДУ!

**КАК ЁЛОЧНЫЕ УКРАШЕНИЯ
ПОМОГАЮТ ЭКОНОМИТЬ
НА ЛЕКАРСТВАХ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

fig, MNStudio / Shutterstock.com

ISSN 2414-4940



● ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ СПАТЬ ДОЛЬШЕ

Это повод всерьез задумать-ся о своем здоровье, считают зарубежные ученые. Если раньше вам хватало шести-семи часов сна, а теперь и после девятичасового отдыха, вы чувствуете усталость, стоит посетить, как минимум, терапевта.

Исследователи рассмотрели данные испытуемых из 21 страны. И главным выводом стало вот что: у тех, кто регулярно спит более 10 часов в сутки, риск инфаркта и инсульта выше на 41% по сравнению со спящими шесть-восемь часов. У тех, кто спал от восьми до девяти часов, этот показатель составил 17%. Но не сон влияет на болезни, считают ученые, а невыявленные болезни – на желание выспаться. А потому при посещении врача всегда стоит упомянуть тот факт, что вы стали дольше спать, если это на самом деле так. Врачи полагают, что это может помочь в диагностике ряда серьезных заболеваний, в том числе рака, для которого характерна патологическая усталость.

-Что на Новый год делаешь?

-САЛАТЫ



● 6 ПАЛОЧЕК КАРТОШКИ-ФРИ

Именно столько ученых одного из американских университетов предложил съесть за раз любителям полакомиться жареной картошечкой. Но любители такое предложение не оценили и ополчились на профессора. Хорошо, что лишь в соцсетях. А зря, 85 грамм картофеля фри в день – вот максимум, рекомендованный учеными. Больше же количество ведет к взрыву «крахмальной бомбы», после чего бонусом человек получает такие болезни как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, инфаркты и инсульты.

19
декабря
1913
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Николай Амосов – советский ученый, торакаль-

ный хирург. Во время ВОВ служил хирургом в маленьком передвижном полевом госпитале, через который прошло более 40000 раненых, провел около 4000 операций. Примечательно, что в штате госпиталя было всего пять врачей. 17 января 1963 года провел первое в Советском Союзе протезирование митрального клапана сердца.

● ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА ПРОТИВ РАКА

Сразу оговоримся, опыты по воздействию сахарозаменителей на раковые клетки, а именно маннозного сахара, были проведены учеными пока лишь на мышах. Но результаты обнадеживающие. Так, вышеупомянутый сахарозаменитель может замедлять рост опухолей и усиливать эффекты химиотерапии, полагают исследователи. Известно, что для роста опухоли необходимо больше глюкозы, но, лишь снизив ее потребление, добиться позитивного эффекта сложно. Вот тут на помощь и может прийти манноза, которая, вероятно, может снижать количество сахара, потребляемого раковыми клетками. Правда, не все раковые клетки одинаково реагировали на воздействие маннозы. Были те, что продолжали расти. Ученым предстоит выяснить, почему сахарозаменитель действует лишь на некоторые виды клеток. Это поможет понять, в лечение каких видов рака вышеозначенное соединение сможет помочь.

31
декабря
1514
год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Андреас Везалий – врач и анатом, лейб-медик

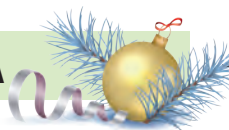
Карла V и Филиппа II, основоположник научной анатомии. Одним из первых стал изучать организм человека. Изучая труды Галена, Везалий нашел и исправил свыше 200 ошибок автора о строении организма. В 1543 году издал свой главный труд «О строении чело-

веческого тела», обобщив и систематизировав знания о теле человека.

18 ДЕКАБРЯ – ДЕНЬ СВРАЧИВАНИЯ В КЛУБОЧЕК

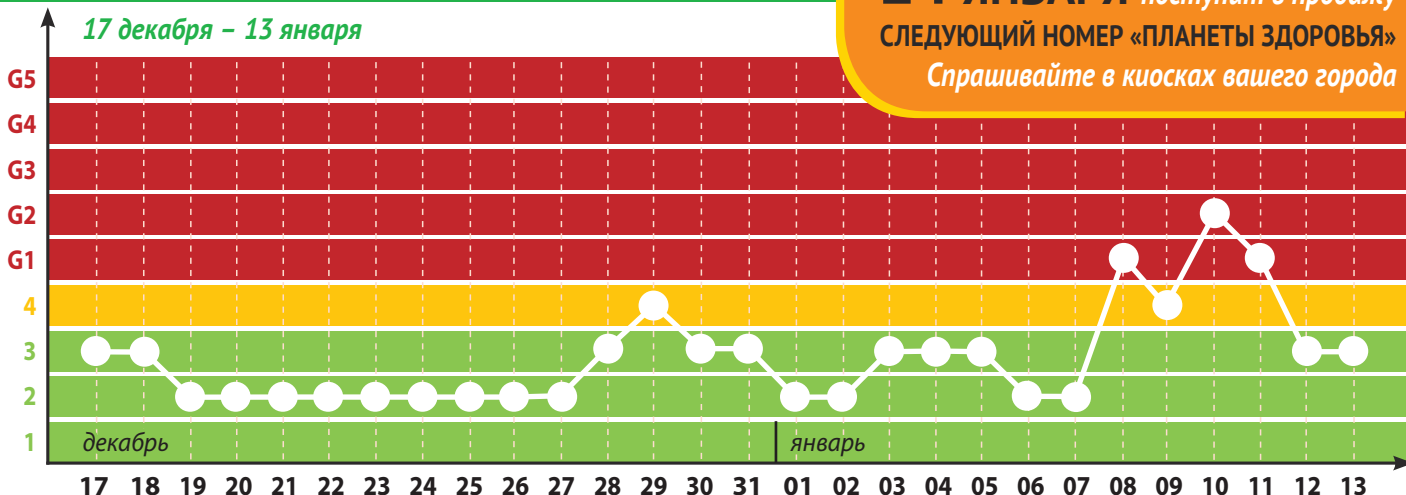
Кто и когда придумал эту дату, сказать сложно, но во всем мире она полюбилась, как отсыл к чему-то трогательному, уютному, домашнему. А «Планета здоровья» от себя добавит – свернуться в клубочек или в «позу эмбриона» порой очень полезно и вот почему:

- во время сна в такой позе тело отдыхает лучше всего;
- полностью разгружена поясница;
- фиксируются естественные изгибы грудного и шейного отделов позвоночника;
- сворачивание в клубочек помогает снизить неприятные ощущения при изжоге и несварении.



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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



29 декабря 2018 и 9 января 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли.
8 и 11 января 2019 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая).
10 января 2019 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя).

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

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

● 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.

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.

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ
ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ.

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ | от 1 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ | от 15 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ. ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОНИЖЕННО

8 (495) 786-68-48, 789-54-57
м. Дубровка,
ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1001

ОГРН 1097746847626, 000 "ГЦ "ГАРАНТИЯ"

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

21 декабря

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ КРОССВОРДА

Отличный повод, чтобы не откладывать тренировку мозга. Прокатайте его сегодня как следует, дайте максимальную нагрузку извилинам.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ КОКЛЮШУ НЕТ – ЗАВАРИМ ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ!

Внука моего прошлой зимой коклюш одолел. Жалко было малыша до боли в сердце. Кашель коклюшный надрывный, до рвоты. И не остановить его никак. Я хоть бабушка и молодая, но народную медицину очень жалею. Сама работаю, зимой, бывает, нападёт простуда, а на работу надо.

Меня травяные чаи очень выручают. Вот и с внуком так, решила я его полечить липовым чайком. Для него понадобилось взять по 1 столовой ложке тра-

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

РЫБИЙ ЖИР ПОМОЖЕТ ВОЛОСАМ

Раздавите пару аптечных капсул с рыбьим жиром и нанесите маслице на кончики волос за 10–15 минут до мытья шевелюры. Про секущиеся кончики можно будет забыть.

Ольга Татьянкина, г. Воронеж



вок липы и тимьяна. Заваривала как обычный чай. Чайную ложку на стакан кипятка для ребенка достаточно. Минут десять стоит, заваривается, как раз немного остывает. Я туда чуть медку, и пили с Артёмкой. Приступы потихоньку стали на нет сходить.

*Мария Сологубова, бабушка
пятилетнего внука, г. С.-Петербург*

✉ МЯТНЫЙ ЧАЁК ОТ МИГРЕНИ ПОМОГ

Читаю «Планету здоровья» уже несколько лет, очень газета нравится. Попалась мне в одном из номеров статья про мигрень. Мол, неизлечимая болезнь, но справиться с приступами можно. Вот от себя и хочу добавить, да, уже несколько лет мучаюсь, но и справиться можно. Мне вот какое средство помогает, может, еще кому пригодится. Как только чувствую предвестники, завариваю себе мятный чай: 0,5 ст. л. мяты заливаю стаканом кипятка, 15 минут нагреваю на водяной бане, периодически помешивая. Когда отвар остынет, процеживаю через марлечку, доливаю кипяченой водой до полного стакана. Принимаю по полстакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

*Елена Семёновна К.,
продавец, Московская обл.*



✉ ПЕЧЁНЫЙ ЛУК ДЛЯ СОСУДОВ ДРУГ

Кто выхаживал родственника после инсульта, знает, как это непросто. Лекарства, занятия, массаж – это все понятно, без этого никак. Но я всегда была сторонницей и народной медицины. Бабушки наши много полезного знали, я этот опыт собираю, храню и применяю. Когда отец мой после инсульта домой приехал, я, помимо всего прочего, стала запекать для него лук. Да-да, самый обыкновенный репчатый лучок. И в блюда добавляла от души, и так кушать заставляла. Дело в том, что печеный лук, а запекаю я его в фольге в духовке до готовности, очень хорош для сосудов, отличный помощник для тех, у кого проблемы со свертываемостью крови – он богат железом и серой. Я и сама его подьедаю как диабетик. Он сахар мне нормализовать помогает. Кушаю натощак каждое утро. Красота!

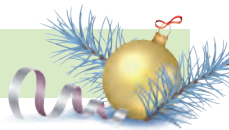
Надежда Верная, Ленинградская обл.

✉ НОВОГОДНЕЕ УГОЩЕНИЕ – МОЗОЛЯМ ЛЕЧЕНИЕ

Зимой, особенно после Нового года, у меня скапливается много корок от цитрусовых. Делаю настойку для выпечки, сушу, чтобы бороться с колорадским жуком летом, даже саше для ароматизации мастерю. Но есть у корочек и еще одно замечательное свойство – лечат они мозоли. А главное, рецепт очень прост. Перед сном нужно распарить ноги в горячей воде, вытереть их досуха. К побелевшим от горячей воды мозолям привязать корку лимона с небольшим количеством мякоти на ней. Оставить на ночь. Через 4–5 дней мозоль должна сойти совсем.

*Валентина
Огородникова,
г. Владимир*





ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ СЛАБОСТЬ УЙДЁТ, ЕСЛИ КУШАТЬ МЁД!

Хочу поделиться недавно опробованным мною рецептом от анемии. Ох, как меня состояние немощности и слабости измучило, кто бы знал. Но воспитательница в детском саду, куда вожу сына, поделилась очень хорошим рецептом. Благодарна ей очень. Пропустить через мясорубку 1 лимон и 5 листьев алоэ. Алоэ перед приготовлением выдержать 3 дня в морозильной камере. Добавить к меду и столетнику 1 стакан меда и тщательно перемешать. Принимала я эту вкуснятину по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 3 месяцев.



Рисунок: Светлана Данилова

Откуда и силы

взялись! Пошла учиться на водительские курсы и

решила подтянуть английский. Спасибо вкусному да целебному «варенью»!

Любовь Мелёшкина, Рязанская обл.

Любовь Якушева, г. Новосибирск

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

✉ ОТ УГРЕЙ ОДУВАНЧИК ПЕЙ

И не только от угрей, но отвар корня одуванчика и при фурункулах скор на помощь, и при частых ячменях, да и вообще хорош при кожной сыпи. Возьмите 1 столовую ложку измельченных корней, залейте 1 стаканом горячей воды и кипятите на медленном огне 15 минут. Еще часок пусть постоит под теплым полотенцем, отдаст всю силу, затем можно цедить. Принимать в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Анастасия Игошина, многодетная мама, г. Рязань

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛОЖЕЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Чтобы не пачкать тушью нижнее веко, подложите под нижние реснички ложку во время нанесения туши. Так вы сможете прокрасить каждый волосок, не боясь испачкать веки.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

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

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р.,
серебрение: 499р.
Кольцо и серьги «Защита ангела»
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
Украшены блестящей огранкой под бриллиант
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо и серьги «Нежная любовь»

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

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

«Святой Целитель Шарбель»
цена: 599р.
количество ограничено
исцеляет все болезни!

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

Бусы 699р., Браслеты 499р.,
Кулоны 399р. из натуральных камней
Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Яшма, Гранат, Бирюза, Невфрит и др.

Кольцо и серьги «Нежность с фианитом» и «Сохрани»
Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы
ширина 3 и 6 мм
Кольцо обручальное
Черный жемчуг 1999р.

«Коралл»
«Бирюза»
«Малахит»
«Агат»
«Нежный жемчуг»
Серьги «Янтарь»
цена: 1199р.

Цепочка и браслет позолота 24к.: 899р.
Цепочка: 899р.
Длина 60 см
Браслет (20 см) 599р.
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Мужские, женские и детские крестики

Белый жемчуг
Длина 50см, вес 50г, диаметр 10мм, 1399р.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.
«Золотой песок»
Кольцо и серьги «Неделька»

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

8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590
Смоленская обл., п. Стаи, ул. Первомайская 18-2 Реклама

В выпуске газеты №21 мы уже рассказывали про семь болезней, о которых могут поведать глаза. Однако в преддверии нового года, когда хочется, чтобы глазки блестели и ничто не испортило продуманного заранее образа, так важно уделить внимание зеркалу души. Чтобы ни покраснение, ни отёки, ни синяки не омрачали настроения. Но тут важно понять, откуда эти неэстетичные недостатки берутся, и устранить их первопричину.

ОТЁКИ, «МЕШКИ»



Наиболее частая причина этого, пожалуй, самого заметного, симптома известна многим – стоит поспать на пару часов меньше, чем обычно, и вот они, родные, превращают лицо в мордочку панды. Но иногда это предвестники серьезных заболеваний почек. Поэтому если у вас стойкие отеки, не проходящие даже после крепкого, полноценного сна – обязательно проконсультируйтесь у терапевта и нефролога.

ТЁМНАЯ КОЖА ВОКРУГ ГЛАЗ



Говорит о нарушениях в эндокринной системе. Такая окраска характерна для целого ряда гормональных заболеваний, но чаще всего встречается при расстройствах щитовидной железы.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Чтобы наше зрение было прозрачным, а не окрашенным во все оттенки красного, хрусталик лишен сосудов. Питание органа осуществляется за счет влаги, омывающей его спереди.

характерно для тех же заболеваний. А вот без изменения цвета встречается при нарушениях в поджелудочной железе: панкреатите, желчнокаменной болезни.

Кстати

Не любой большой глаз считается болезненным. Возможно, у вас просто крупные черты лица или от природы большой хрусталик. В данном случае ориентируйтесь на расстояние от брови до нижнего края века: в норме оно 1 см.

УВЕЛИЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК, «ПУЧЕГЛАЗИЕ»



Сопровождает темную окраску век, потому что ха-

– Почему, когда наешься, хочется спать?
– Потому что кожа на живот натягивается и глаза закрываются.

– У нас во дворе собака живет, очень умная!
– Как определил?
– По глазам.
– Очки, что ли, носит?



КРАСНЫЕ ВЕКИ



Заставляют вспомнить о своих аллергиях. Есть? Постарайтесь понять, что вызвало реакцию, и посетите аллерголога. Острый конъюнктивит тоже вызывает покраснение век, но при нем нет зуда и мучает боль.

ОПУЩЕНИЕ НИЖНЕГО ВЕКА



Встречается при ревматизме из-за ослабления связок века, а также может быть симптомом некоторых неврологических заболеваний.

БЕЛЫЕ ПЯТНЫШКИ У ВНЕШНЕГО УГОЛКА



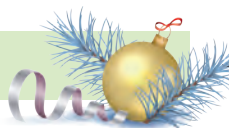
Ксантомы, а они называются именно так, встречаются и у здоровых людей при избыточном потреблении пищи, богатой животными жирами. Но могут быть и при нарушениях холестерина обмена, например, атеросклерозе.

БЛЕДНОСТЬ ВЕК

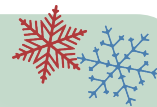


Присмотритесь внимательно к той части века, что соприкасается с глазным яблоком. Цвет кожи тут в норме – розовый, близкий к красному. Бледность же – признак анемии.

Анастасия Соколовская



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!



СМЕЙСЯ, ЗАКАЛЯЙСЯ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

Дорогие читатели, этой публикацией мы заканчиваем наш конкурс «здоровых четверостиший». Согласитесь, получился он довольно весёлым. В следующем номере мы подведём итоги конкурса. Но у вас всё ещё есть возможность проголосовать за понравившиеся стихи.

• ДО 100 ЛЕТ ЖИВИТЕ!

Смех и улыбки нам жизнь продлевают.
Овощи, фрукты и спорт помогают.
Варите их, парте, сырыми грызите.
Гуляйте пешком и до ста лет живите!

Татьяна, пос. Успенский

• СТАРАЮСЬ!

Хожу много по делам, стараюсь правильно питаться.
Запретить никто не может мне чаще улыбаться.
Также пробую с азав тихонько закаляться.
После всяких процедур надо умываться.

Татьяна Кудрявцева, Тверская обл.

• ЖИЗНЬ – ДВИЖЕНИЕ!

Помни: жизнь – это движенье!
...Головы, рук, ног, души.
Знай, что в нем твоё спасенье.
Не ленись – твори, дыши!

Г. И. Пластинина, с. Хреновое

• ВЕСЁЛЫЕ ДЕНЬКИ

Утром с внучками зарядка и прохладный душ,
Грядки, сад, прогулки в роще – все для наших душ.
В полдень борщ, салаты, сок, никаких жиров.
Вечерами – смех, игра. Скоро спать идти пора.

Елена Александровна Лякишева, пенсионерка

• СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!

Здоровый дух в здоровом теле,
Немаловажный постулат.
Помочь добром, согреть на деле,
И будешь вдвое сам богат!

Надежда Стукалова, г. С.-Петербург

• НА ОТДЫХЕ

В далекой томной Африке,
Курортной ее части
Дети наши с внуками
Нашли кусочек счастья.

А в то же время:
С дедом на Псковщине
Мы навоз кидали,
Пололи свои грядки,
Внуков вспоминали.

Грело наши спины
Тепло родного края,
И кричим в два горла мы:
«Нам не надо рая!»

*Ольга Михайловна
Александрова,
п. Полоное, Псковская обл.*

Итоги конкурса будут подведены в №1 «Планеты здоровья» от 14.01.2019 года. Победители получат призы:

1 место – очиститель воздуха

2 место – электро-сушилка для овощей и фруктов

3 место – электро-чайник

Голосуйте за понравившиеся вам стихи по телефону редакции

8 (499) 399 36 78,

по электронной почте

rz@kardos.ru

или пишите на адрес редакции

115088, г. Москва,

ул. Угрешская, 2, стр. 15,
ИД «КАРДОС»

(«Планета здоровья»).

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



Псориаз?

Лечение без стероидов и гормонов

Лома Люкс Псориасис – линейка натуральных средств для комплексного лечения псориаза

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

Дополнительно **паста (мазь)** и **шампунь-кондиционер**

Лома Люкс Псориасис на основе каменноугольной смолы и тщательно подобранных растительных компонентов помогут восстановить внешний вид кожи, уменьшая воспаление, зуд, шелушение и нарастание чешуек.



Реклама
Рег. П №015963/01

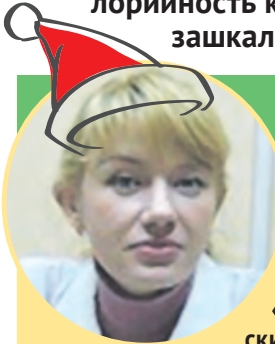
8-800-700-88-88 www.gritonika.ru

Телефон для справок: (495) 645-68-80

Отпускается в аптеках без рецепта

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

Скоро наступит самая сказочная ночь в году, а это значит, что помимо чудес у новогодней ёлки всех нас ждёт сказочное пиршество, которое традиционно отличается разнообразием блюд, калорийность которых просто зашкаливает.



ЭКСПЕРТ

Как сделать так, чтобы новогоднее застолье не превратилось в самую настоящую проблему для вашего желудка, рассказывает врач-гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультационно-диагностический центр» **Ольга СИЛИНА**

КОВАРСТВО ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

– *Ольга Ивановна, какие гастроэнтерологические опасности таит в себе такой серьезный праздник, как Новый год?*

– Обилие еды, а у некоторых и алкоголя, а также обилие всяких продуктов – вот главные угрозы новогоднего застолья. Однажды мне довелось побывать на приеме, где гостями были французы. Когда те увидели, как все одновременно выставляется на стол – и закуски, и горячее, и десерт, – они были в шоке. Как правило, нигде такого нет. А подобный принцип смешивания порой несовместимых продуктов и само обилие этих продуктов и приводит к определенным последствиям для нашего здоровья.

– *Есть ли какие-то правила, по которым рекомендуется сочетать пищу?*

– Если вы употребляете алкогольные напитки, то главное правило – не переедать острой и жирной пищи и, вообще, избегать обилия еды. Если вспомнить традиции, то на Руси никогда не закусыва-

ли салом или чем-то жирным. Для этого всегда были припасены соленые грибочки и огурчики. Так что выбирайте что-то одно: если хочется поесть как следует, тогда не стоит пить, а если уж выпили, то не надо все подряд есть. Еще раз повторяю, все проблемы начинаются тогда, когда все смешивается: и алкоголь, и закуски, и горячее, и тортик, и конфетки.

КАК СДЕЛАТЬ И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

– *Можно ли сделать вкусное – полезным?*

– По мне, так многие продукты и вкусные, и полезные. Во-первых, рекомендую отказаться от жареных. В них содержатся вредные

жиры – те, которые нагреты выше 160 градусов, становятся «ядом» для нашего организма. А вот жирная рыба, наоборот, полезна, но если человек съел три куса жирного карпа, а до этого долгое время не ел ничего жирного, то у него все равно будет обострение его хронических болячек. Об этом тоже стоит помнить. К тому же сейчас идет пост, и для тех, кто постился, резкий переход в рождественскую ночь от постной пищи к жирной и животной – настоящий стресс. Так что лучше и вовсе «не

срываться», а придерживаться выбранного режима питания и во всем знать меру. Если уж хочется съесть жирный салат с майонезом, то съешьте, но одну или две ложки, а не «сметайте» весь салатник.

По сути дела, все проблемы нарушения обменных процессов на сегодняшний день связаны с тем, что мы мало стали есть клетчатки: крупы – гречка, овсянка, перловка; овощи и фрукты. Согласно европейским рекомендациям, в день мы должны съедать 2–3 килограмма клетчатки в том или ином виде.

КУШАЕМ С УМОМ –



...или как не стать завсегдатаем больницы после праздников

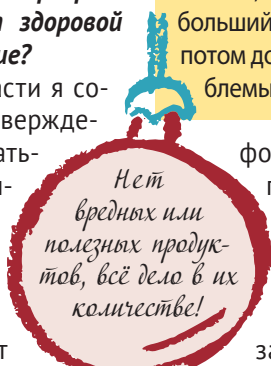
Впереди 10 дней праздников, поэтому не стоит в Новогоднюю ночь есть всё сразу, а что-то оставить и на другие дни.

ЖЕЛУДОК БЕРЕЖЁМ!

ОБЪЁМ ТОТ ЖЕ, А КАЛОРИЙ – БОЛЬШЕ

– Некоторые диетологи считают, что прогресс нас уводит от здоровой еды. Ваше мнение?

– В какой-то части я согласна с этим утверждением. Если задуматься, как мы питаемся сейчас, то так никто не ел 100 лет назад. На нашем столе одновременно может быть и котлетка, и конфетка, и кусочек сыра, и всевозможные сладкие газировки, которые содержат невероятное количество сахара и калорий. Получается, что по объемам еды, организм получает, вроде, и немного, а калорий – огромное количество. Мы должны увеличивать объем потребляемой пищи, одновременно снижая ее калорийность. Для этого надо есть достаточно много растительной пищи. На этом



ЗНАЙ И ПОМНИ!

НЕ ГОЛОДАЙ, НЕ РАЗГРУЖАЙСЯ

– Нужно ли как-то готовить себя к празднику, например, устроить разгрузочный день или поголодать?

– Нет, никаких подобных подготовок делать не следует. Это еще больший стресс. Все проблемы случаются, когда человек не ел, а потом дорвался и съел все. Именно тогда и начинаются все проблемы с поджелудочной железой и обострением холецистита.

фоне мы можем себе позволить и нежареные жиры. Тот же кусочек сала или жирная рыба должны быть обязательно в нашем рационе. Это здоровье нашего сердца и сосудов!

– А чем можно заменить майонез?

– Всем известно про сметану, растительные масла и соевый соус. Но современные кулинарные справочники изобилуют огромным количеством и нестандартных рецептов: тут вам и греческий йогурт, и масса всевозможных заправок для салатов.

В самом майонезе, я, в принципе, ничего плохого

не вижу. По большому счету это растительное масло и яйцо. Но, все дело в том, сколько этого майонеза. Если на большой салатник вы кладете одну столовую ложку и все хорошо размешиваете, то ничего плохого, по сути, в этом нет. А если салат плавает в майонезе или вы едите с ним все подряд, то это уже совсем другой разговор.

ДЕЛО НЕ В «ШУБЕ», ДЕЛО – В ЕЁ КОЛИЧЕСТВЕ

– С чем сочетать мясо?

– За праздничным столом – красное столовое вино. Если крепкие алкогольные напитки могут вызывать ожог и спазм сфинктера, ко-

торый выпускает желчь, то столовое вино способствует пищеварению: тяжелая, мясная пища переваривается лучше, усиливается выработка пищеварительных соков.

– Без традиционных «Оливье» или «Селедки под шубой» многие из нас не представляют новогоднее застолье, а так ли они полезны для нашего организма?

– С точки зрения здорового питания, ничего здорового в них нет. Но, чем дольше я работаю, тем больше понимаю, что изобретать велосипед не стоит – существует эстетика здорового питания.

Читайте дальше на стр. 10

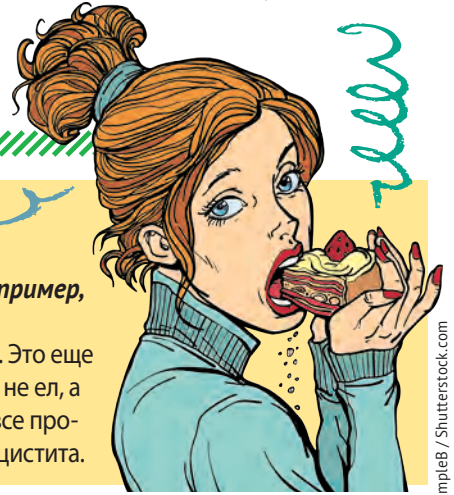


фото: Subbotina Anna, rogistok, Bubusfonok, SimpleB / Shutterstock.com

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

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

НАМ 14 ЛЕТ!

ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ

22% на протезирование

11% на лечение

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ 3000 руб.

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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

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

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ВКЛАДЧИКАМ

банков с отозванной лицензией, микрофинансовых организаций, кредитных кооперативов.

Расторжение договоров ренты.

8-800-505-6795

Реклама

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!



Дорогие читатели, редакция «Планеты здоровья» от души поздравляет вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым! Впереди радостные встречи, море позитивного общения и череда застолий. И это здорово! А потому наша традиция рассказывать о лекарственных препаратах будет снова как нельзя кстати. Давайте познакомимся с препаратами, помогающими эти самые застолья пережить без потерь.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



Ольга СИЛИНА

врач-гастроэнтеролог
ГБУ РО «Консультационно-диагностический центр»



- Дорогие друзья, я от всей души поздравляю вас с наступающими праздниками! Пусть будут они радостными, и ничто не омрачает волшебства встреч и чуда дружеского общения. Как врач хочу посоветовать – не увлекайтесь лекарствами. Соблюдение культуры питания поможет вам избежать приема препаратов. Но, если необходимость в этом все же возникнет, подходите к выбору с умом, а еще лучше посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Будьте здоровы!

| Торговое название | Форма выпуска | Страна производитель | Цена* (руб.) |
|-------------------|---------------|----------------------|--------------|
|-------------------|---------------|----------------------|--------------|

Ферментные средства – облегчают переваривание углеводов, жиров и белков, что способствует их более полному всасыванию в тонкой кишке

МНН: ПАНКРЕАТИН

| | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|----------|
| ПАНКРЕАТИН | таб. покр. об. 100 мг, 20 шт. | Россия | 32 руб. |
| КРЕОН | капс. 150 мг, 20 шт. | Германия | 281 руб. |
| МЕЗИМ ФОРТЕ | таб., 20 шт. | Германия | 95 руб. |
| ПАНГРОЛ 10000 | капс. 10000 ЕД, 20 шт. | Италия | 265 руб. |
| ПАНЗИНОРМ 10000 | капс., 21 шт. | Словения | 126 руб. |
| ПЕНЗИТАЛ | таб., 20 шт. | Индия | 55 руб. |
| ЭНЗИСТАЛ-П | таб., 20 шт. | Индия | 67 руб. |
| ЭРМИТАЛЬ | капс. 10000 ЕД, 20 шт. | Германия | 170 руб. |

Антациды – группа средств, основной задачей которых является снижение высокого уровня кислотности в желудке

МНН: АЛГЕЛДРАТ + МАГНИЯ ГИДРОКСИД

| | | | |
|--------------|----------------------------------|------------|----------|
| МААЛОКС | таб. жев., 20 шт. | Италия | 250 руб. |
| АЛМАГЕЛЬ | сусп., 170 мл | Болгария | 216 руб. |
| ГАСТРАЦИД | таб. жев., 20 шт. | Нидерланды | 160 руб. |
| ФОСФАЛЮГЕЛЬ | гель 16 г, 6 пак. | Нидерланды | 172 руб. |
| ГАСТАЛ ЛИКВО | сусп. 5 мл. саше, 30 шт. | Чехия | 122 руб. |
| АРДЖИФЛОКС | таб. жев., 20 шт. | Индия | 92 руб. |
| АНАЦИД ФОРТЕ | сусп. 500 мг/5 мл, пакет, 12 шт. | Чехия | 295 руб. |
| РИВОЛОКС | сусп., 250 мл, № 1 | Швейцария | 320 руб. |
| АЛЮМАГ | таб. 200 мг, 30 шт. | Польша | 132 руб. |

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

КУШАЕМ

Продолжение.
Начало на стр. 8

Вот ее-то и стоит придерживаться: питаться регулярно, небольшими порциями, начинать с легких закусок, к которым можно отнести и салаты. Конечно, «Оливье» и «Селедку под шубой» трудно отнести к здоровому питанию, но это наша традиция, наш менталитет. И поэтому я тоже буду есть «Селедку под шубой». Но вопрос в количестве.

– **А что подать на десерт?**

– Оптимальный десерт – фрукты и сыр. Если брать новогоднюю ночь, то повторяюсь, для организма это большой стресс. Обычно в это время мы спим, а тут начинаем в себя пихать все что ни попадя, все калорийное и тяжелое, а если еще и торт, то организму будет очень трудно все это выдержать. Поэтому я считаю, что торт можно оставить и до утра 1 января. А лучше, до вечера.

КОГДА ПЛЯСАТЬ И ПЕТЬ?

– **Нужно ли танцевать или кататься на санках с горы после застолья?**

– Как правило, после сытного застолья все стремятся посидеть или полежать, но, если вы уж встали на лыжи, то дело ваше. Однако напомним, что врачи не рекомендуют физическую активность в течение часа-полтора после еды, потому что желудок растянут, а активные мышечные движения нарушают его двигательную функцию, в результате чего может возникнуть изжога.

– **А как с ней бороться? По-может ли сода?**

С УМОМ – ЖЕЛУДОК БЕРЕЖЁМ!

– Ни в ком случае не надо пить соду, потому что она образует углекислый газ, который растворяется, а по итогам образуется угольная кислота, что совсем не полезно.

Но если уж изжога возникла, то лучше обратиться к врачу. Все эти самолечения неэффективны. Причины появления изжоги множество, и это может быть как безобидная изжога, так и симптом достаточно серьезного заболевания, поэтому тут надо разбираться специалисту.

– А стоит ли принимать какие-то препараты, ферменты?

– Можно, если уж все свершилось. В этом случае какой-нибудь ферментный препарат, только не содержащий желчь, облегчит ваше состояние. Многие мои пациенты принимают их постоянно. Но я не сторонница системности. Когда мы лечимся, то в организм

поступают достаточно высокие дозы ферментов, а в этом постоянном приеме незначительной дозы я особого смысла не вижу. Однако, если вы не удержались и съели лишнего, а после застолья почувствовали тяжесть, то можно разово принять ферментные препараты.

ДОЛОЙ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

– Как правильно питаться в течение череды праздников и каникул?

– Что бы мы не говорили, но все зависит от менталитета. У кого-то нет праздника без картошки и «Оливье», а у кого-то без коньков и лыж.

Что касается разгрузочных дней, то я не сторонница кидать бедный организм из переедания в голо-

Пожелания читателям «Планеты здоровья»

– Ваши пожелания читателям газеты к Новому 2019 году?
– Желаю всем здоровья, и всё-таки постараться прислушиваться к своему организму и подберечь себя!

дание, а потом опять в переедание. Это слишком жестко. Сейчас медицина не приветствует стрессовые методы. Поэтому стоит все-таки держать себя в рамках и помнить о том, что впереди еще 10 дней праздников, может быть, стоит в Новогоднюю ночь не есть все сразу, а что-то оставить и на другие дни.

Ну, а 1 января стараться пить больше жидкости, чтобы немного ускорить обменные процессы и вывести токсины из организма. А в первой половине дня лучше есть легкую еду – кашу или омлет – и постараться не употреблять тяжелых жирных продуктов.

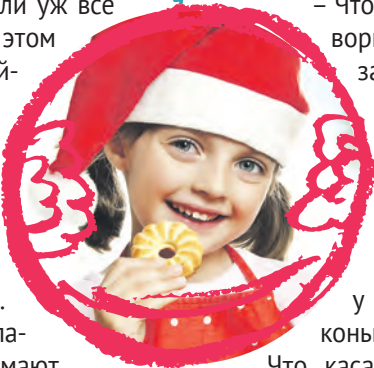
Наталья Киселёва

КСТАТИ

НУЖНО ЛИ ЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ

– Нужно ли чистить организм?

– Я не знаю, что такое чистка организма. Наша желудочно-кишечная пищевая трубка полностью обновляется за три дня, что там чистить? Организм сам себя чистит! Можно печень почистить, помочь ей вывести токсины, но я к этому отношусь очень негативно. Если действительно желчь застаивается, то можно помочь каким-то абсорбентом, но самостоятельно проводить эти мероприятия я не советую. Если уж возникли какие-то проблемы после праздников, обратитесь к врачу-терапевту, гастроэнтерологу или диетологу. И все решится профессионально!



ЖИЗНЬ В ПАНСИОНАТЕ

Переезжайте в пансионат для пожилых людей на постоянное проживание!



Полное обеспечение



Постоянное общение



Внимание персонала



Забота 24 часа



ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483. РЕКЛАМА

Только для жителей Москвы и области!

Тел. (495) 120-10-03

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

✉ ПРИНЕСЁТ ЛИ СВИНКА ЗДОРОВЬЕ?

Какой будет 2019 год по восточному гороскопу, и какие особенности по состоянию здоровья нужно учесть?

Раиса Владимировна, г. Курган



ЭКСПЕРТ

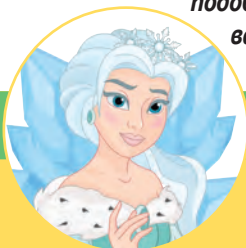
Отвечают
ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ

Свинья-2019 – желтого цвета и управляется стихией Земли. Здоровье в этом году будет определяться вашим настроением. Хрюшка – веселая и жизнерадостная, но ей нельзя сердиться, иначе она может потерять над собой контроль и «разнести» все вокруг. Поэтому нам всем следует почаще вспоминать о таком простом и безотказном оружии против всех болезней – искренней улыбке и добрых делах. Запретите себе впадать в уныние и грустить. Есть только один нюанс, касающийся именно года Свиньи: если у вас есть хронические заболевания, на которые вы махнули рукой, хозяйка года может вам про них напомнить, чтобы вы наконец довели лечение до конца и более бережно стали относиться к себе.

✉ В ЧЁМ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД?

На Новый год хочется выглядеть нарядно и красиво. Как подобрать наряд, чтобы он соответствовал «вкусам» новой хозяйки года?

Ирина, г. Кострома



ЭКСПЕРТ

Отвечает
СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Наряды выбирайте желтого цвета, отдавая предпочтение ярким солнечным оттенкам. Для мужчин – галстук-бабочка желтого цвета. Можно выбрать розовый – если вы блондинка, то можете позволить себе любые оттенки розового, брюнеткам лучше выбирать самые яркие и насыщенные тона или, наоборот, приближенные к цвету кожи, а рыжеволосым дамам отлично подойдет цвет фуксии и розово-сиреневые оттенки. Также хозяйке 2019 года придется по нраву сверкающие и переливающиеся одежды и украшения всех оттенков золота.

✉ ЧЕМ УГОСТИТЬ ХОЗЯЙКУ ГОДА?

Что в этом году рекомендуется готовить на новогодний стол?

Мария Кононова, г. Владимир



ЭКСПЕРТ

Отвечает **СНЕГУРОЧКА**

Приготовьте блюда, которые гарантированно понравятся вашей семье. Привыкли делать оливье – делайте, посадите резать салатик членов семьи. А чтобы он оказался не слишком тяжелым, можно заменить майонез на смесь йогурта и горчицы, а вместо колбасы положить вареную говядину. Избегайте сложный рецептов, чтобы встретить праздник бодрой и веселой, а не замученной. Постарайтесь исключить из праздничного меню блюда из свинины и курицы и обязательно приготовьте грибные блюда – жульен, фаршированные шампиньоны, кулебяку с лесными грибочками. Такие угощения станут отличной заменой большому горячему блюду. По традиции на новогоднем столе должна быть красная икра – символ плодородия и большой счастливой семьи, и мандарины – символ богатства и удачи.

✉ КАК ВЫБРАТЬ ЛУЧШИЙ ПОДАРОК?

Каждый год в декабре судорожно ищу подарки для семьи, а она у меня большая... Может, Дедушка Мороз подскажет, на что обратить внимание?

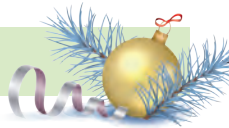
Светлана, г. Челябинск



ЭКСПЕРТ

Отвечает **ДЕД МОРОЗ**

Самый простой выход, как в детстве – написать письмо Деду Морозу, а я уж вам передам, о чем ваши близкие мечтают. Но в такую игру хорошо играть, когда в семье есть дети, а если все уже взрослые и серьезные, то можно дарить что угодно, лишь бы от души. Вашим бабушкам и дедушкам наверняка придется по вкусу теплые домашние тапочки и жилеты из натуральной овчинки, современные лупы для чтения мелкого шрифта, подписка на любимую газету или журнал. Родителям можно подарить снаряжение для скандинавской ходьбы. Стоит обратить внимание на увлажнители и очистители воздуха, фильтры для воды, домашние тренажеры. Мужу подарите массажер, чтобы снимать напряжение после трудового дня, или какое-нибудь приспособление для его хобби – важно, чтобы он почувствовал, как сильно вы его любите и подарок выбирали специально для него.



Пожилой возраст – двигатель эволюции!

Как лечить сложные возрастные заболевания и дольше оставаться опорой общества?



Результатом некоторых антропологических исследований стал вывод, что человечество начало стремительно эволюционировать около 30 тыс. лет назад, когда начался быстрый рост численности людей, доживающих до возраста, достаточного, чтобы стать бабушками и дедушками.¹ Как только на арену эволюции вышел жизненный опыт, память, помощь в воспитании и охране детей, наставничество молодежи, дела человечества резко пошли в гору.

¹ Older Age Becomes Common Late in Human Evolution. Rachel Caspari and Sang-Hee Lee in Proceedings of the National Academy of Sciences USA, Vol. 101, No. 30, pages 10895–10900; July 27, 2004

Казалось бы – после 50 лет можно облегченно выдохнуть. Дети выросли и твердо стоят на ногах, появилось свободное время, в профессии завоеван авторитет. Все бы ничего, если бы не здоровье! Хронические возрастные болезни способны повлечь за собой не только профессиональные и финансовые проблемы, но и усложнить повседневную жизнь. Они могут сильно ограничить двигательную подвижность человека или лишить ее вовсе.

ФИЗИОТЕРАПИЯ ДЛЯ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ

Для лечения сложных заболеваний, о которых далее пойдет речь, существуют различные схемы лечения, однако их может объединить один общий фактор: физиотерапия. Аппарат **АЛМАГ-02** от компании ЕЛАМЕД, действующий на основе магнитного поля, создан специально для лечения тяжелых хронических заболеваний. Каждый отдельный случай учтен – в памяти аппарата уже есть **79 индивидуальных программ. Три типа излучателей** позволяют одновременно воздействовать на разные зоны, ведь при некоторых схемах лечения **АЛМАГом-02** это необходимо.

ИНСУЛЬТ

Последствия кровоизлияния в мозг, или долгое отсутствие кровоснабжения одно-

го из его участков могут быть трагичны. Самое печальное, что именно инсульт – один из лидеров среди сердечно-сосудистых заболеваний, которые становятся причиной инвалидности.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНСУЛЬТА АЛМАГ-02 СПОСОБСТВУЕТ:

- уменьшению боли в мышечных тканях;
- устранению «ползания мурашек» в конечностях (парестезии);
- профилактике контрактур.

КОКСАРТРОЗ

Когда возрастному изнашиванию подвергается хрящевая ткань бедренного сустава, зачастую операция по его замене (эндопротезирование) становится необходимой. До и после операции пациенту предстоит длительный период обездвиженности.

ПРИМЕНЕНИЕ АЛМАГА-02 ПРИ КОКСАРТРОЗЕ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- улучшить местное кровообращение, питание тазобедренной хрящевой ткани;
- снизить количество НПВП и обезболивающих;
- уменьшить боль и снять воспаление до и после операции.

ЛИМФЕДЕМА

Такое заболевание как лимфедема, является следствием сбоя в лимфатической системе человека. Это опасное заболевание, угрожающее возникновением язв, флегмон, свищей, и нередко – лимфоангиосаркомы, злокачественного образования, очень плохо поддающегося лечению.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЛИМФЕДЕМЫ ПРИМЕНЕНИЕ АЛМАГА-02 МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- повысить тонус стенок венозных и лимфатических сосудов;
- предотвратить образование тромбов в конечностях;
- уменьшить отеки, снизить вероятность воспалительных процессов в пораженной части тела.

Пользоваться **АЛМАГом-02** можно не только в лечебных учреждениях, но и в домашних условиях, что способствует облегчению ухода за больным человеком. **Улучшение качества жизни при возрастных сложных болезнях – не пустые слова. За ними стоит возможность самостоятельно передвигаться, обслуживать себя самостоятельно и получать удовольствие от каждого прожитого дня.**

АЛМАГ-02. Опыт профессионалов для людей с жизненным опытом!

БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД

по лечению сложных заболеваний аппаратом АЛМАГ-02

- ☑ Коксартроз
- ☑ Хроническая венозная недостаточность с трофическими расстройствами на фоне варикозной болезни
- ☑ Остеопороз с патологическим переломом и без перелома
- ☑ Восстановление ослабленных больных после переломов шейки бедра а так же после перенесенного инсульта
- ☑ Лимфостаз (слоновость)

В АПТЕКАХ:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

м. «Добрынинская», Люсиновская ул., д. 6
даты: 11, 14, 18, 19 декабря с 15.00 до 19.00

м. «Марксистская», Таганская ул., д. 26 стр.1
даты: с 26 по 28 декабря с 15.00 до 19.00

м. «Орехово», Домодедовская ул, дом № 12А
даты: с 3 по 7 декабря с 24 по 28 декабря с 15.00 до 19.00

м. «Новокузнецкая», Пятницкая ул, дом 16, строение 1
даты: с 10 по 14 декабря с 15.00 до 19.00

м. «Площадь Ильича», Рогожская Застава пл, дом № 2/1, строение 1
даты: с 17 по 21 декабря с 15.00 до 19.00

м. «Щелковская», Уральская ул., д. 13
даты: 3, 6, 7 декабря с 15.00 до 19.00

САМСОН-ФАРМА (495) 587-77-77

м. «Пушкинская», Тверской бульвар, д. 19
даты: с 3 декабря с 9.00 до 13.00,
4-6 декабря с 16.00 до 20.00,
7 декабря с 15.00 до 19.00

м. «Баррикадная», Новинский бульвар, д. 18, стр.1
даты: 10 декабря с 9.00 до 13.00,
11-13 декабря с 16.00 до 20.00,
14 декабря с 15.00 до 19.00

м. «Площадь Революции», ул. Никольская, д. 17, стр.1
даты: 17 декабря с 9.00 до 13.00,
18-20 декабря с 16.00 до 20.00,
21 декабря с 15.00 до 19.00



АЛМАГ-02 по цене УХОДЯЩЕГО ГОДА с ДОСТАВКОЙ:

МЕДТЕХНИКА МОСКВА

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

МЕДТЕХНИКА

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

ЭКОЛОГИЯ XXI века

8-800 700-29-79

МЕД-МАГАЗИН.РУ

(495) 221-53-00

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

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Современный человек окружён массой неблагоприятных факторов, и заботиться о самочувствии ему порой совершенно некогда. И вот здесь на помощь готов прийти... Новый год! Причём помогает человеку и атмосфера праздника, предвкушение чего-то нового, волшебного, и непосредственно атрибута будущего торжества. Наши старые знакомые Маша и Миша расскажут, в чём прелесть новогодних мелочей.

ЁЛОЧКА ГОРИ,

Зима у всех разная:
у автомобилистов – скользкая, у хоккеистов – спортивная, но абсолютно у каждого она белая. А так хочется, особенно в праздник, придя домой, порадовать себя яркими веселыми огнями.

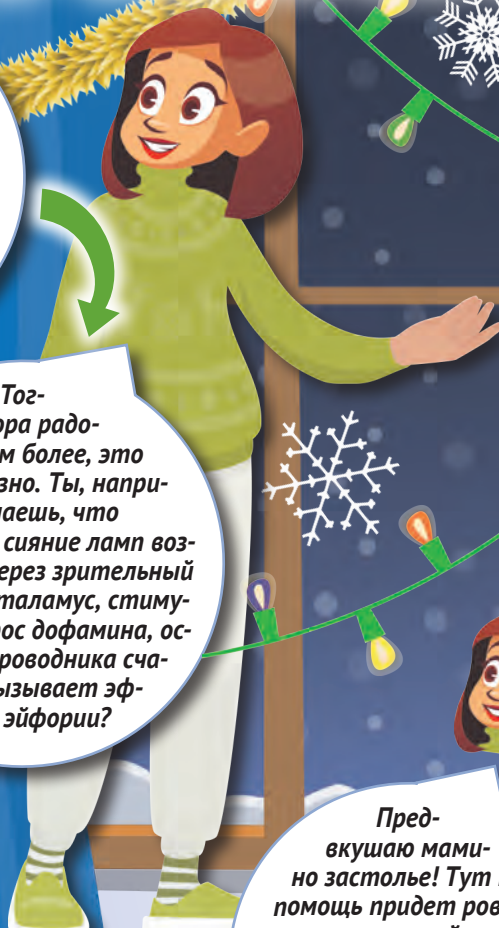
Тогда пора радоваться! Тем более, это еще и полезно. Ты, например, знаешь, что непрерывное сияние ламп воздействует через зрительный нерв на гипоталамус, стимулирует выброс дофамина, основного «проводника счастья», вызывает эффект эйфории?

Знаю. Как и то, что мерцание всех диодов с частотой 1 раз в секунду вызывает стойкую стимуляцию отделов головного мозга. Позволяет концентрировать внимание, четко выполнять поставленную задачу, например, следить за котом, а то от селедки останется одна шуба.

Мигание в режиме чейзинг (постепенное изменение от максимума до минимума интенсивности излучения каждого диода) отлично подходит холерикам для успокоения буйного нрава, особенно в суетливую предпраздничную пору.

Предвкушаю мамин застолье! Тут на помощь придет ровное свечение желтой гирлянды. Этот цвет рефлекторно стимулирует выработку желчи, и негативные последствия застолья пройдут быстрее.

Таким романтикам, как мы с тобой, стоит почаще включать синие огоньки. Они позволят переключить мысли и немного расслабиться. Если загорится красный – не беда. Когда романтике мешало немного страсти?



ЗДОРОВЬЕ НАМ ДАРИ!

Предлагаю повесить на елку больше красных шаров, они побуждают к действию. Например, потанцевать после обильного тещинового застолья. Красный цвет вызывает мощный выброс адреналина, делает мышцы эластичными, а суставы подвижными.

И пару зеленых. Это для спокойствия и умиротворения, концентрации и принятия взвешенного решения. Некоторые ученые даже рекомендуют терапию этим цветом при признаках бессонницы.

Я, кстати, хлопушек и бенгальских огней прикупил. С медицинской точки зрения, это самый мощный пусковой фактор выброса серотонина и дофамина. У подавляющего большинства людей именно ожидаемый громкий звук и переливающийся огонь бенгальской свечи вызывают самые сильные эмоции.

Маша и Миша украсили свою квартиру к празднику заранее. Чтобы создать настроение, погрузиться в атмосферу Нового года и немного оздоровиться, напившись позитивом. А вы уже готовы к встрече Нового года?

А я желтеньких игрушек добавлю. Научно доказано, что желтый, оранжевый и золотой поднимают настроение, нормализуют психомоторное возбуждение, стимулируют умственную деятельность.

Я бы и синим немного разбавила. Созерцание таких игрушек способно снизить кровяное давление, оказать снотворный эффект и погасить избыточные эмоции.

Какая у нас с тобой красота получалась! Еще немного мишуры и дождика. Вот, теперь идеально!

Анастасия Соколовская

Чтоб болезнями не прослыть, НАДО... ВОЗДУХ

Если вам не всё равно, каким воздухом дышать, и вы задумываетесь о том, как изменить микроклимат вашей квартиры в лучшую сторону, значит, пришла пора воспользоваться мойкой воздуха.



ЭКСПЕРТ

Что это за прибор и как им пользоваться, рассказывает врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА



Принцип работы – гидрофилтрация: вентилятор затягивает сухой воздух, пропускает его через фильтр и «смачивает», в результате чего воздух становится чистым и увлажненным. При этом вся грязь остается в специальном поддоне.

КОМУ ПРИГОДИТСЯ

- аллергикам,
- астматикам,
- родителям

детям грудничков и детей, часто болеющих простудными заболеваниями,

• больным бронхитом или пневмонией, так как при сухом воздухе откашливание происходит труднее,

• всем тем, для кого чистый воздух в квартире – одна из первостепенных целей.

Для жилого помещения оптимальная влажность воздуха – 40-60%

ПЛЮСЫ:

- + воздухоочиститель отсеивает около 99% примесей, пыли и шерсти,
- + снижает частоту приступов аллергии,
- + снижает передачу заболеваний воздушно-капельным путем и сокращает риск заболеть ОРЗ на 48%,
- + обеспечивает оптимальный микроклимат в квартире: полы, картины, мебель не пересыхают, а комнатные цветы начинают лучше расти,

При 30% влажности комфортное существование в квартире нарушается, и мы начинаем ощущать сухость.

ют лучше расти,

- + увлажнение помещения происходит равномерно,
- + прибор безопасен для детей,

- + низкое энергопотребление,
- + дополнительные режимы работы: ионизация, обеззараживание, ароматизация, автоматическое отключение, таймер, дистанционное управление.

МИНУСЫ:

- увлажнение происходит медленнее, чем при использовании увлажнителя воздуха,
- очищает воздух только в одной комнате,
- прибор чувствителен к негерметичным помещениям, щелям в окнах и открытым дверям,
- громоздкость – мойка в два раза больше обычного увлажнителя,
- довольно высокая цена,
- шум при работе мойки, как от системного блока компьютера,
- нельзя устанавливать в оранжереях с тропическими растениями, так как влажность не поднимется выше заданной,
- не к каждой модели можно найти запчасти,
- сложный уход.

Мойка воздуха – это гибрид двух климатических устройств: увлажнителя и воздухоочистителя.

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С МОЩНОСТЬЮ

Мойки воздуха с мощностью в пределах 25–35 Ватт предназначены для комнат, площадь которых не превышает 50 м². Если помещение больше, придется покупать более мощную и функциональную модель.

УВЛАЖНЯТЬ И МЫТЬ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

! Чем проще модель, тем меньше у нее
 ● режимов работы – только очистка и увлажнение. В сложных можно регулировать мощность и уровень шума, а также установить ночной режим работы.

! Мойку рациональнее всего ставить
 ● в комнате, где вы проводите больше времени.

! Переносить устройство из комнаты в комнату бессмысленно, так как воздух не успеет увлажниться и очиститься ни в том, ни в другом помещении.

! Установите мойку правильно:
 ● но: на горизонтальной ровной плоскости, в 50 см от стен и мебели, при этом над ней ничто не должно перекрывать потока воздуха.

! Не ставьте прибор непосредственно
 ● рядом с диваном, на котором постоянно сидите, подстилкой животного или клеткой птиц, так как постоянный влажный воздух может нанести вред вашему здоровью и здоровью питомцев.

! Мойка
 ● должна в

В жаркое время года влажность должна быть чуть выше, чем в холодное.

Современные фильтры удерживают мелкую пыль размером до 0,02 мкм.

! Зимой поставьте мойку поближе к радиатору.



течение часа пропустит сквозь себя весь объем воздуха комнаты три раза. В час испаряется 200–500 мл воды, а цикл работы – до 12 часов.

! Оптимальный объем бака 5–7 литров;
 ● в бак меньшего объема вам придется часто доливать воду, а тот, что больше, только утяжелит мойку.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Мойка воздуха – отличный помощник, если вы хотите улучшить микроклимат вашего дома. Безусловно, безукоризненно чистым воздух сделать не получится, потому что всегда есть пыль под кроватями и диванами, на шкафах и так далее. Но в целом, при использовании этого прибора концентрация пыли заметно снижается. А в случае, когда дома есть еще собака или кот, то это вообще незаменимый гаджет.



ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ

НОВОЕ О ПРИВЫЧНОМ

Продолжаем рассказывать о том, какие болезни лечат всем нам известные овощи с дачной грядки.

Свёкла



Польза:

- для здоровья нервной системы, кожи, волос и ногтей незаменимы витамины группы В,
- рекордсмен среди овощей по содержанию цинка, в ней много йода и железа.

- гипертоникам полезно принимать смесь свекольного сока с медом в пропорции один к одному по 1/4 стакана три раза в день.

- чем насыщеннее цвет свеклы, тем больше в ней бетанина, предотвращающего развитие злокачественных опухолей.

Возможный вред:

- большое количество сока может вызвать боли в почках. Если в почках есть камни, свекольный сок может сдвинуть их с места.

Какой праздничный стол без экзотического фрукта? Ведь так приятно разрезать плотную мякоть и вкусить столь желанный плод! А чтобы не испортить настроение себе и дорогим гостям, нужно правильно выбрать ананас. Вы без проблем сможете это сделать, руководствуясь нашими подсказками.

КАК ВЫБРАТЬ

- 1. Цвет и кожа:** верные спутники свежего ананаса – желто-коричневый оттенок и ровные чешуйки.
- 2. Поверхность:** без пятен, вдавлений и повреждений.
- 3. Вес:** чем тяжелее, тем лучше! Плод не должен быть вялым и легким.
- 4. Запах:** нежный, сладковатый аромат, без ноток гнили или иных посторонних примесей.
- 5. Черенок:** зеленого цвета и легко отделяется от листьев.
- 6. Звук:** хоть это и не арбуз, но постучать нужно! Глухой звук – залог спелости.

КАК СОХРАНИТЬ

Лучше всего ананас сохранится при комнатной температуре, подальше от продуктов с сильным и едким запахом (колбаса, селедка), т.к. он легко впитывает в себя чужой аромат. В качестве места отдавайте предпочтение темным углам кухонных шкафов, а в качестве посуды – пластиковому контейнеру с отверстиями для вентиляции. В таких условиях фрукт можно хранить примерно неделю, не боясь, что он изменит свои вкусовые качества.

АНАНАС-АРИСТОКРАТ –

10 причин полакомиться сочным фруктом

- 1.** Содержит бромелайн – специфический фермент, оказывающий **противовоспалительный эффект**.
- 2.** Ананас почти на 88% состоит из воды, а остальная часть представлена простыми сахарами (11–12%), поэтому он **прекрасно утоляет жажду и голод**.
- 3.** В состав плода не входит крахмал. А это значит, что фрукт можно кушать перед сном и не опасаться проявлений метеоризма.
- 4.** Содержащиеся лимонная и аскорбиновая кислоты (50%) помогут в **поддержании иммунитета**.
- 5.** Мякоть богата калием, поэтому плод рекомендуется для употребления **при нарушении водно-солевого баланса и при небольших отеках**.
- 6.** 100 г плода содержат всего 48 ккал, поэтому он **незаменим для стройнящих**.
- 7.** Свежий стакан сока поможет **при пониженной выработке желудочного сока**.
- 8.** Ломтик плода в 100 г содержит тройную дневную норму кремния, необходимо для **быстрого заживления ран**.
- 9.** В оптимальном количестве в ананасе содержится

Европа познакомилась с этим чудесным фруктом в 1493 г. благодаря экспедиции Христофора Колумба, который впервые описал огромную «сосновую шишку», напоминающую по вкусу яблоко. Именно поэтому в английском языке ананас называется **PINEAPPLE – «ШИШКОЯБЛОКО»**. Вообще же, родиной этого сочного фрукта считается Бразилия.

жителя марганец, необходимый для **стабильной работы нервной системы**.

10. В состав фрукта входят антиагреганты, которые снижают вязкость крови, что является **профилактикой тромбозов и тромбофлебитов**.

КАК СЪЕСТЬ

Конечно, предварительно срезав черенок с листьями, очистив от кожуры и вынув сердцевину. Методика «подготовки» ананаса разнообразна: кто-то сначала нарезает фрукт на кружочки, а затем с

каждой части снимает чешуйки и вынимает жесткую серединку; а кто-то сперва очищает весь фрукт, а после – режет его. Каждый находит способ по душе, но вряд ли кто-то откажется от дольки сочного ананаса, посыпанной сахарной пудрой.



НОВЫЙ ГОД УКРАСИТЬ РАД!

КСТАТИ

БРАЗИЛЬСКАЯ СОЛЯНКА

XVIII век в России по праву можно назвать ананасовым бумом. Хотя дворянское сословие сперва не оценило чешуйчатого друга, обозвав его кочаном сродни капусте, зато после ананас не сходил со столов. Так, например, кабинет-секретарь и фаворит Екатерины II Граф Завадовский дал наказ своим поварам фрукт квасить и заготавливать в бочки, а кулинары президента Императорской Академии художеств Александра Строганова тушили ананас и подавали его в качестве гарнира к куропаткам и цесаркам, называя «бразильской солянкой».

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН

Не рекомендуется к употреблению людям с индивидуальной непереносимостью, заболеваниями желудка и кишечника, зубов; беременным и кормящим мамам.

Анастасия Соколовская

ЗНАЙ И ПОМНИ!

ПАРА ДОЛЕК ДЛЯ ПОЛЬЗЫ

Но не стоит насаждать на экзотику, ведь это может привести к неблагоприятным последствиям: диарее, истончению эмали зубов, раздражению и повреждению слизистой губ и рта. Оптимальное количество – пара долек ананаса за один присест.



– У вас ананасы свежие?
– Только вчера из Бразилии!
– Смотрю я на них и думаю: наверное, своим ходомплыли...



12+

ПОЗДРАВЛЯЕМ
ПОБЕДИТЕЛЕЙ
КОНКУРСА

стр. 2

ДАЧА

PRESSA.RU

№ 24 (120) 10 декабря 2018 года

Выходит по понедельникам два раза в месяц

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

ДОСКА ПОЧЕТА
ДАЧНИКОВ СТРАНЫ

стр. 8-9

КАКИЕ МЕЧТЫ
САДОВОДОВ СБЫВАЮТСЯ

стр. 10

КАРНАВАЛ
КРАСИВЫХ РОЗ

стр. 11

КАК ПЛАТИТЬ
ЗА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ

стр. 12

ЗАБАВНЫЕ ИДЕИ
ДЛЯ НОВОГО ГОДА

стр. 14-19

ФАМИЛЬНОЕ ДЕРЕВО

КАК НА УЧАСТКЕ ВЫРАСТИТЬ КЕДРЫ! стр. 7

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» П2940.

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



Я тихонечко открыла дверь в комнату мамы, но войти так и не решилась. Поставила немного на пороге, оглядела фотографии на стене, отметила, что покрывало на диване чуть съехало, мама не любила неопрятности. Надо бы навести тут порядок, проветрить, но ни сил, ни желания не было.



НОВОГОДНЕЕ ЧУДО



КАК ТЕПЕРЬ ЖИТЬ?

Мама не стало месяц назад, и я все еще не привыкла к мысли, что теперь я одна, совсем одна. Мамочка долго болела, я была рядом. Плюс работа. На личную жизнь времени просто не оставалось. А теперь его вагон, того времени. Да только тоска такая, что хоть вой. Не пахнет больше в доме пирогами, не бубнит привычно телевизор, мамочка не ждет меня с работы. Бывшего мужа я сама знать не желаю. А деток у меня быть не может. Об этом я, еще будучи в браке, узнала. И вот как теперь жить? Что делать?

Появилась привычка бродить после работы по улицам. Домой идти не хотелось. Вот и сегодня я домой пришла, только окончательно замерзнув. Декабрьские морозы не оставляли сомнений в том, что зима полностью вступила в свои права. Есть не хотелось совершенно, и, зава-

Супружеская любовь, которая проходит через тысячу случайностей, самое прекрасное чудо, хотя и самое обыкновенное.

Франсуа Мориак

рив себе большую кружку ромашки, я ушла в гостиную. Включила тихую музыку. Тишина давила. Можно, конечно, было бы позвонить подруге Саше, но я и так уже достала ее своим нытьем. Не хотелось портить настроение человеку, занятому приготовлениями к Новому году. У нее семья – муж, двое сыновей, мама жива.

Я заплакала. Но быстро взяла себя в руки. Какой смысл в слезах? Слезами горю не поможешь. Достала с антресоли коробку с искусственной елкой и принялась за дело.

Я ХОЧУ НАВЕСТИТЬ ЭТУ ДЕВОЧКУ

– Девочка, отойди от витрины, – попросила я голубоглазую девчущку, которая прикинув к стеклу, разглядывала крутящиеся на подставках пирожные – настоящие произведения кондитерского искусства.

Но девочка даже не пошевелилась, от чего я начала раздражаться. Эту витрину мне приходилось натирать раз по двести за день. Каждый норовил ее потрогать, ткнуть пальцем, а особо отчаянные – даже лизнуть, принимая за большой леденец из сказки про пряничный домик. Декораторы магазина поста-

рались на славу, вот только мне от этого одна головная боль. Но, когда я уже было открыла рот, чтобы еще раз попросить ребенка отойти от витрины, за руку ее взяла усталого вида женщина.

– Вы извините нас, – обратилась она ко мне, – это Марика, она слабослышащая. Я ее на прием к доктору водила, вот, возвращаемся в детский дом. Сюда зашла, каюсь, подарок сестре купить. Она у меня сладкоежка. Сама я медсестрой в детдоме работаю.

– А что доктор? – неожиданно для самой себя спросила я у женщины.

– Не очень все хорошо, – вздохнула та. – Без операции Марике грозит полная потеря слуха. Но кто же будет делать такую дорогую операцию сироте из приюта? Марика из Румынии. Родители переехали в Москву, потом мать погибла. А отец был девочке не родной, он ее в детдом и отдал. Марика плохо говорит по-русски, а

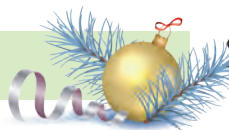
Новый год, праздничный стол. Со стола вдруг падает вилка. И... отец семейства ловко ловит ее в сантиметре от пола.

– Успел! Больше никаких гостей не будет.

И тут в комнату вбегают дочка и говорит:

– Папа, скорее! Тетя Соня в лифте застряла.





ДЛЯ МАРИКИ И АНТОНИНЫ

специалистов, кто бы мог с ней работать, у нас в учреждении нет. Беда прям, – сокрушалась женщина.

– Можно, я навещу ее? – не удержалась и спросила у женщины.

СЕРДЦЕ ПРЕДАТЕЛЬСКИ ЗАСТУЧАЛО

– Никто вам ребенка не отдаст, – в раздражении хлопнула папкой по столу заведующая детским домом. – Вы одинокая, уж простите за откровенность. Да, есть квартира, но за последние пять лет поменяли шесть мест работы.

– Но у меня мама болела, сейчас с работой все стабильно, – попыталась оправдаться я.

– Где гарантии? – не сдавалась грозная женщина. Но потом чуть смягчила тон: – Да поймите вы, Анто-

нина Сергеевна, я бы с радостью, но есть определенные требования к усыновлению. Вы подумайте, как можно устранить недочеты, и я искренне постараюсь вам помочь. Я же вижу, женщина вы хорошая, и Марике у вас будет хорошо, но... – заведующая развела руками, как бы говоря – сами, мол, все понимаете, я бессильна.

Я погуляла с Марикой, это делать мне не возбранялось. Да и за последние недели мы с девчужкой здорово привязались друг к другу. Передала пакет со сладостями для других деток. А

потом заторопилась домой. Снова душили слезы, но не плакать же на улице.

– Тоня, ты откуда? – возле остановки, где я ждала троллейбус, притормозило дорогое авто.

Я наклонилась, заглянула внутрь.

– Игорь, – констатировала увиденное. Тон мой оставался ровным, но сердце скакнуло к горлу, а затем упало в пятки. Бывший муж. Мне казалось, что я изжила чувства к нему. Я сама тогда подала на развод. Мне поставили диагноз «бесплодие», а Игорь все время говорил о детях. Я так и не решилась сказать ему о диагнозе, но и держать с собой рядом, врать, изворачиваться, тоже не могла. Вычеркнула из жизни одним росчерком пера, заплатив госпошлину. Я думала, что вычеркнула. А вот увидела, и сердце прокричало об обратном.

МАРИКА БУДЕТ СЛЫШАТЬ

– Так, ну операция вообще не проблема, – Игорь задумчиво насыпал в чашку кофе четвертую ложку сахара. – Это я организую.

– Марика будет слышать! – радостно сообщила я очевидную вещь. – Но дадут ли мне ее удочерить?

– Дадут, – твердо ответил бывший муж и отхлебнул из

чашки, поморщился, отставил ее в сторону. – У меня знакомая в ЗАГСе работает, завтра нас распишет.

– Завтра воскресенье, – от чего-то покраснела я.

– А, точно. Ну, значит, послезавтра, – согласился кивнул Игорь. – Как раз завтра тебя ко мне перевезем, у меня большая квартира, к жилплощади точно уже никто не придерется.

ЕЙ НУЖНА СЧАСТЛИВАЯ МАМА

– Игорь, но..., – попыталась возразить я.

Тот только цыкнул на меня: – Никаких «но». Я уже однажды послушался тебя и пять лет жил как в тумане, не понимая, за что ты так со мной. Теперь я тебя нашел и уж больше не отпущу. Тем более, у нас скоро будет ребенок. Как, говоришь, дочку зовут? Марика? Красивое имя! И хватит тут слезокапить, – передал он мне салфетку, – у дочери операция скоро, ей нужна счастливая, уверенная мама, а не размазня. Так, собирайся, поехали, нам еще вещи собрать нужно и грозотакси на завтра вызвать.

До нового года чуть, а мы для Марики даже елку нарядили. Поторопись.

И я торопилась. Радостная, счастливая, благодарная Богу за такой невозможный, казалось, новогодний подарок.

Антонина, г. Москва

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О СЕМЬЕ

- 50% женщин и 33% мужчин хранят обиду на протяжении 10 лет после развода.
- Среднестатистическая семейная пара проводит наедине 4 минуты в день.
- В немецком языке есть слово Drachenfutter. Дословно он означает «корм для дракона». Немцы обозначают им подарок жене. Мужчины дарят его в знак примирения.
- После семи лет брака шансы на развод уменьшаются на 50%.
- Полная семья с большим количеством детей делает мужчину – главу семьи – на 57% счастливее и увереннее в себе.
- Женщины, имеющие детей, трепетнее относятся к своему здоровью и здоровью супруга.
- Папы девочек – более мягкие и справедливые руководители.



ПОЛЕЗНЫЕ СЕКРЕТЫ новогодних ароматов

Новогодние праздники приносят в наши дома свои ароматы – зелёной ёлки, оранжевого мандарина, сладкой корицы. Однако не все знают, что ароматы эти не только приятные, но и лечебные. Все дело в эфирных маслах, которые их создают.

ТЕРПКАЯ ХВОЯ

Хвойные – это не только ель и сосна, но и кедр, можжевельник, кипарис, туя, пихта и даже розмарин. У каждого из этих растений свой запах, обладающий особыми свойствами.

1. ЕЛОВЫЙ успокаивает, снимает стресс, поднимает настроение, а также помогает при заболеваниях дыхательной системы: астме, бронхитах, пневмонии.

2. СОСНОВЫЙ положительно влияет на деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, способствует устранению камней в почках, исключительно полезен при болезнях органов дыхания, вплоть до туберкулеза легких.

3. КЕДРОВЫЙ – рекомендован при различных кожных болезнях: экземе, дерматите, псориазе и т.п. Эфирное масло кедра эффективно устраняет раз-

дражение, воспаление и зуд; создает чувство комфорта, регулирует энергетический баланс.

4. МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ укрепляет и тонизирует нервную систему, повышает активность умственной деятельности. Считается афродизиак.

5. КИПАРИСОВЫЙ нормализует сон, снимает стресс и нервное напряжение, улучшает память.

6. АРОМАТ ТУИ рекомендован при снижении работоспособности, астении, пониженном жизненном тоне, общей слабости, сильных стрессах.

7. ПИХТОВЫЙ эффективно прочищает нос при насморке, а также снимает стресс, успокаивает, создает комфорт.

ВАЖНО!

Ароматерапию рекомендовано применять курсами по 7–10 дней, между которыми необходимо делать перерывы в 2–3 недели. При использовании аромалампы максимальная дозировка для любого помещения – не более 10 капель в сутки.

8. РОЗМАРИНОВЫЙ

помогает справиться с эмоциями, снять умственную и физическую усталость, а также успокаивает и укрепляет нервную систему. Как и пихта, рекомендован при насморке.

Есть у этих ароматов и общее – все они обладают бактерицидным и антимикробным действиями.

ОСВЕЖАЮЩИЙ ЦИТРУС

Ароматы цитрусовых также обладают бактерицидными свойствами, но не только ими.

9. ЛИМОННЫЙ укрепляет иммунитет, облегчает головную и зубную боль, стимулирует внимание, снимает стресс, рекомендован при заболеваниях органов дыхания.

10. МАНДАРИНОВЫЙ успокаивает, снимает раздражительность, вызывает положительные эмоции, исключительно полезен при депрессии.

11. ГРЕЙПФРУТОВЫЙ поднимает настроение, тонизирует, активизирует умственную деятельность, помогает справиться со стрессом и сонливостью, укрепляет иммунитет.



КОРИЦА

12. АРОМАТ КОРИЦЫ избавляет от депрессии и страхов, пробуждает фантазию и чувствительность, стимулирует творческую деятельность, а также повышает аппетит.

Счастливого Нового года!

Виктория Ленская

Новый год на носу, а настроения нет? Знакомое чувство – дела, заботы закрутили. Холодно, солнышка мало, всё время хочется спать.

Да ещё в личной жизни проблемы. Какой уж тут праздник? Но учёные уверены, праздновать нужно – это весьма полезно для здоровья и нервной системы.

Так давайте создадим себе новогоднее настроение вместе с психологом Анной СУХОВОЙ.



ЕСЛИ ВАМ ОДИНОКО

В преддверии семейного праздника особенно чувствуется одиночество. Вокруг суета, все готовятся, но одинокие люди не понимают, как им организовать свой досуг.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Стоит попробовать найти себе компанию. Нечто, выходящее за рамки вашего привычного образа жизни, может стать увлекательным приключением. Узнайте о тематических вечерах, концертах, праздничных мероприятиях города, карнавалах. Поищите в соцсетях своих одноклассников и бывших знакомых. Не стесняйтесь принять приглашение в гости. Берите на себя часть подготовки – сделайте и создайте праздник себе и вашему новому окружению.

Купила подарки к Новому году. Две радиоуправляемые машинки, чтобы муж с ребенком не подралась.

– Дорогой, я так хочу на Новый год шубу!
– Моя ты хозяйшкa! Сейчас же пойду и куплю свеклу и селедку!!!



ВЕРНЫЕ СПОСОБЫ СОЗДАТЬ СЕБЕ новогоднее настроение



ЗА ПЛЕЧАМИ РАЗВОД

Разведенные люди, только пережившие расставание. Они еще вчера строили планы, а сегодня находятся в эмоциональном вакууме. Новый год – это раздражающее воспоминание о том, как было все в прошлом году. И конечно, праздник наводит на грустные мысли.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нужно постараться абстрагироваться от любовных переживаний. Как? Вспомнить, что главная повестка дня – Новый год! Бросайтесь с головой в авантюру с совместным празднованием. Старые друзья из детства будут рады вам. А, может, студенческая подруга или бывшая коллега? Поройтесь в записной книжке. Пригласите в гости детей. У них давно свои семьи? Отлично! Так веселее. Украшайте комнату вырезанными из цветной бумаги фонариками, повесьте на окно гирлянду, повяжите шелковые банты на елку. Пусть она будет не такой, как всегда. Испеките печенье с пожеланиями, и пусть все они будут счастливыми.

КРИЗИС В ЖИЗНИ

Люди в кризисе раздражены буквально всем. Ситуацией в стране, финансовыми трудностями, атмосферой в доме, на работе. И предновогодняя суета нагнетает на них тоску. Ничего не хочется, и все выводит из себя.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пришла пора побаловать лично себя. Отыщите то, что вы себе не разрешаете, запрещаете, и сделайте это в Новый год! Разрешите себе быть таким, каким быть «невозможно», «не вовремя».

Ведите себя глупо, неразумно и даже по-детски. Ведь это ваша жизнь и ваши правила. Наденьте розовое платье и зеленые бусы, испеките соленый торт и прокатитесь с горки на картонке, как в детстве. Вы в своем праве, а проблемы подождут.

Помните, что счастливый праздник – это созданное нами настроение. Готовьтесь, продумывайте меню, сценарий новогодней ночи, свой праздничный образ, сделайте подборку рождественского кино, больше гуляйте, украсьте ель в парке рукодельными игрушками, позвоните родным и близким, просто будьте с любимыми рядом в этот день. И тогда ваш Новый год станет для вас волшебным и запоминающимся.

2019 ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

ЯНВАРЬ

6 января – навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник).
 7 января – Рождество Господа и Спаса нашего Иисуса Христа.
 14 января – Обрезание Господне. 15 января – прп. Серафима Саровского.
 18 января – навечерие Богоявления (Крещенский сочельник).
 19 января – Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.
 20 января – Собор Претечи и Крестителя Господня Иоанна. 25 января – мч. Татианы.

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

ФЕВРАЛЬ

1 февраля – день интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла (2009). 4 февраля – Собор новомучеников и исповедников Церкви Русской.
 6 февраля – блж. Ксении Петербургской. 12 февраля – Собор трех святителей (Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста). 15 февраля – Сретение Господне.
 22 февраля – свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси.
 25 февраля – иконы Божией Матери «Иверская».

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

МАЙ

2 мая – блж. Матроны Московской. 5 мая – Антипаса, Красная горка.
 6 мая – вмч. Георгия Победоносца. 7 мая – Радоница, день поминовения усопших.
 9 мая – поминовение усопших воинов. 18 мая – иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша». 21 мая – апостола и евангелиста Иоанна Богослова. 22 мая – свт. Николай, архим. Мир Ликийских, чудотворца. 24 мая – равноапостольных Кирилла и Мефодия, учителей Словенских. 25 мая – сщмч. Ермогена, патриарха Московского и всея Руси.

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

ИЮНЬ

1 июня – блгв. вел. кн. Димитрия Донского. 3 июня – иконы Божией Матери «Владимирская». 6 июня – Вознесение Господне; блж. Ксении Петербургской. 7 июня – третье обретение главы Претечи и Крестителя Господня Иоанна. 14 июня – прав. Иоанна Кронштадтского. 15 июня – Троицкая родительская суббота. 16 июня – день Святой Троицы, Пятидесятница. 24 июня – 11 июля – Петров (Апостольский) пост.
 28 июня – свт. Ионы, митрополита Московского и всея Руси.

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

СЕНТЯБРЬ

1 сентября – иконы Божией Матери «Донская». 8 сентября – иконы Божией Матери «Владимирская». 11 сентября – Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. 12 сентября – блгв. кн. Александра Невского. 14 сентября – начало индикта, церковное новолетие. 17 сентября – свт. Митрофана, еп. Воронежского.
 21 сентября – Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.
 27 сентября – Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня.
 30 сентября – мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

ОКТАБРЬ

6 октября – зачатие честного, славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
 8 октября – прп. Сергия Радонежского.
 9 октября – преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова; свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси.
 14 октября – Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.
 18 октября – собор 12 святителей Московских.
 24 октября – собор преподобных Оптинских старцев.
 26 октября – иконы Божией Матери «Иверская».

О церковном календаре. В богослужебной практике Русская Православная Церковь пользуется юлианским календарем (старый стиль). Для удобства же пользования церковным календарем даты старого стиля пересчитываются на новый стиль, то есть принятый с 1918 года в гражданской жизни и в быту григорианский календарь. Разница между старым и новым стилем в XXI столетии составляет 13 дней. Праздничные дни приводятся по новому стилю.



ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2019

МАРТ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2 марта – Вселенская родительская суббота (мясопустная); сщмч. Ермогена, патриарха Московского и всея Руси. 4–10 марта – Масленица. 8 марта – блж. Матроны Московской. 10 марта – Прощеное воскресенье. 11 марта – 27 апреля – Великий пост. 15 марта – иконы Божией Матери «Державная». 22 марта – 40 мучеников Севастийских. 23 марта – суббота второй седмицы Великого поста, день поминовения усопших. 27 марта – иконы Божией Матери «Федоровская». 30 марта – суббота третьей седмицы Великого поста, день поминовения усопших.

АПРЕЛЬ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы. 20 апреля – Лазарева суббота. 21 апреля – Вход Господень в Иерусалим, Вербное воскресенье. 28 апреля – Светлое Христово Воскресение, Пасха.



ИЮЛЬ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

1 июля – иконы Божией Матери «Боголюбская». 6 июля – иконы Божией Матери «Владимирская». 7 июля – Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. 8 июля – блгвв. кнн. Петра и Февронии Муромских. 12 июля – славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла. 18 июля – прп. Сергия Радонежского. 21 июля – иконы Божией Матери «Казанская». 24 июля – равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во Св. Крещении Елены. 28 июля – равноап. вел. кн. Владимира, во Св. Крещении Василия.

АВГУСТ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

1 августа – прп. Серафима Саровского. 2 августа – пророка Илии. 5 августа – иконы Божией Матери «Почаевская». 9 августа – вмч. и целителя Пантелеимона. 10 августа – иконы Божией Матери «Смоленская». 14 августа – Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня (Медовый Спас). 14–27 августа – Успенский пост. 19 августа – Преображение Господне (Яблочный Спас). 20 августа – свт. Митрофана, еп. Воронежского. 28 августа – Успение Пресвятой Богородицы. 29 августа – перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа Господа Иисуса Христа (Ореховый Спас).

НОЯБРЬ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

2 ноября – Димитриевская родительская суббота. 4 ноября – иконы Божией Матери «Казанская». 10 ноября – вмч. Параскевы Пятницы. 18 ноября – свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. 21 ноября – Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. 26 ноября – свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского. 28 ноября – начало Рождественского (Филиппова) поста.

ДЕКАБРЬ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

2 декабря – свт. Филарета, митр. Московского. 4 декабря – Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. 6 декабря – блгв. вел. кн. Александра Невского; свт. Митрофана, еп. Воронежского. 7 декабря – вмч. Екатерины. 9 декабря – вмч. Георгия Победоносца. 10 декабря – иконы Божией Матери «Знамение». 13 декабря – апостола Андрея Первозванного. 18 декабря – прп. Саввы Освященного. 19 декабря – свт. Николая, архиеп. Мир Ликийских, чудотворца.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

 Дванадцатые и Великие праздники

 Дни особого поминовения усопших

 Постные дни

 Многодневные посты

28

28 апреля
Светлое Христово Воскресение. Пасха.



Кому, как не врачу, знать,

Дорогие читатели, весь год вы радовали нас любимыми рецептами вкусных и полезных блюд. А вот теперь мы, редакция и эксперты газеты «Планеты здоровья», подготовили для вас подарок – новогоднее меню. Да не простое, а с пользой для души и тела. Ведь рецепты для него предоставлены нашими любимыми докторами, которые весь год консультировали нас, давали важные советы о здоровье, отвечали на животрепещущие вопросы. Итак, готовьте столовые приборы и продукты, будем стряпать!



Марина АНИКИНА – к. м. н., заведующая отделением неврологии и нейрореабилитации ФГБУ им. А. И. Бурназяна ФБА России

ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ



Энергетическая ценность: 132 кКал/100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 600–700 г филе индейки
- 3 средних помидора
- 1 крупная красная луковица
- пучок базилика
- 200 мл консервированных в собственном соку томатов
- 3 зубчика чеснока
- оливковое масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- 200 г тертого сыра твердых сортов
- 300 г замороженного зеленого горошка

Лук и чеснок мелко порубить, томаты порезать кубиками, индейку нарезать длинными, не очень толстыми брусочками. На сковороде в оливковом масле до мягкости обжарить лук и чеснок, выложить индейку и жарить еще три минуты. Ввести помидоры, порубленные консервированные томаты, хорошо перемешать, посолить-поперчить, тушить до готовности индейки. Положить в сковороду зеленый горошек, перемешать.

Выложить в форму для запекания, слегка присыпать тертым сыром и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов. Запекать до появления румяной корочки.

Этапность и логичность приготовления блюда еще один огромный бонус к его полезности. Можно максимально подготовить блюдо, а отправить в духовку непосредственно перед подачей на стол.

Счастливого Нового года!



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

СИБАС, ЗАПЕЧЁННЫЙ В ФОЛЬГЕ

Энергетическая ценность: 91 кКал/100 г

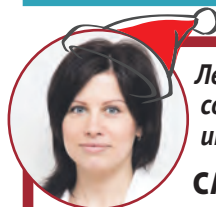
Ингредиенты на 1 порцию:

- 1 тушка сибаса (300–400 г)
- 100 г приправы тархун
- 1 зубчик чеснока
- 1 лимон
- 1 ст. л. оливкового масла

Тушку выпотрошить, но не чистить. Чешую поперчить и очень сильно посолить. Внутри тушки положить тархун и зубчик чеснока. На рыбу сверху положить один кружок лимона и внутрь – тоже один кусочек, оставить на 20 минут.

Рыбу переложить на двухслойную фольгу. Внутри рыбы налить одну столовую ложку оливкового масла и завернуть в фольгу. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 25 минут.

Подавать в фольге с салатом из рукколы или с гарниром из запеченной цветной капусты и брокколи.



Леся ЗАВАЛИЙ – к. м. н., старший научный сотрудник, врач-невролог НИИ СП им. Н. В. Склифосовского

САЛАТ ИЗ СЁМГИ С АВОКАДО

Энергетическая ценность: 155 кКал/ 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 350 г слабосоленой семги или форели
- 3 вареных яйца
- 1 авокадо
- 300 г листьев салата
- 3 ст. л. оливкового масла
- черная соль по вкусу

Семгу (или форель) нарезать кубиками. Белки вареных яиц – средними кубиками. Авокадо – мелкими кубиками. Все ингредиенты сбрызнуть оливковым маслом, присыпать черной солью, аккуратно перемешать.

На красивое блюдо фантазийно выложить листья салата, сверху горкой выложить салат из семги. Посыпать мелко порубленным яичным желтком. Блюдо готово!

Будьте здоровы и счастливы в новом году!



Что гостям к столу подать



Алексей СУХАНОВ – заведующий фле-
бологическим центром, хирург-флеболог

СОТЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Энергетическая ценность: 46 кКал/100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 3 небольших тушки белого кальмара
- 200 г мидий
- 1 средний томат
- 1 небольшой кабачок
- 90 г соевого соуса
- 150 г свежих шампиньонов
- красный молотый перец по вкусу
- 1 зубчик чеснока
- подсолнечное масло для жарки



Кабачок наре-
зать брусочками.
Грибы разрезать
на четыре части.
Помидоры на-
шинковать доль-
ками. Кальмары
очистить: обдать
кипятком, снять

пленку, достать хребет. Нарезать очищенное филе треу-
гольниками. Все морепродукты поместить в сито и оста-
вить, чтобы стекла лишняя жидкость.

Разогреть сковороду на максимальном огне, влить рас-
тительное масло. Обжарить грибы и кабачки. Добавить
помидоры, жарить еще 3 минуты. Добавить красный пе-
рец, влить 40 г соевого соуса. Переложить овощное соте
на тарелку. Вновь на сильном огне подогреть сковороду,
вливать масло. Выложить все морепродукты. В процессе
приготовления (спустя 1 минуту) образуется много жид-
кости, которую необходимо слить, чтобы морепродукты
не были жесткими. Жарить морепродукты 2–3 минуты.

Отправить овощи к морепродуктам, добавить еще 50 г
соевого соуса, довести до кипения. Добавить мелко по-
рубленный чеснок.

Всем запоминающихся, веселых праздников!

Анна ХОРЕВА – врач-гинеколог

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО КАРПАЧЧО

Энергетическая ценность: 74 кКал/100г

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 куриная грудка-карпаччо
- 200 г салата айсберг или 1 пачка микс-салата
- 1 банка красной фасоли
- 1 шт. болгарского перца
- 1 огурец
- 200 г помидоров-черри
- майонез по вкусу

Порезать все ингредиенты кубиками, а помидо-
ры – пополам. Заправить майонезом по вкусу и все
перемешать. Можно добавить ржаные сухарики.

Салат готов! Приятного аппетита!

**Примечание: карпаччо можно купить в готовом
виде, а можно приготовить самому заранее.**

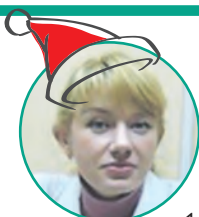
Для карпаччо понадобится:

- 2 шт. филе куриной грудки
- 2 ст. л. соли
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. паприки
- красный и черный молотый перец по вкусу

Куриную грудку вымыть, обсушить. Обсыпать ку-
сочки филе солью, перцем, приправить паприкой, вы-
давить чеснок. Грудку хорошо, а главное, равномерно
натереть приправами. Уложить подготовленное филе
в посуду – плотно! Оставить в холодильнике на пол-
тора суток. Мясо можно несколько раз за этой время
перевернуть, т. к. оно даст сок. Через указанное вре-
мя филе вынуть из холодильника, обмыть, обсушить.
Завернуть в марлю и убрать в холодильник на сутки.

Через сутки мясо пове-
сить в удобное место для
подвяливания на двое
суток (можно за крючок
на дверку холодильника
или над раковиной).

Вкусное карпаччо го-
тово!



Ольга СИЛИНА – врач-гастроэнтеролог
ГБУ РО «Консультационно-диагностический центр»

САЛАТ С ГРЕЙПФРУТОМ И ЛОСОСЕМ

Энергетическая
ценность:
122 кКал/100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 большой красный грейпфрут
- 250 г салата батавия (или
1 пачка готового салата-микс)
- 350 г малосолевого лосося
- 1 спелое авокадо
- подсолнечное масло для заправки

Грейпфрут очистить от кожуры и пленок и разде-
лить на дольки. Авокадо очистить от кожуры, вынуть
косточку и порезать тонкими ломтиками. Салатные
листья промыть и тщательно обсушить. Я исполь-
зую салат-микс, который уже порезан на кусочки.
Слабосоленый лосось порезать на тонкие ломтики.

Выложить на блюдо салатные листья, сверху уло-
жить авокадо, ломтики рыбы и кусочки грейпфрута.
Полить салат маслом. Приятного аппетита!

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

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

АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| О | Ш | Г | А | И | И | Л | З | Е | А |
| Р | К | К | Н | К | К | Б | Н | И | Ц |
| Ь | А | Ь | И | И | Н | С | Р | С | И |
| Т | Д | Г | Л | Д | К | И | Е | Е | Р |
| Я | С | Е | Н | У | А | С | Д | В | Д |
| З | Т | И | Л | А | П | С | И | О | Я |
| Д | А | А | Л | А | А | А | Л | Н | Р |
| К | Е | Б | Б | Б | Н | Н | К | В | А |
| А | К | Б | А | Б | А | О | В | А | Н |
| Н | А | Б | О | Л | А | С | Е | Р | К |

1. Фехтовальщик-рубака.
2. 5 колец – Олимпиада, а 4 кольца?
3. Балерина из семьи Либа.
4. «Невежливый» бегун, повернувшись к соперникам спиной.
5. Вторая из «бураков», тянущих репку.
6. Горячечные речи.
7. Кому подчинялись Валькирии?
8. Мушка над губой придворной дамы.
9. Башковитый брат кефали.
10. Популярная эстонская певица.
11. «Доспех» для зубов боксера.
12. Он положил свои миллиарды к ногам Жаклин Кеннеди.
13. Математик, подаривший свое имя геометрии.
14. От него водка становится пряной.
15. Минус, а над ним еще один минус.
16. Мелководный курорт для российской малышни.
17. «Гараж» для летающих машин при аэродроме.
18. Киса для хозяйки сокровищ в стуле.
19. Кость под глазом, куда так и метят в драке.
20. «Ромовое» кулинарное изделие.
21. Мексиканский курорт, воспетый Лаймой Вайкуле.
22. Крупа, бывшая гречихой.
23. Бывают «как сажа бела».
24. Солдат получает его вне очереди.
25. Старший сын Адама и Евы.
26. Трапеза, ставшая синонимом перерыва.
27. Футбольный матч, где играют команды из одного города, «ипподромным» словом.
28. Куда идут после яслей и перед школой?
29. Зерна в торбе савраски.
30. Травяной пласт для пересадки.
31. Главный американский создатель ужасиков.
32. Тетрадный в клеточку.
33. Арамис, отпускающий грехи.
34. Деревенский детектив, поймавший Фантомаса.
35. Даритель отчества сыну.
36. Линза – марки рассматривать.
37. «Шуба» упитанной свиньи.
38. Ящик не простой, а с антенной.
39. Магазин, «обсыпанный мукой» (устар.).
40. «Броня» на луже после ночных заморозков.
41. Его удерживают, шагая по канату.
42. Огниво состоит из кремня, трута и его.
43. Республика в книге Пантелеева и Белых.

ОТВЕТЫ

1. Саблст. 2. «Аудит». 3. Илзе. 4. Людер. 5. Бабка. 6. Бред. 7. Оупн. 8. Родника.
9. Лобан. 10. Вески. 11. Кана. 12. Онассис. 13. Еклюд. 14. Анис. 15. Равно.
16. Анна. 17. Ангрп. 18. Зямь. 19. Скула. 20. Баба. 21. Акалулякя. 22. Ярдупа.
23. Дена. 24. Наряд. 25. Каун. 26. Овед. 27. Дербт. 28. Садук. 29. Овсц. 30. Дерт.
31. Кнгз. 32. Лист. 33. Аббат. 34. Анискин. 35. Батя. 36. Лупа. 37. Сапо. 38. Те-
- ник. 39. Лабаз. 40. Налець. 41. Равновецце. 42. Крестно. 43. ШКИД.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Серёже и Андрюше подарили на школьном празднике по коробке конфет, в каждой коробке было по 18 конфет. Андрюша съел несколько штук из своей коробки, а Серёжа из своей съел столько, сколько осталось в коробке у Андрюши. Сколько в итоге осталось конфет у обоих мальчиков?



2 Чтобы получить краску оранжевого цвета, нужно смешать 12 частей желтой краски и 4 части красной. Сколько максимально грамм оранжевой краски можно получить, если в наличии имеется по 30 г красной и желтой?



Задание «Найдите 5 отличий»: на носках слева елочка и снежинка, разворот башника на носке справа, разный цвет шариков не в сетке справа, отсутствующие детали у кепки и рюкзак в центре. **Загадки:** 1. Восемнадцать. 2. Из условия следует, что для приготовления оранжевой краски желтой краски требуется в три раза больше, чем красной. Тогда, имея всего 30 г желтой краски, нужно взять 10 г красной – этого хватит на 40 г оранжевой.

ОТВЕТЫ



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| € | 7 | 9 | 8 | 7 | 5 | 4 | 6 | 1 | 2 |
| 8 | 5 | 1 | 4 | 6 | € | 7 | 9 | 2 | 2 |
| 7 | 6 | 4 | 9 | 2 | 1 | 5 | 8 | € | 9 |
| 1 | 4 | 7 | 5 | 9 | 8 | 2 | € | 6 | 6 |
| 9 | 5 | 6 | 2 | 1 | 7 | 8 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | 8 | 1 | 2 | 2 | 1 | 9 | 1 | 7 | 2 |
| 6 | 9 | 8 | 7 | 4 | € | 4 | 1 | 7 | 5 |
| 7 | 2 | 1 | € | 1 | 5 | 9 | 6 | 4 | 8 |
| 4 | 1 | 5 | 5 | 6 | 8 | 2 | € | 7 | 9 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 5 | € | 9 | 7 | 4 | 6 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 6 | 9 | 1 | 5 | 8 | 7 | 7 | 1 |
| 4 | 7 | 1 | 2 | € | 6 | 8 | 5 | 9 | 9 |
| € | 4 | 8 | 7 | 2 | 1 | 9 | 6 | 5 | 5 |
| 6 | 1 | 5 | 4 | 8 | 9 | 2 | 7 | 7 | € |
| 7 | 9 | 2 | € | € | 6 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7 | 4 | 8 | 6 | 5 | 1 | 1 | € | 4 | 7 |
| 7 | 4 | 8 | 6 | 5 | 1 | 1 | € | 4 | 7 |
| € | 6 | 8 | 2 | 4 | 8 | 7 | 2 | 1 | 1 |
| € | 9 | 8 | 4 | 2 | 4 | 5 | € | 6 | 9 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 1 | 6 | 1 | € | 8 | 4 | 9 | 6 |
| 8 | 5 | € | 4 | 7 | 9 | 7 | 1 | 6 | 8 |
| 9 | 4 | 1 | 7 | 7 | 6 | € | 6 | € | 1 |
| 5 | 8 | 4 | € | 6 | 2 | 9 | 7 | 1 | 1 |
| 1 | € | 7 | 5 | 9 | 4 | 6 | 8 | 2 | 2 |
| 6 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 1 | 7 | 4 | 4 |
| 7 | 6 | 5 | 8 | 6 | 8 | 8 | 1 | 5 | € |
| € | 6 | 9 | 7 | 7 | 1 | € | 1 | 5 | 1 |
| € | 9 | 8 | 4 | 2 | 4 | 5 | 7 | € | 4 |
| 7 | 2 | 1 | 6 | 1 | 2 | 7 | € | 5 | 6 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| € | 7 | 6 | 4 | 7 | 1 | 9 | 8 | 5 | 8 |
| 9 | 5 | 1 | € | 6 | 8 | 7 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 8 | 4 | 7 | 7 | 2 | 5 | 6 | € | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 5 | € | 4 | 8 | 7 | 9 | 9 |
| 7 | 9 | 4 | 6 | 8 | 2 | 5 | 1 | € | € |
| 2 | 9 | € | 7 | 4 | 4 | 5 | 1 | 8 | 6 |
| 6 | 8 | 1 | 2 | 2 | 4 | € | 1 | 5 | € |
| 6 | 8 | 1 | 2 | 2 | 4 | € | 1 | 5 | € |
| 1 | 1 | 4 | 7 | 7 | 1 | € | 1 | 5 | € |
| 1 | 1 | 4 | 7 | 7 | 1 | € | 1 | 5 | € |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 9 | 4 | 7 | 7 | € | 2 | 5 | 8 |
| 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 1 | 9 | € | 4 | € |
| 4 | € | 2 | 9 | 5 | 8 | 5 | 6 | € | 1 |
| 5 | 7 | 4 | 8 | 1 | 6 | € | 2 | 9 | 9 |
| 2 | 9 | € | 7 | 4 | 5 | 1 | 8 | 6 | 6 |
| 2 | 9 | € | 7 | 4 | 5 | 1 | 8 | 6 | 6 |
| 6 | 8 | 1 | 2 | € | 9 | 9 | 1 | € | € |
| 9 | 4 | 7 | 7 | 2 | 6 | 2 | 6 | 1 | € |
| 1 | 1 | 4 | 7 | 7 | 1 | € | 1 | 5 | € |
| 1 | 1 | 4 | 7 | 7 | 1 | € | 1 | 5 | € |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 7 | 1 | 5 | € | 6 | 2 | 2 | 8 | 4 |
| € | 6 | 4 | 2 | 7 | 7 | 8 | 9 | 5 | 1 |
| 2 | 5 | 8 | 9 | 4 | 1 | 6 | € | 7 | 7 |
| 4 | 9 | 7 | 6 | 8 | € | 5 | 1 | 2 | 2 |
| 5 | 8 | € | 1 | 2 | 4 | 7 | 9 | 6 | 6 |
| 1 | 2 | 6 | 7 | 9 | 5 | 8 | € | € | € |
| 6 | 4 | 5 | 8 | 1 | 7 | € | 1 | € | 9 |
| 7 | 1 | 2 | € | 5 | 9 | 4 | 6 | 6 | 8 |
| 8 | € | 9 | 4 | 6 | 4 | 6 | 1 | 2 | 7 |

ВСЕ: от А до Я

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

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

ТРАНСПОРТ

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

АНТИКВАРИАТ

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

ЗНАКОМСТВА

■ LYUDI.ORG Знакомьтесь онлайн на LYUDI.ORG

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

reklama@kardos.ru



ГОРОСКОП НА 17 ДЕКАБРЯ – 13 ЯНВАРЯ

ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля
Овны проведут эти дни просто отлично. Праздничная суета не скажется на их здоровье, а настроение будет постоянно приподнятым. На новогодней вечеринке Овны станут центром всеобщего внимания и восхищения.

БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня
Близнецы предпочтут тихому семейному застолью шумную вечеринку у друзей. И не прогадают – праздник хоть и затянется до утра, но станет незабываемым. К тому же, в эту ночь у вас появятся новые друзья.

ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа
Львы уже придумали нечто необычное, чем они удивят всех приглашенных. Будут ли это оригинальные блюда на праздничном столе, или неожиданное место – гости придут в неописываемый восторг и останутся очень довольны.

ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября
Весам можно только позавидовать: у них уже расписан буквально каждый день. Ни одного часа не проведут они впустую и отдохнут, что называется, «на полную катушку». Повезет тем, кто встретит Новый год в их компании.

СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря
Стрельцы отдадутся активному отдыху, в том числе и в праздничную ночь. Возможно, даже встретят Новый год под настоящей елочкой в лесу, о чем давно мечтают. Одевайтесь теплее!

ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля
Водолеям захочется приключений, и близкие поддержат их в этом. Возможно даже поездка в другую страну и встреча Нового года по местным обычаям. Это будет незабываемо!

ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая
Тельцы настроены на романтический лад, и грядущие праздники их не разочаруют. Вас ждет приглашение в путешествие, воспоминания о котором будут согревать вас весь год. Поэтому соглашайтесь, не раздумывая!

РАК ● 21 июня – 22 июля
Раки соберут у новогоднего стола своих родственников и в полной мере насладятся теплом и уютом домашнего очага. Любовь и забота будут окружать вас все эти дни, и лучшей наградой станут счастливые лица ваших близких.

ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября
Девы организуют идеальную вечеринку, где будет учтена каждая мелочь. Не стоит только забывать, что вы тоже участник этого праздника. Как только соберутся гости, нужно забыть о суете и начать от души веселиться.

СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября
Скорпионы получают много приглашений, но решение примут практически в последний момент. И решение это будет правильным – и праздник удастся на славу, и энергии хватит на песни и танцы до самого утра.

КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января
Козероги останутся очень довольны тем, как встретили Новый год. Для них уже приготовлен очень желанный подарок, а в первые дни наступающего года исполнится одно из желаний, загаданных под бой курантов.

РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта
Рыбы будут спокойно и без суеты готовиться к празднику, но проведут его очень весело. В первые дни наступившего года вам захочется съездить в лес и покататься на лыжах. Не отказывайте себе в этом удовольствии!

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

8–21 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

22 декабря
ПОЛНОЛУНИЕ

23 декабря – 5 января
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

6 января
НОВОЛУНИЕ

17, 27, 30 декабря, 8 и 11 января – отличные дни для межличностного общения: встреч с друзьями или родственниками, новых знакомств.

18, 20, 24 декабря, 6 и 10 января – в эти дни хорошо бы заняться спортом, лучше на открытом воздухе. Лыжи, коньки, сноуборд – выбор только за вами.

19, 28, 29 декабря, 5 и 7 января посвятите витаминам в на-

туральном виде – в эти дни они усвоятся практически полностью. Побалуйте себя смузи из замороженных ягод или свежесваренным апельсиновым соком.

21–23 декабря, 2–4 и 12 января – спокойные, уравновешенные, позитивные дни, полные понимания и гармонии.

Идеальное время для встречи с друзьями или дальними родственниками.

25 и 26 декабря, 9 и 13 января – лучшие дни для длительных прогулок на свежем воздухе или поездок за город.

31 декабря и 1 января – дни, когда можно будет не только сделать много разных дел, но и получить от этого удовольствие.



«Планета здоровья»
Ppressa.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 «ИД «КАРДОС»
Генеральный директор:
Андрей ВАВИЛОВ

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

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и пр:
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

№ 24 (71). Дата выхода
17.12.2018.
Подписано в печать 11.12.2018.
Номер заказа – 3155

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 311 200 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

НОВЫЙ ГОД – * примет круговорот

Наши предки отмечали Новый год отнюдь не всегда в январе – и в марте, и в сентябре бывало. Но и без суеты вокруг ёлки хватало поводов вспомнить деяния Святых Отцов и подметить некоторые погодные закономерности.



19 декабря

День Николая Чудотворца – один из наиболее чтимых праздников как раньше, так и сейчас. Святой Угодник

является защитником обделенных и обиженных, благодетелем торговцев, путешественников и земледельцев. Этот день считался самым благополучным для продаж, покупок и других денежных сделок. А людям, что участвовали в торгах, нельзя было грустить, так как считали, что, помимо суровых морозов, плохое настроение может принести убытки и разорение.

23 декабря

Одним из немногих медицинских народных праздников считается **день мученика Мины**. По преданию, святой лечил глазные недуги. Не только болезни поддавались исцелению, но и затуманенный взор, покрытый пеленой, снова мог различать добро и зло, правду и ложь. Помимо прочего, с 23 декабря прибывает день: «Со Святого Мины – тыма с нас мимом».

7 января

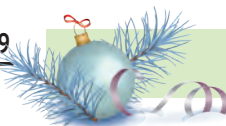
Рождество Христово – великий светлый, долгожданый праздник. На Рождество готовили самое богатое застолье, – резали скот и птицу, пекли пироги и пряники. После утренней литургии и говения, ближе к вечеру, дети выходили на улицы и славил Христа. За колядные песни ребята получали угощения, а иногда и монетки. Младшего из Христославов сажали на шубу в переднем углу избы. Наши предки верили, что это поможет весной в выведении большего количества здоровых крепких цыплят наседками. Считалось, чем больше снега лежит на земле, тем благоприятнее будет год.

10 января

Самым мирным и дружным считается **день Домочадцев**, когда за столом собиралась вся семья. Он напоминает нам, что наибольшую ценность жизни представляют родные и близкие. Вечером собирали гостей на различные игры. Главными угощениями были мясные блюда, поэтому этот день еще называли Мясным. А еще примечали: иней с утра – к дождливому лету; весь день с неба сыплются крупные снежные хлопья – к потеплению.

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------|
| | | | | Болезнь, берущая за горло | Избирком очередного папы римского | Роман Верна "...-Завоеватель" | Город Пышки Могадана |
| Работа с лопатой | Бурое пятно на батарее отопления | Ложе панночки у Гоголя | Сумка фотографа | | | | |
| Соловьиный разговор | Отъевшаяся морда | Древесная "фальшивка" на аллее | | Вязкая начинка шоколадного батончика | | "Взволнованный" лист железа | |
| Пуговки в роли кинорежиссера | | | Желто-красная краска | | | | |
| Расстояние от старта до финиша | Головоломка из "осколков" картины | | | | "Воздушная" приставка | | Достойный ответ на обиду |
| | | "Сажа" башмачника | Фаянс с фарфоровым снобизмом | | | | |
| И участок, и вручение | Утыкан свечками в день рождения | Ангелина ... | | | "Простыня великана" на стене в кинотеатре | | |
| | | | | "Друг" по-грузински | | Пустой разговор, сплетня | |
| Правитель повышенной свирепости | Новозеландский луноликий попугай | | | | | | |
| Истерическая, в голосе слышная | Считывающее устройство на кассе | | | | | | |
| | | | Одна из чеховских трех сестер | | Деньги, требующие возврата | | Французский импрессионист |
| | Медный "дворец" бажовской Хозяйки | Одна из древних столиц Японии | "Дверь" в Интернет | | | | |
| | Медведь с выпяченными устами | | | | Прилетает, чтобы сделать укол | | |
| | | | Котенок, играющий с клубком | | | | |
| Опленевод из алмазного края | Купюра только в коллекции | | | | "... ты, милая? Ждет тебя грузин" | | |
| Выпиливание лобзиком для души | Кинорежиссер-мастер триллера | Новый (греч.) | | Легендарный пират Уильям ... | | | |
| | | | | | | | |
| | Юрий Визбор или Юрий Ким | Место работы горняков | | Обиходное название сибирской сосны | | | |
| | | | | Рождение длинноухих братьев | | | |
| | Некрасивый до безобразия | | | | | | |
| | | | Возглас удивления мастабами | | "... в стране чудес" Набокова | | |
| Поилец Пакистана | Обитель барсука | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Повторитель чужих идей | Басков для мамы | | | | | | |





| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Трус из комедийной тройки | Держат сторожевых псов | Горечь от недобрых слов приятеля | Страдали от дурной головы | Подсказываемый суфлером | Писатель Франсуа ... | Наведенная напасть | Валюта Бразилии до 1990 года | Оговоренная сумма за портрет | Имя актера Банниониса |
| Спел "Я тебе не верю" | Подземное хранилище для элитных вин | | Карты, заглянувшие в судьбу | | Еще молодой спортсмен | Эллин в наш век | Агент тайной полиции (устар.) | Актер из "Дикой орхидеи" | |
| | | | На Руси управляющий в доме | | | Обращение к супруге Мюллера | "Помпадуристый" стиль искусства | "Малютка" в магазине автомата | Жена баронета |
| Факт отсутствия вина | Пара солистов "в одной упряжке" | Спирт для питья и обеззараживания | Парижская река | | Русский математик XIX века | В СССР делали на уроках труда | "Утонченные" доски | "Крыло" халата | |
| ...Сомерсет Мозм | Плавучий нефтянник | | Его меч - символ угрозы | Придет и наш ... | | | "Зазноба", собранная на ВАЗе | | |
| | | Очередной "рейс" режиссера на зону | Грузчик в гавани | | | Мыслящий океан Лема | | | |
| | Ими бы да мед пить! | "Неразумный" во времена кн. Олега | | | Поход на барина с рогатинами | Индийская автокомпания | | | |
| | | | Глас недовольства питомцев Западных | "Заедающий" компонент жизни | | | | | |
| Город с Бейкер-стрит | Милочка моя недорогая | | | | | | | | |
| "Личико" собаки Баскервилей | Зуб, выдающий вампира | | | От ворот поворот - тремя буквами | | | | | |
| | | Обещание любви до гроба | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

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

Как уберечь себя от обмана - первые действия

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

Рекомендуемый порядок действий:

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

Если горе случилось в больнице:

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

Рекомендуемый порядок действий:

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

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-31-06
или на сайте службы www.ritual.ru

ГБУ РИТУАЛ
Договор № 111 ЦДС/К-18