

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 23 (46)  
4 – 17 декабря  
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

стр. 6–9

## 8 ПРИЧИН КУШАТЬ ХУРМУ

стр. 18–19

## ЧЕМ ОПАСНА ПЫЛЬ В КВАРТИРЕ

стр. 14–15

## ИЗ КАКОЙ ПОСУДЫ ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

стр. 17

## 7 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОТЛИЧНОГО СЛУХА

стр. 16

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА: СКАНВОРДЫ, СУДОКУ, КРОССВОРДЫ, ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

стр. 28–32

В КАЖДОМ  
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Patrizia Tilly / Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

П2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

### ✉ Письмо в номер

#### МЫ НЕ С УСАМИ, НО ХЛЕБ ПЕЧЁМ САМИ

Сейчас стало очень модно печь бездрожжевой хлеб, на закваске. Говорят, он полезнее, дольше хранится, и вкус его обычному хлебу нисколько не уступает. Я пеку свой хлеб в хлебопечке, хотя раньше и в

духовке такой пекла. Хочу поделиться секретом приготовления закваски для ржаного хлеба.

Полбуханки ржаного хлеба нужно измельчить, добавить пол-литра теплого кислого мо-

лока или воды, пару ложек сахара и горсть промытого изюма, и оставить все это на сутки для брожения. После массу отжать, процедить и на основе жидкости готовить опару для хлеба. Очень удачный хлеб получается!

Галина Дёмина, технолог,  
г. Нижний Новгород



ISSN 2414-4940  
17023  
9 772330 91882007

## ЖЕНЩИНЫ НЕДОСЫПАЮТ ЧАЩЕ

Заокеанские ученые выступили против «отсыпных» выходных. Объявили миру, что попытки отоспаться после тяжелой трудовой недели могут пагубно отразиться на сердце.

Выводы были сделаны на основе исследования данных 21 тысячи испытуемых – женщин-медработников уважаемого возраста без видимых проблем в сердечно-сосудистой системе или рака в анамнезе. Средний возраст женщин, принявших участие в исследовании, составлял 72 года. Те из них, кто в выходные спал хотя бы на 2 часа дольше, чтобы справиться с недосыпанием в течение рабочей недели, с большей вероятностью сталкивались с проблемами здоровья сердца и сосудов. Кроме того, при сравнении показателей сна с мужчинами, выяснилось, что женщины недосыпают чаще. Собственно, в этом ученые и видят проблему.

Основная проблема тут состоит как раз в том, что при «компенсации» ежедневного недосыпания человек не стремится менять свой режим дня в будни, и недостаток сна становится «хроническим». Важно не «отоспаться» за всю неделю в воскресенье, а изменить режим сна в будни, добрав норму хотя бы до 7 часов в сутки, говорят ученые.

6  
декабря  
1913  
год

### СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Николай Амосов (ум. 2002) – советский кардиохирург, ученый-медик. Во время ВОВ служил хирургом в маленьком, со штатом в пять врачей, передвижном полевом госпитале, через который прошло более 40 тысяч раненых, провел около 4 тысяч операций. 17 января 1963 года провел первое в Советском Союзе протезирование митрального клапана сердца. Амосов изобрел новый вид операции на суставах, появилась возможность помогать раньше погибавшим от сепсиса больным. Разработал новые подходы к резекции легких – при абсцессах, раке и туберкулезе. в 1962 году Амосов придумал особые искусственные клапаны для сердца. Бросил вызов старости, придумав свою собственную систему нагрузок и ограничений.



11  
декабря  
1843  
год

### СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

Родился Роберт Кох – немецкий микробиолог (ум. 1910). За исследования туберкулеза и открытие туберкулина в 1905 году награжден Нобелевской премией по физиологии и медицине. 24 марта 1882 года Кох объявил о том, что сумел выделить бактерию, вызывающую туберкулез. Ученый выделил туберкулин, который позже стали использовать в диагностике болезни. Изучая причины возникновения сибирской язвы, открывает бактерию *Bacillus anthracis*. Устанавливает эпидемиологические особенности болезни, показывает, что одна палочка бактерии может образовать многомиллионную колонию. Эти исследования впервые доказали бактериальное происхождение сибирской язвы. По заданию германского правительства в составе научной экспедиции работал в Египте и Индии с целью попытаться определить причину заболевания холерой. Работая в Индии, Кох объявил, что он выделил микроб, вызывающий это заболевание – холерный вибрион.



## ПОЛЬЗА ЗАРЯДКИ ДЛЯ МОЗГА

Ученые из Сиднея объявили о пользе аэробных упражнений для здоровья мозга. Физическая активность, при которой работает множество мышц и требуется большее количество кислорода, может улучшить функции памяти и поддерживать здоровье мозга по мере старения. Особенно это важно после 40 лет, когда объем мозга начинает сокращаться примерно на 5% каждое десятилетие,

считают медики.

Анаэробные упражнения помогают поддерживать нейроны в области гиппокампа (часть мозга, отвечающая за формирование эмоций, консолидацию памяти и удержание внимания) здоровыми, и, следовательно, могут способствовать замедлению развития болезни Альцгеймера. Таким образом, у физически активных пожилых людей риск старческого слабоумия снижается по сравнению с их малоактивными сверстниками.



# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

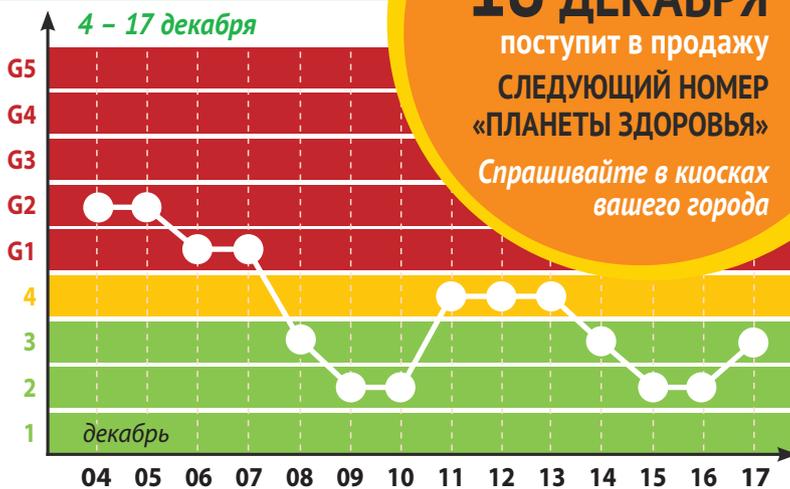
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

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

11, 12 и 13 декабря 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли  
6 и 7 декабря 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)  
4 и 5 декабря 2017 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)

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



**18 ДЕКАБРЯ**

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

● Магнитосфера спокойная    ● Магнитосфера возбужденная    ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



## БОНИФИКАТОРЫ – добавки для алкогольных напитков

Всем известно, что употребление алкоголя оказывает токсичное воздействие на организм и часто приводит к похмелью. Таковым последствием более 15 лет назад бросила вызов компания ООО «Био-вита» и одержала победу! Теперь она знает, как сделать более безопасным любой спиртной напиток.

### В чём секрет продукции «Био-вита»?

ООО «Био-вита» — это научно-производственное объединение, которое с 1999 года разрабатывает и производит бонификаторы для разных видов алкоголя. Продукты компании получили наименование от французского слова *bonificateur*, обозначающего «улучшитель», так как действительно делают вкус и аромат напитков более мягким и приятным (не изменяя оригинальный вкус и цвет). Кроме того, пол чайной ложки бонификатора хватает, чтобы снизить, например в бутылке, содержание сивушных масел, кетонов, альдегидов и других токсичных элементов!

### Что входит в состав бонификаторов?

ООО «Био-вита» в производстве бонификаторов использует только натуральное сырьё. В число главных компонентов продукции входят:

- высушенная очищенная молочная сыворотка — основа, которая связыва-

ет токсичные вещества в молекулярные комплексы и способствует лёгкому выводу последних из организма без возникновения негативных реакций;

- виноградный сахар, янтарная, аскорбиновая, пантотеновая кислоты, обладающие антигипоксическими и алкопротекторными свойствами. Они также положительно воздействуют на органолептику алкогольных напитков, насыщая их полезными веществами;

- экстракты элеутерококка, женьшеня, коры дуба, амаранта, зародышей пшеницы, которые устраняют резкий запах спирта, улучшают вкусовые свойства напитков.

Комбинируя ингредиенты, разработчики «Био-вита» получили разные виды бонификаторов. Теперь можно подбирать продукт к конкретному напитку.

### Как «Био-вита»

#### удерживает успешную позицию?

Более 15 лет компания производила добавки только для промышленности. А с 2014 года стала производить и мелкую розничную фасовку, теперь у обычных граждан появилась возможность приобрести бонификаторы для домашнего использования. В производстве компания использует сырьё ведущих мировых производителей, регулярно проводя его экспертизу на качество и безопасность.



**АКЦИЯ!\*** при заказе 5 любых пакетиков доставка по России бесплатна!

### Вы искушены во вкусе алкоголя и заботитесь о своем здоровье?

Тогда пора приобрести бонификатор из линейки добавок «Био-вита»! Это минимизирует риски отравления алкоголем, а также позволит значительно улучшить свойства собственноручно приготовленных напитков. **Всего 345 руб. за пакетик 60 гр бонификатора, которых хватит минимум на 15 л алкоголя!** Нужна большая упаковка? Пожалуйста!

Заказывайте на сайте [www.bonificator.ru](http://www.bonificator.ru) или просто звоните по номеру **8-800-100-08-49**

(звонок с любого телефона РФ бесплатный). Добавки изготавливаются в виде растворимого порошка, фасовкой по 60 и 150 грамм, срок годности - до 18 месяцев.

\*о подробных условиях акции узнавайте по телефону 8-800-100-08-49.



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ОВСЯНЫЙ ЛЁД – РЕАНИМАЦИЯ ДЛЯ УСТАЛОЙ КОЖИ

Подруга научила меня делать овсяный лёд, он отлично разглаживает лицо. Мы с ней педагоги, целый день на людях. Конечно, нужно выглядеть. А рецепт отлично этому способствует. Хочу поделиться им и с вами.

Для овсяного льда нужны 2 столовых ложки овсяных хлопьев и 1 стакан молока.

Молоко доводим до кипения, заливаем им овсяные хлопья и оставляем настаиваться. Когда молоко совсем остынет, оно станет тягучим. Я процеживаю его и разливаю по формочкам для льда. А потом протираю льдинками лицо до полного растворения и оставляю эту маску минут на 10. Потом смываю теплой водой. Кожа сияет и светится, морщинки разглаживаются!

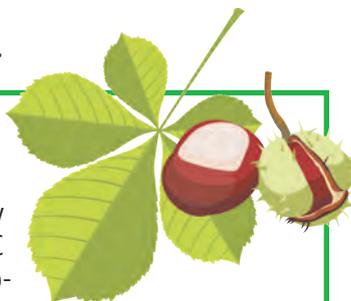
*Елена Рыклина, Московская обл.*



### ✉ КАШТАНАМИ ЗАПАСАЙСЯ – ОТ ЖИРОВИКОВ ИЗБАВЛЯЙСЯ

Мало кто знает, что конский каштан, который у нас растет, является лекарственным растением. С помощью конского каштана можно избавиться от жировиков. Для этого нужно приготовить мазь из 5 плодов каштана, 1 столовой ложки листьев алоэ и 1 столовой ложки меда. Каштаны и алоэ надо пропустить через мясорубку и смешать с медом. Эту мазь прикладывать к жировику как компресс 2 раза в сутки. И жировик рассосется.

*Алексей Зеленов, Рязанская обл.*



### ✉ ЧТОБЫ НЕ КАШЛЯТЬ, ЗАПАСАЙСЯ СОЛОДКОЙ

Как по мне, так корень солодки – лучшее средство от кашля. Я только им и спасаюсь в период простуды. А про лечебные свойства сладкого корня знали еще мои предки, от них и рецепт по наследству перешел.

У солодки приятный запах и вкус, поэтому лечить кашель этим средством можно даже у маленьких детей. Я сама поила своих малышей этой настойкой, и они никогда не отказывались.

Лучше брать свежий корень солодки, но можно и сушеный. Его можно купить в аптеках, и это очень удобно.

Заваривать надо 1 столовую ложку мелко нарезанного корня в 1 стакане горячей воды. Довести до кипения, выключить огонь, и настаивать еще 2 часа. Этот настой процедить через марлечку и пить теплым по 1 столовой ложке перед едой 5 раз в день.

*А.И. Козырева, домохозяйка,  
г. Кинешма*

### ✉ КУШАТЬ РЕДЬКУ – ЗУБАМ ПОМОГАТЬ

Избавиться от зубного камня можно с помощью черной редьки. Для этого редьку надо хорошенько вымыть, лучше со щеткой, чтобы не попала земля. Вымытую редьку натереть на терке вместе с кожурой. В натертое сырье можно добавить 1 чайную ложку лимонного сока, чтобы камень отошел быстрее. Получится такая полужидкая кашица. Ее надо жевать после каждой еды, и зубной камень раскрошится и отвалится от зубов.

Если редька вам не очень нравится, можно ее потом выплевывать. Но лучше проглатывать, ведь в ней много витаминов.

*Марина Маркова,  
пос. Ольховка*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ОБОЖГЛИСЬ? ПРИЛОЖИТЕ КАРТОШКУ

Хочу рассказать старинный рецепт, как унять боль от ожога. Можно купить мазь, но не всегда можно сходить за ней в аптеку. Если мази в доме нет, можно прикладывать сырую картошку. Ее надо натереть на терке, приложить к ожогу и прибинтовать. Картошка должна быть холодной. Когда картошка нагреется, нужно взять другую, натереть и прибинтовать. И боль пройдет. Работает только при несильных ожогах, в остальных случаях только к врачу!

*Оксана Зеленцова, технолог, Владимирская обл.*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ЕЖЕВИКА ДА ГРУША «ОГНЕВИЦУ» УЙМУТ

Я бабушка многодетная, да не просто бабушка, а почти мама своим внукам. Так уж вышло, что внучка и внучку дочь после развода мне оставила, а сама уехала в Италию работать. Вот и живем-поживаем втроем уже четвертый год. Детишечки мои нет-нет, да и прихворнут. А у меня уже вкусное жаропонижающее наготове. Редко, когда в аптеку ходить приходится. Помогают рецепты моей прабабки – травницы и повитухи.

Отвариваю в воде сушеные груши. Отвар делаю крутой, без сахара. Остужаю до теплого, добавляю мед и пару капель лимона. Отличное средство от жара – «огневицы» и кашля. А если успела летом запастись, то в грушевый отвар еще и сухих ягод лесной ежевики добавляю. Вот за этой синенькой ягодкой с детками летом вместе в лес ходим. Делаем запасы на холодный сезон. И никаких таблеток не надо. Внучка моя ходит на танцы, а внук хоккеем занимается. Болеть нам не след. Мы и не бо-леем почти. Им-мунитет нам лесные дары укрепляют.

Полина Грушина, г. Тверь

Рисунок:  
Светлана  
Данилова



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ: ВОЗВРАЩАЕМ МЯГКОСТЬ КОЖЕ ПЕРЧАТОК

Чтобы загрубевшая кожа перчаток вновь стала мягкой, прополощите их в растворе воды, детского мыла и растительного масла. Высушите при комнатной температуре и натрите касторовым маслом. Все компоненты я брала, что называется, «на глазок». Мыла чуть больше, масла всего несколько капель.

Полина Грушина, г. Тверь

## ✉ КОЖНЫЙ ЗУД СНИМЕТ АЛОЭ

Обычный столетник, который раньше рос на каждом окне, сегодня редко выращивают. Наверное, из-за его простого вида. А ведь это очень полезное растение, лекарственное, оно может помочь от многих болезней.

Дочь говорит, что теперь столетник называется алоэ, но мне к этому сложно привыкнуть. Потому что столетник рос на окне моей мамы и бабушки, и никакого алоэ они не знали. Зато знали, как с его помощью можно лечить многие болезни, особенно кожные.

Например, если кожа начала чесаться и зудеть, достаточно разрезать лист столетника вдоль и приложить к тому месту, где чешется. Через 20 минут зуд пройдет, а кожа на этом месте станет приятной и бархатистой на ощупь.

Тамара Сергеевна Степанова, Московская обл.



## ✉ ТРАВЯНОЙ СБОР ОТ ИЗЖОГИ

Знаю от бабушки старинный рецепт травяного сбора от изжоги. Бабушка лечила этим сбором дедушку. К сожалению, я его совсем не помню, но знаю, что любовь у них была неземная. Бабушка говорит, что дедушке этот рецепт очень помогал. Очень хочу поделиться им и с вами. Потому как на себе испробовала. Работает.

Этот травяной сбор состоит из 4 частей зверобоя, 4 частей подорожника и 1 части ромашки. Сбор перемешивают, берут из него 1 столовую ложку и заливают 1 стаканом крутого кипятка. Когда сбор настоится, как чай, его пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Тамара Шторкина, модельер, Ярославская обл.

Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!

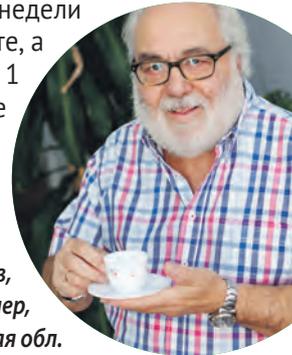
pz@kardos.ru  
115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»)  
8 (499) 399 36 78

## ✉ С ГИПЕРТОНИЕЙ СПРАВЯТСЯ СОСНОВЫЕ ШИШКИ

Сейчас немногие знают, как полезна сосна, а раньше ей лечились от многих болезней.

Например, от повышенного давления хорошо пить настой красных сосновых шишек. Шишки нужны молодые, но которые уже раскрылись. Лучше всего купить их в аптеке и отдать предпочтение проверенному производителю. Чтобы сырье было действительно «правильным». Шишки надо сложить в литровую банку доверху и залить водкой. Потом настаивать 3 недели в темном месте, а потом пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. Этот настой хорошо добавлять в чай.

С.П. Буянов,  
пенсионер,  
Московская обл.



# ЧТОБЫ С ЖАРОМ НЕ ВАЛЯТЬСЯ,

## ...Или как не стать жертвой гриппа



Вот и наступила снежная зима. Этот сезон принято называть временем простуд. Ещё бы, кто-то чихает, кто-то кашляет, кто-то сопливит. У одного уже жар, а у другого – пока недомогание. И иногда кажется, что избежать этих сезонных напастей невозможно. Вот тут-то в ход идёт всё мыслимое и немислимое – кто-то пьёт чай с малиной или мёдом, кто-то не выходит на улицу без медицинской маски, а кто-то при первых же симптомах начинает усиленно принимать порошки и таблетки. Существуют и те, кто заблаговременно побеспокоился о своём здоровье и привился.

### ЭКСПЕРТ

О том, как не стать жертвой гриппа и как его победить, рассказывает ассистент кафедры инфекционных болезней с курсом инфектологии Рязанского государственного медицинского университета им. ак. И.П. Павлова, врач-терапевт приёмного отделения ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Кира АГЕЕВА.



### ПРИВИВАТЬСЯ ПОЗДНО, НО ЗНАТЬ НЕОБХОДИМО

– Кира Александровна, пожалуй, самый актуальный вопрос на сегодняшний день: стоит ли сейчас прививаться от гриппа или уже поздно?

– В настоящий момент прививаться уже поздно. Это необходимо делать ежегодно в конце августа – начале сентября. Все дело в том, что для выработки иммунитета требуется достаточное время, именно поэтому думать о своём здоровье нужно заблаговременно.

Уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Эффективность вакцины несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение

нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Поясню механизм действия вакцины: она не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно, в 90% случаев, от трех типов вируса.

### ХОРОШО СПАТЬ И МНОГО ГУЛЯТЬ

– А что делать тем, кто по каким-то причинам не привился? Как защитить себя, избегая кашляющих и чихающих?

– Прививка – это специфическая защита от гриппа, вакцинация не исключает методы неспецифической защиты от ОРВИ. Следует начинать с самого обычного, простого и столь необходимого для здоровья – дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием помещения. Это эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых. Еще один способ уменьшения концентрации вируса в жилых помещениях – это обработка воздуха посредством воздействия на него, к примеру, губительными для вирусов ультрафиолетовыми лучами (кварцевание и т. п.).

Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках

и скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Так, ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский и взрослый организмы.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо соблюдать режим работы и отдыха, не переутомляться, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться, делать утреннюю гимнастику и обтираться прохладной водой. Ну, и конечно, заниматься физкультурой.

– Какие еще существуют меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций?

– В период массового распространения респираторных инфекций, конечно, рекомендуется ре же

# НУЖНО ВЕРНО ЗАКАЛЯТЬСЯ



посещать места большого скопления людей и больше ходить пешком.

Всем известно, что вирусы в огромном количестве находятся на руках заболевшего, поэтому рукопожатия, бумажные деньги, дверные ручки, краники в ванной комнате – замечательные способы контактного распространения инфекций. Поскольку механизмы контактного распространения вирусов вполне очевидны, нужно не забывать и такие способы профилактики, как частая влажная уборка помещений. Все, что можно помыть и протереть влажной салфеткой, тряпочкой – регулярно мыть и тереть, а также регулярно протирать дезинфицирующими растворами предметы общего контактного использования: дверные ручки и прочее. Часто и тщательно мыть руки, регулярно обрабатывать руки влажными гигиеническими и дезинфицирующими салфетками.

Для личной профилактики гриппа и ОРВИ можно ис-

пользовать 0,25%-ную оксолиновую и вифероновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Мазь снижает вероятность заболевания более чем в два раза. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

## ПИЛЮЛИ, КАПЛИ И НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

– На основании своего положительного опыта могу сказать, что высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон, – продолжает свой комментарий наш эксперт Кира Агеева. – Он в основном не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий. Его рекомендую закапать или распылить в нос три раза в день по 3–4 капли. Для индивидуальной профилакти-

ки гриппа А я бы посоветовала применять ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20–30 дней). Он помогает и

### ВАЖНО!

« Грипп характеризуется высоким процентом осложнений, обратиться к врачу необходимо как можно раньше. Лечиться также необходимо только под наблюдением врача и только дома или в стационаре. Никаких самолечений! О хождении на работу и речи быть не может. Уход на больничный – обязательное условие.

при первичных признаках заболевания гриппом. Ну, а если вы опоздали хотя бы на сутки, ценность препарата снизится почти вдвое, а через два дня он будет уже практически бесполезен. Надежным союзником в борьбе с гриппом является и витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости

## ГРИПП И ОРВИ В ЦИФРАХ

- Каждый год жертвами эпидемий гриппа становятся до 15% населения Земли.
- Ежегодно в мире заболевает до 500 млн. человек, два миллиона из которых не справляются с болезнью.
- В России ежегодно от 27,3 до 41,2 млн. человек заболевает гриппом и другими ОРВИ.
- По статистике, один больной гриппом заражает в среднем пять людей.



принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10–12 дней. При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Суточная доза – 5–6 столовых ложек ягод на литровый термос.

**Читайте дальше на стр. 8**

фото: VH-studio, Stephanie Lirette, Chekunov Aleksandr / Shutterstock.com



## СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

### ВОЛШЕБНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Делали мы как-то с моей маленькой дочкой песочное печенье. Вернее, я делала, а она крутилась рядом, делала вид, что помогает. И я не заметила, как она в одну печенинку подложила карамельку, хотела пошутить. Когда же печенье достали из духовки, карамелька расплавилась, и получилось очень красиво. Теперь мы делаем так специально. Из обычного песочного теста вырезаем фигуры. Внутри фигур делаем круглые «окошки», а сверху трубочкой для коктейля протыкаем дырочку. В окошки раскладываем разноцветную дробленую карамель и печем, как обычно.

Потом, когда печенье остынет, в дырочки можно вставить ленточки и развесить их на елке. Прозрачные разноцветные окошки сразу настраивают на волшебство.

*Ирина Красильникова, г. Талдом*



## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

### ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидки

на лечение 27%

НАМ 12 ЛЕТ!

на протезирование 11%



### ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)

~~3300 руб.~~ – 2500 руб.

Панорамный рентген

~~470 руб.~~ – 400 руб.

Съемный протез (отеч.) –

7000 руб.

Безметалловая коронка за 1 день

~~16000 руб.~~ – 9500 руб.

### РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

\*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.12.2017. Об условиях акции спрашивайте по телефону

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-013323

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это грипп и ОРВИ.

## ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



при гриппе и ОРВИ

**Марина  
НИКУЛИНА**



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: <b>УМИФЕНОВИР</b> – противовирусное средство. Специфически подавляет вирусы гриппа А и В, коронавирус, ассоциированный с тяжелым острым респираторным синдромом			
<b>АРБИДОЛ</b>	таб. 50 мг, 20 шт.	Россия	<b>297</b> руб.
<b>АРПЕФЛЮ</b>	Таб. покрыт. плен. об. 50 мг, 20 шт.	Россия	<b>128</b> руб.
МНН: <b>ТИЛОРОН</b> – оказывает иммуномодулирующее действие: стимулирует стволовые клетки костного мозга			
<b>АМИКСИН</b>	таб. 125 мг, 10 шт.	Россия	<b>959</b> руб.
<b>ЛАВОМАКС</b>	таб. покрыт. об. 125 мг, 10 шт.	Россия	<b>824</b> руб.
<b>ТИЛАКСИН</b>	таб. покрыт. об. 125 мг, 10 шт.	Россия	<b>286</b> руб.
МНН: <b>ОСЕЛЬТАМИВИР</b> – противовирусное средство			
<b>НОМИДЕС</b>	капс. 75 мг, 10 шт.	Россия	<b>653</b> руб.
<b>ТАМИФЛЮ</b>	капс. 75 мг, 10 шт.	Швейцария	<b>1139</b> руб.
МНН: <b>ИНОЗИН ПРАНОБЕКС</b> – иммуностимулирующее средство с неспецифическим противовирусным действием			
<b>ГРОПРИНОСИН</b>	таб. 500 мг, 20 шт.	Венгрия	<b>713</b> руб.
<b>ИЗОПРИНОЗИН</b>	таб. 500 мг, 20 шт.	Израиль	<b>607</b> руб.
МНН: <b>АМБРОКСОЛ</b> – муколитический препарат			
<b>АМБРОБЕНЕ</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Германия	<b>149</b> руб.
<b>АМБРОГЕКСАЛ</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Швейцария	<b>123</b> руб.
<b>АМБРОСАН</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Чехия	<b>109</b> руб.
<b>БРОНХОРУС</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Россия	<b>18</b> руб.
<b>ЛАЗОЛВАН</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Австрия	<b>168</b> руб.
<b>СУПРИМА-КОФ</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Индия	<b>73</b> руб.
<b>ФЛАВАМЕД</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Германия	<b>140</b> руб.
<b>ХАЛИКСОЛ</b>	таб. 30 мг, 20 шт.	Венгрия	<b>126</b> руб.

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

## ЧТОБЫ С ЖАРОМ

**Продолжение.  
Начало на стр. 6**

Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.

Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2–4 раза в день по 10–15 мин. в течение 10–15 дней. При эпидемии гриппа с профилактической целью применяют настой чеснока (2–3 зубчика мелко натирают, заливают 40–50 г кипятка, настаивают 2–3 часа и закапывают по 2–3 капли в каждую ноздрю. Через два дня настой меняют). И вообще, лук и чеснок как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ?

– *Ну, а что делать, если коварный вирус гриппа все-таки победил?*

– Если заболели вы или кто-то из ваших родственников, то нужно вызвать врача и по возможности выделить для больного отдельную комнату. До прихода врача можно пить чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. Отмечу, что и в период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений. А главное, отлежаться и не геройствовать, выходя на работу, заражая всех вокруг и забывая себе осложнения.

– *Грипп или простуда – как их различить?*

# НЕ ВАЛЯТЬСЯ, НУЖНО ВЕРНО ЗАКАЛЯТЬСЯ ...Или как не стать жертвой гриппа

– Грипп характерен острым началом заболевания (первые часы – до двух дней), высокой температурой, сильной интоксикацией (ломота в суставах, боли в мышцах, головная боль), сухим кашлем, отсутствием насморка. Так как грипп характеризуется высоким процентом осложнений, то обратиться к врачу необходимо как можно раньше! Лечиться также необходимо только под наблюдением врача и только дома или в стационаре. Никаких самолечений! О хождении на работу и речи быть не может. Уход на больничный – обязательное условие.



## ФАКТЫ И СОБЫТИЯ

- Впервые описал заболевание, очень похожее на грипп, всем известный Гиппократ в 412 г. до н.э. Тогда-то и начинается история этого заболевания.
- Первая эпидемия гриппа была зафиксирована в 1173 году, а, начиная с 1900 года в мире были зарегистрированы четыре ключевые пандемии гриппа.
- Самая страшна пандемия – легендарная «испанка», начавшаяся в Испании. За 1918–1919 годы ее жертвами стали от 50 до 100 миллионов человек во всем мире. В некоторых странах на целый год были закрыты публичные места, суды, школы, церкви, театры, кино. Иногда продавцы запрещали покупателям заходить в магазины.
- Последней глобальной пандемией гриппа, в которой по-



гибло около миллиона человек, стала пандемия гриппа в Гонконге в 1968–1969 годах. За десять лет до этого, в 1957–1958 годах, азиатская пандемия гриппа, которая началась в Китае, убила по разным данным от одного до четырех миллионов человек.

## ЧТО ПИТЬ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ?

– *Что лучше всего пить и есть во время болезни?*

– В первые дни недуга больные ослаблены и часто отказываются есть. В этом случае лучше всего начать лечение с восстановления водного баланса. В дни болезни рекомендовано употреблять теплую воду с медом; травяные чаи, обладающие противовирусной активностью

(на основе ромашки, чабреца, липы, шалфея); чай с малиной и смороди-

ной для снижения температуры и обеспечения организма витамином С; фреши и соки без сахара; чай или настой из имбиря и меда для укрепления иммунитета, противовирусный сборный чай из веточек малины, имбиря, корицы, кориандра.

## ГРИПП И РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Еще одна наша особенность – когда человек заболел, у окружающих возникает постоянное желание накормить и перекормить его. Это главная ошибка на пути к выздоровлению. Особенностью питания при ОРВИ является частый прием пищи маленькими порциями, по 5–7 раз в сутки.

Блюда должны быть высокоэнергетическими и легкоусвояемыми, с высоким содержанием белка. Дело в том, что недостаток белка приводит к снижению образования пищеварительных ферментов и антител, вследствие чего ослабляется противомикробная активность сыворотки крови. Также блюда должны быть нежирными, с правильными углеводами, не вызывающими брожение в кишечнике. Рекомендовано использование растительного и сливочного масла в небольших количествах. Сократите потребление соли при болезни. Так, при ОРВИ следует употреблять до 8 грамм соли в сутки. Ну, и конечно, вся ваша пища должна быть теплой (не более 40°C), витаминизированной и щадящей.

– *А что следует исключить из рациона на время болезни?*

– Своим пациентам я настоятельно не рекомендую при ОРВИ и гриппе принимать алкоголь, кофе, крепкий черный чай, газированные напитки.

– *Какие продукты помогут организму бороться с вирусами гриппа и ОРВИ?*

– Среди продуктов-помощников наибольшей эффективностью обладают некрепкие бульоны и легкие супы. На мой взгляд, особенно полезен куриный бульон. Он угнетает клетки крови, отвечающие за возникновение воспалительной реакции и развитие заложенности носа и боли в горле. Из мясных блюд следует остановить свой выбор на курице, индейке и телятине. Готовить нужно на пару, варить или запекать без корочки. Морская рыба при ОРВИ в запеченном виде или приготовленная на пару обеспечивает противовоспалительный эффект. А овсяная, рисовая, гречневая каши обеспечивают организм легкоусвояемыми углеводами. Соблюдайте правильный режим питания, и болезнь отступит!

Наталья Красавина

## ГДЕ ЖИВУТ ВИРУСЫ ГРИППА:

- на руках человека 5 минут,
- на металле и пластмассе от 24 до 48 часов,
- на стекле – 10 суток,
- на бумажных купюрах – больше двух недель.



## ВОТ ЭТО – ДА!

Деньги в некоторых странах печатают на бумаге с антисептическими свойствами, а в Японии деньги стирают в специальной стиральной машине.



# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

## ✉ ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ УСТАЛОСТЬ?

*Уже несколько месяцев чувствую себя разбитой и уставшей. Никакие витаминки и лекарства, прописанные врачом, не помогают. Состоянию предшествовал серьезный стресс, но прошло уже много времени, а все еще еле ноги таскаю. И все время хочется спать. И периодически что-то болит.*

Ольга Москвина, г. Рязань



## ЭКСПЕРТ

**Марина ШЛЫКОВА**

врач-терапевт высшей категории, заведующая дневным стационаром АПП

**В**се мы периодически устаем. Однако если усталость не проходит даже после отпуска, то стоит обратиться к врачу. Это может свидетельствовать о депрессии. Пациенты могут иметь жалобы на рассеянные головные боли, боли в животе или в конечностях, иногда и то и другое. К тому же, чем сильнее депрессия, тем труднее больному описать свои ощущения, и это может ввести врача в заблуждение. А депрессия – это больше, чем просто ухудшение качества жизни, ее нужно активно лечить, прежде чем она вызовет структурные изменения в головном мозге. Так что, если вы потеряли интерес к жизни, не в состоянии работать или думать эффективно и не можете ладить с людьми, срочно к врачу! Не страдайте молча, когда вам больно!

## ✉ КАК СОЗДАТЬ СЕБЕ НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ?

*Год у меня был трудным, новогоднее настроение так и не пришло. А на работе уже вовсю готовятся к корпоративу. Да и дети дома ждут праздника. Как привнести в свою жизнь позитив и настроиться отмечать с семьей волшебный праздник?*

Любовь Задорожная, г. Санкт-Петербург



## ЭКСПЕРТ

**Анетта ОРЛОВА**

психолог

**Н**ачните готовиться к новому году дней за 10 до наступления. В это время осознайте, есть ли у вас новогоднее настроение. Если нет, то почему? Обязательно украсьте квартиру, привнесите ярких красок и блеска в эту зимнюю хмурую погоду. Включите яркие огни. Начните готовить подарки своим родным, выбирая то, что вызывает у них максимум положительных эмоций. Каждый подарок красиво упаковывайте, и уже можете начинать дарить. Эти эмоции подзаряжат и вас. Не расстраивайтесь, если по каким-то причинам ваши предыдущие планы меняются из-за обстоятельств. Наверное, это фантастический волшебный план Деда Мороза по улучшению вашей жизни.

## ✉ ЧТО ТАКОЕ МИКРОДЕРМАБРАЗИЯ?

*Что такое процедура микродермабразии? Когда и как она используется, в каком возрасте показана? Просто о ней упомянула мой дерматолог на приеме, а я и не знаю, что это.*

Галина Суморокова, 64 года, г. Кинешма



## ЭКСПЕРТ

**Кирилл ТОКАРЧУК**

радиоведущий, эксперт широкого профиля

**М**икродермабразия – процедура, которая показана для людей с различными несовершенствами кожи. Кератомы, рубцы, состояния, требующие шлифовки кожи, при уплотнении кожи – гиперкератозе. Процедура сама по себе достаточно безопасна, выполняет ее всегда врач-косметолог. После микродермабразии необходимо избегать прямых солнечных лучей минимум две недели, пока ткани кожи восстанавливаются. Холодное время года – с ноября по март – лучший период для проведения микродермабразии. А возрастных ограничений для нее нет. Главное, чтобы пациенту было не менее 12 лет.

4

декабря

1707

год

## СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

**В Москве открыт военный госпиталь – первое в России государственное лечебное учреждение (ныне Главный военный клинический госпиталь имени Н. Н. Бурденко). Основателем госпиталя (и первой в России медицинской школы при нем) был Николай Бидлоо, голландский врач, который до этого был личным врачом Петра I. Во время Отечественной войны 1812 года лечебное учреждение приняло свыше 17 тысяч раненых и больных, в Первую мировую – около 400 тысяч. Продолжал активную работу госпиталь и во время ВОВ. За двести лет здесь пролечились почти 4 млн человек. Работали Склифосовский, Пирогов и др.**

# РЫЖЕЕ, БЕЛОЕ, ЗОЛОТОЕ...

## Новогодняя история про Марию, Филимона и то, что нужно нашим мамам

РЕКЛАМА 16+

«Ужасно, просто ужасно...», – уныло думала Мария, бредя вдоль ярких вечерних витрин. Уличные фонари глядели на нее укоризненно, деревья осуждающе качали гирляндами, а на душе скребли вредные кошки.

### «Я НЕ ТАКАЯ!»

...И кто её за язык тянул! Вздумала тоже – пожилому человеку гонор свой показывать. Взорвалась, выпустила пар. Задело, что мама её уму-разуму учит, а ведь она давно уже взрослая уважаемая дама, её даже начальник побаивается.

Да как-то навалилось всё... Конец года – на работе аврал, классная младшего сына с утра звонила – жаждет общения, не иначе натворил чего... Суета, нервотрепка. Не оправдание, конечно. Глупо-то как вышло... И принялась Мария есть себя поедом.

«Маму и так кот Филька расстроил, удрал, паршивец рыжий. Сидит одна, горюет, – у Маши даже в носу защипало. – Суставы наверно опять болят, она вечно трёт то колено, то локти, кутается и морщится. Но шутит, не сдаётся: "Меня на колени не поставишь, у меня артрит!" Золотцем меня зовет, как маленькую...»

Так ей совестно стало, и такая жалость взяла, что она готова была оттаскать себя за волосы. «Вот сейчас пойду и помирюсь! И прощения попрошу и подарок подарю – что-нибудь такое, чтоб мама поняла, что я её не подкупаю, а правда люблю и забочусь. И что я не бесчувственная!..»

### «ТО, ЧТО НАДО!»

Торговые ряды манили красками, завлекали светом хрустальных люстр, притягивали волшебными ароматами. «О! Чайная лавка!» – воскликнула Мария и вскоре держала в руках душистый сундучок. Тут в арке мелькнуло нечто оранжевое, похожее на метёлку. Филька?!

За углом – никого. Зато мигнула вывеской аптека. «Для здоровья что-нибудь? Было бы отлично, только странно как-то дарить пилюли и настойки». Но ноги уже несли внутрь, в тепло.

«Медицинские аппараты физиотерапии, – прочитала женщина на стекле. – А что! Маме должно понравиться! – она попросила инструкцию на «Алмаг-01», потому что название было знакомым. – Показания: артрит, артроз, остеохондроз... Для кровообращения и обмена веществ... От боли, воспаления, скованности... Замечательно! Премию потрачу правильно».

– «Алмагом» даже в Поликлинике Управления делами Президента лечат. Подарок прекрасный, – одобрила симпатичная сотрудница. – Гарантия хорошая, сервис на высоте – пожилые это ценят. – Порадуете человека: люди в возрасте пустоту не любят, а практичное, нужное – в самый раз.

– Точно работает?  
– Работает, тысячу раз проверено, не волнуйтесь.

И Мария представила: «Сядет моя старушенция на уютное кресло, огоньки на ёлке зажжём, шерстяной плед достанем, чайку заварим с мелиссой. Концерт включим, и пускай летится. В

аптеке сказали, что вещь удобная, надёжная. То, что надо! И вот ещё что, – Маша воодушевилась, – упакую нарядно – и польза, и праздник».

### ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

«Мамуль, прости», – Мария уткнулась в родное плечо.

«Ах, ты моё золотце!» – будто и не было ссоры. Взрослая дама, важный специалист и «большая девочка» Мария Петровна закружила маму по коридору и вручила хрустящий свёрток с золотым бантом.

«Разворачивай при мне!» – и замерла в предвкушении, как в детстве. И конечно, её скромная мама начала качать головой, и стеснялась, и говорить «ну зачем»... Мол, сама пришла – уже подарок, и деньги не трать, но видно было, что ей жутко любопытно... «Ух ты! То, о чём я мечтала!» – в маминых глазах заиграли весёлые огоньки, она будто враз помолодела.

И всё получилось, как хотелось. Мать и дочь вместе рассматривали гостинцы, заваривали чай, изучали правила лечения, и Маша строго настаивала на регулярности... И чайник свистел на кухне, и запах летних трав плыл по комнате, мешаясь с мандариновым и хвойным... И нагулявшийся по холодку Филимон бесцеремонно пытался ухватить цепкой лапой белоснежный «алмагов» шнур.

Через два часа Мария выбежала из подъезда прямо в морозную кутерьму и, счастливая, полетела к остановке. Из родных окон на втором этаже лился тёплый янтарный свет.

## В декабре успеете купить АЛМАГ-01 по цене старого года!

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ И ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНАХ:

**ОРТЕКА** 8-800-33-33-112

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА:**

**МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00

**МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03

• м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29

• м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1

или на **ZDRAVCITY.RU** с доставкой в ближайшую к ВАМ аптеку!

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



КОМПАНИЯ  
**ЕЛАМЕД**

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).  
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2007/00136. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Журнал «Домашний повар» № 8. В продаже с 4 декабря!



## Темы журнала «Домашний повар» в 1-м полугодии 2018 года\*\*

Январь	Блины	в продаже с 15.01.18
Февраль	Постные рецепты	в продаже с 19.02.18
Март	Пасхальный стол	в продаже с 19.03.18
Апрель	Котлеты, кебабы, тефтели, зразы	в продаже с 16.04.18
Май	Летние рецепты	в продаже с 14.05.18
Июнь	Ягоды	в продаже с 09.06.18

\*\*Редакция имеет право изменить тему журнала

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

Журнал выходит 1 раз в месяц.

\* Рекомендуемая цена

ООО «ИД «КАРДОС». 12+ Реклама

**ПОДПИСКА!  
ПОДПИСКА!  
ПОДПИСКА!  
ПОДПИСКА!**

подписной  
индекс  
в каталоге  
«Почта России»

**П5927**

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «Домашний повар» на 1-е полугодие 2018 года. Обращаем ваше внимание, что **только в период с 1 по 10 декабря**

**ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ НА 10%**

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

### Стоимость подписки на журнал «Домашний повар» на 1-е полугодие 2018 г.

	Цена с 1 по 10 декабря	Обычная цена
1 месяц (1 номер)	<b>25,03 руб.***</b>	<b>27,81 руб.***</b>
6 месяцев (6 номеров)	<b>150,18 руб.***</b>	<b>166,86 руб.***</b>

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

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

О большом значении витаминов для здоровья, несомненно, слышали все. Важнейший элемент, обеспечивающий гладкость кожи, красоту волос и ногтей, репродуктивное здоровье и сопротивляемость возрастным изменениям – сегодня нашим героем дня является витамин Е.

### ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Витамин Е – это группа веществ, объединенных одним названием, включающая в себя токоферолы и токотриенолы. Был открыт в 1922 году Гербертом Эвансом и Кэтрин Скотт Бишоп. В 1938 году была описана химическая структура альфа-токоферола, а Пауль Каррер синтезировал его химическим путем.

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ВИТАМИНЕ Е

Этот элемент – один из главных защитников человеческого организма от старения и агрессивного воздействия окружающей среды. Являясь мощным антиоксидантом, витамин Е продлевает молодость клеток, обеспечивает регенерацию тканей и эластичность стенок сосудов, препятствует образованию тромбов и накоплению канцерогенов в организме. Таким образом, этот «волшебник» – наш незаменимый помощник в деле сохранения и приумножения красоты и здоровья тела.

Главная его роль заключается в обеспечении мужского и женского репродуктивного здоровья. Женщинам он обеспечивает нормализацию менструального цикла, облегчает ПМС и проявления климакса и, конечно же, помогает благополучно зачать и выносить ребенка. Но и для мужского здоровья витамин Е просто незаменим: он способствует усилению либидо, повышению

# ВОЛШЕБНЫЙ ВИТАМИН Е – источник молодости и красоты



Для взрослого человека суточная потребность в витамине Е составляет в среднем 20 мг (0,3 мг на 1 кг веса). Для ребенка до 12 лет – 0,5 мг на 1 кг веса.

образования сперматозоидов, а при их недостаточности увеличивает количество жизнеспособных экзоспоров.

### СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ ВИТАМИНА Е:

- Сухость, увядание, тугоelasticность кожи, ломкие ногти и волосы;
- Апатия, раздражительность, сильное снижение либидо;

### ВИТАМИН Е ДЛЯ НОГТЕЙ

Простой и эффективный способ привести в порядок ногти – это проткнуть капсулу с синтетическим витамином Е и втереть ее содержимое в ногтевую пластину и кутикулу. Руки сразу приобретут ухоженный вид, а ноготочки станут более крепкими.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Название для основного элемента витамина Е – токоферола – было предложено профессором греческого языка Калифорнийского университета. Оно состоит из двух древнегреческих слов: *τόκος* – «потомство, деторождение», и *φέρω* – «несу».

Главными источниками витамина Е являются нерафинированные растительные масла. На самом деле, обеспечить минимальную суточную потребность в этом элементе довольно просто. Достаточно ежедневно добавлять в свой рацион две столовые ложки сырого нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла, немного семечек и орехов.

### РЕЙТИНГ ПРОДУКТОВ по содержанию токоферолов (мг/на 100 г)

- масло из зародышей пшеницы – 215,4;
- масло кукурузное – 93;
- масло подсолнечное – 67;
- масло льняное – 57;
- фундук – 26,6;
- семечки подсолнечника – 21,8;
- гречка – 6,6;
- фасоль – 3,8;
- капуста – 3,6;
- сливочное масло – 2,2;
- яйца – 2;
- печень – 1,3;
- абрикосы, персики – 1,2.

Также богаты токоферолами: облепиха и ее масло, одуванчик, семена льна, крапива, овес, листья и плоды малины, плоды и масло шиповника.

Ольга Бельская

**КАК ПРАВИЛЬНО****...ИЗМЕРИТЬ  
ТЕМПЕРАТУРУ  
ЭЛЕКТРОННЫМ  
ГРАДУСНИКОМ**

Этим прибором так же, как и ртутным градусником, можно измерять температуру подмышкой, во рту и ректально.

Подмышкой и во рту измеряем так же, как и ртутным термометром. С единственной разницей – об окончании времени измерения оповещает сам градусник. Но поскольку большинство моделей рассчитано на измерение температуры ректальной, для получения реального результата нужно продержать его подмышкой не меньше пяти минут, не обращая внимания на сигнал.

Температуру во рту измеряют как раз до сигнала.

**...ЖАРИТЬ  
НА ОЛИВКОВОМ  
МАСЛЕ**

Оливковое масло подразделяют на несколько категорий.

Самое ценное – первого, холодного отжима, маркируется как extra virgin. Именно его медики рекомендуют использовать в салатах и в качестве заправки. Но именно против этого масла существует стойкое предубеждение: на нем нельзя жарить.

- На самом деле «холодное» масло не разрушается при нагревании. Следовательно, нет никаких препятствий для использования его при жарке. Оно хорошо подходит для жарки овощей, блюд из яиц, полуфабрикатов.

- Очищенное оливковое масло выдерживает более высокие температуры, не разрушаясь.

- А вот жарить на смеси оливкового и подсолнечного масел многие хозяйки не рекомендуют. Причина – разные температуры горения. Подсолнечное масло горит уже тогда, когда оливковое еще только нагревается.



Оказалось, что пыль есть даже в космосе. Причём не только межпланетная, а самая обыкновенная, можно сказать, та, которую мы называем комнатной. Космонавты и астронавты убирают её салфетками, смоченными перекистью водорода и специальным космическим пылесосом.

**УГРОЗА ВИДИМАЯ И НЕ ОЧЕНЬ**

Нам, землянам, повезло. У нас есть гравитация. И мы можем смахнуть пыль обычной мокрой тряпкой. А в труднодоступных местах воспользоваться любыми подручными средствами. Опять же – лучше влажными, чтобы даже самые крохотные пылинки, витающие в воздухе, наконец-то осели и успокоились. И, конечно же, собрать ее обычным земным пылесосом.

Но часть пылинок, самых мелких, так и остается висеть в воздухе, попадая в дыхательные пути. Если человек здоров, он их благополучно выдыхает. Если организм ослаблен, пыль начинает скапливаться в легких, вызывая различные заболевания.

- Благодаря притяжению пыли на нашей планете стремится к полу. А там – дети. И пока ребенок достаточно вырастет, он, увы, успеет надышаться злополучной пылью. А это, утверждают ученые, – вредно.

- Фталаты, фенолы, свинец, канцерогены, антипирены – вредные вещества попадают в пыль из средств гигиены, чистящих средств, строительных материалов, мебели, косметики и даже детских игрушек.

**ПЫЛЬ: МЕЛКАЯ**

**ИЛИ ПОЧЕМУ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ  
ДОМА НУЖНО  
ДЕЛАТЬ  
КАК МОЖНО  
ЧАЩЕ**

**«ПЫЛЬНАЯ»  
ИСТОРИЯ**

Ученые подсчитали, что обычная бытовая пыль содержит больше четырех десятков токсинов! Добавьте в этот «коктейль» продукты жизнедеятельности микроскопических пылевых клещей... Сразу становится понятно, откуда взялся аллергический кашель

или насморк у, казалось бы, совершенно здорового ребенка или его папы. Да что там у папы, да же домашний питомец может стать жертвой «пыльных аллергенов».

**ЦИФРЫ  
И ФАКТЫ**

Семья из 3-х человек «производит» около 1 кг пыли в месяц.

• • •

В помещении с кондиционированием пыль накапливается медленнее.

• • •

Крупнейший источник пыли в мире – впадина Боделе в восточной части пустыни Сахара.

# И ЯДОВИТАЯ,

**Последствия, которые могут быть вызваны систематическим вдыханием большого количества пыли**

- 1 Поведенческие расстройства у детей из-за плохо образующихся связей между нейронами головного мозга.
- 2 Может быть причиной ожирения, вызывая размножение адипоцитов – клеток жировой ткани.
- 3 Из-за пыли падает острота зрения.
- 4 Заболевания легких, путей и органов дыхания.



## ПЫЛЕСОС В ОДНУ ЛОШАДИНУ СИЛУ

В 1901 году англичанин Хуберт Сесил Бут построил первый пылесос. Он был настолько огромен, что передвигать его можно было только на телеге, запряженной лошадью. Прадедушка современных пылесосов работал на бензине. Сто с небольшим лет назад уборка помещения пылесосом выглядела устрашающе. Сам агрегат оставляли на улице, а от него через окна и двери внутрь помещения протягивали шланги.

Ольга Бельская



## СОВЕДУЮТ ЧИТАТЕЛИ

### СОЛЬ ВМЕСТО «ХИМИИ»

Мы так привыкли к «химии» во всем, что даже забываем, что наши бабушки не знали даже зубных паст. На днях разболелись зубы у племянницы. Я и вспомнила, как учила меня моя бабушка чистить зубы солью. Лучше, конечно, брать морскую. Но и обычная поваренная подойдет. Главное, чтобы не мелкая была. Взять неполную чайную ложечку и под язык, пока соль сама не растворится. А потом тихонечко языком можно и зубы почистить. Вот и все. Хотите верить – хотите нет, а ведь у бабушки до старости все зубы сохранились. Вот так!

Зоя Маликова, г. Пенза

## ПИСЬМО В НОМЕР

### КАК ОБНАРУЖИТЬ ПЫЛЕВОГО КЛЕЩА?

Везде слышу и читаю, что в пыли обязательно живут клещи. А как понять, живут ли они на самом деле в моей квартире или нет? Не покупать же ради этого микроскоп!

Светлана Москалькова, Ленинградская обл.

– Действительно, пылевые клещи настолько мелкие насекомые, что человеческий глаз их не различает. И все-таки есть способ обнаружить их и без микроскопа. Для этого нужно обратиться в Роспотребнадзор и вызвать специалиста. Но можно обойтись и «домашними» средствами: купить специальный тест в аптеке или интернет-магазине.

**ПОДПИСКА!  
ПОДПИСКА!  
ПОДПИСКА!  
ПОДПИСКА!**

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

000 «ИД «КАРДОС», 16+

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 года.

Обращаем ваше внимание, что

**только в период с 1 по 10 декабря**

**ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ НА 10%**

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

### СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

**на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.**

	Цена с 1 по 10 декабря	Обычная цена
1 месяц (2 номера)	<b>42,13 руб.***</b>	<b>46,81 руб.***</b>
6 месяцев (12 номеров)	<b>252,78 руб.***</b>	<b>280,86 руб.***</b>

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

## ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОДПИСАВШИМСЯ

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

(с января по июнь) в подарок журнал из серии Чтимые иконы и чудотворные образы «Владимирская икона Божией Матери» с освященной иконой (65x80мм)



**ПОДАРОК\*\***

\*\* Подарок получают ВСЕ, кто оформит подписку на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 6 месяцев на 1-е полугодие 2018 г. по каталогу «Почта России», с одним из выпусков журнала «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru», который выйдет в период с 1 января по 30 июня 2018 года.

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

# ДЛЯ ОТЛИЧНОГО СЛУХА ПОМАССИРУЙ УХО!

## ПОЛЕЗНАЯ «УШНАЯ» ГИМНАСТИКА

А знаете ли вы, что лучше кофе с утра поможет взбодриться гимнастика... для ушей? Да-да, нервные окончания, расположенные на мочках и ушных раковинах – настоящие «точки жизни», а уж центры здоровья – так точно.



### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Упражнения нормализуют кровообращение в ушах, косвенно воздействуют на барабанную перепонку и стабилизируют работу слуховых нервов.

### ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Регулярная (каждодневная) зарядка для ушей поможет улучшить слух, оживит работу всей слуховой системы и мозга.

### КАК ПРАВИЛЬНО?

Считается, что упражнения лучше всего выполнять в утреннее время, хорошо разогрев при этом ладони. Воздействие должно быть мягким, без агрессивного вмешательства.

👂 Поместите обе ладони за уши и, загнув их, с силой прижмите к голове.

👂 Захватите мочки ушей пальцами и начните оттягивать их вверх, вниз и в стороны, вращать по часовой стрелке.

👂 Кончиками пальцев помассируйте слуховые отверстия и козелки.

👂 Положите ладони на уши и сделайте несколько пружинящих движений, как бы образуя воздушную подушку.

👂 Чтобы помочь естественному процессу очистки ушных проходов от серы, полезно время от времени потирать выпуклости за ухом. Загибать ушную раковину сзади наперед. Вращать козелок по часовой стрелке. Осторожно оттягивать мочку уха вниз и вперед.

👂 Резко зажмуривайте глаза, стараясь почувствовать хруст в ушах, напоминающий хруст снега. Усиленно сглатывайте слюну. Очень широко открывайте рот.

### ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ

Оказывается, что именно уши отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому у людей, которые живут в холодных климатических условиях, уши меньше, нежели у тех, кто живет в теплых странах.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Шум ослабляет иммунитет человека. Учеными доказано, что при громкости звука выше 65 Дб значительно учащается пульс, а выше 90 Дб – начинается даже тахикардия. У каждого третьего любителя громкой музыки через 4–5 лет значительно ухудшается слух.



– Ой, доктор, вы знаете, я стал слышать на левое ухо сильно слабее, чем на правое!

– Ничего страшного, это просто возраст...

– Доктор, и вы хотите сказать, что мое левое ухо намного старше правого?

### ВОТ ЭТО ДА!

Слоны слышат не только ушами, но и хоботом и ногами.

### ПРИСЛУШИВАЕМСЯ

Чтобы слух никогда не подводил, нужно научиться из общего потока звуков выделять один, внимательно сконцентрировавшись на нем. Для этого понадобится несколько источников звука, включенных одновременно. При этом желательнее разговаривать с собеседником. Как вариант – по телефону. Главная задача – улавливать разговор без повышения голоса при включенной музыке так, будто помехи совсем отсутствуют.

Ольга Бельская

Пяти-семи минут таких занятий в день достаточно, чтобы слух стал острее уже через пару месяцев, а человек себя чувствовал бодрым и полным энергии.



# ТАРЕЛКИ КРАСНЫЕ – ДЛЯ ТАЛИИ ОПАСНЫЕ

## Какая посуда помогает худеть

Диета, зарядка, питьевой режим... А задумывались ли вы когда-нибудь, что и посуда играет не последнюю роль в этой гонке за стройностью? И тут не только важно заменить тарелки блюдами, но и подобрать правильный цвет тарелочек.

### «КАЛОРИЙНАЯ» ПОСУДА

Предлагаю заняться «переписью населения» вашего посудного шкафа. Итак, повышают аппетит:

**СКРОМНЫЙ БЕЛЫЙ.** На светлом фоне любые блюда выглядят контрастно. А соответственно, аппетитно. Слюнки потекут и от вида отбивной, и от сладкого тирамису, даже если есть вы вообще не хотите.

### СОЧНЫЕ ОРАНЖЕВЫЙ, РОЗОВЫЙ, ФИСТАШКОВЫЙ

сами по себе «аппетитные» цвета. А уже если на такой тарелке еще и порция пасты с соусом или запеченная курочка. М-м-м... вкусно, но стройности не способствует.

**ЯРКИЙ КРАСНЫЙ ОТТЕНОК** посуды возбуждает все рецепторы, так что контролировать голод будет очень трудно – скорее наоборот, захочется есть еще больше, быстро и без разбора. «Цвет страсти» лучше переселить в спальню.



### ТАРЕЛОЧКИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

**ИЗЫСКАННАЯ ЧЁРНАЯ ПОСУДА** – в первых рядах по части снижения аппетита. благородный и аристократичный темный оттенок отлично сдерживает гастрономические фантазии.

**СИНИЙ И СИРЕНЕВЫЙ ЦВЕТА** настраивают на романтический лад и заставляют думать о высоком, снижая аппетит.

**НЕЖНАЯ ГОЛУБАЯ ПОСУДА** тоже относится к разряду «диетической» и поможет легко отказаться от дополнительной порции.

**ЗЕЛЁНЫЙ** также в строю «невкусных». Пожалуй, это лидер среди «неаппетитной» посуды.

Стать стройной и стильной поможет цвет синий



Сиджу на очень эффективной диете. Называется «Лень готовить».

### ДАМСКИЕ СЕКРЕТИКИ

- Медленно и вдумчиво жевать, не переедать и не кусочничать целый день поможет кухонный гарнитур розово-серых оттенков. Серый успокаивает и приглушает беспокойство, а вместе с бледно-розовым способствует самосозерцанию.
- Чтобы не чувствовать постоянного желания подкрепиться, организуйте пространство кухни так, чтобы при входе сразу не наткнуться взглядом на холодильник, хлебницу или кухонный стол.
- Если на кухонном столе будут стоять цветы, лежать журналы или книга, это тоже будет отвлекать от еды.

### РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Небольшие блюда, даже при желании съесть добавку, не позволят вам «закинуть» в себя больше, чем требует организм. В особенности, если кушать медленно. К тому же, есть маленькими порциями весьма полезно для пищеварения. Тут в полной мере действует принцип «лучше меньше, но чаще».

Светлана Сидорчук

### КРУГ ИЛИ КВАДРАТ?

- Хотите настроиться на деловую встречу, серьезный разговор, посещение поликлиники или собеседа? Позовите на помощь квадратную тарелку. Остроугольная посуда делает своего владельца увереннее и решительнее.
- Жаждете успокоиться и привести в порядок расшатавшиеся нервы – выбирайте круглые тарелочки.



## НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

**?** Сейчас в конфеты стали добавлять масло ши и иллипе. Зачем? Не вредные ли это добавки?

Валерий, г. Москва

**Ответ:**

Масло ши и масло иллипе – это натуральные заменители какао-масла, которые добывают из семян африканских деревьев, произрастающих на территории Индии, Индонезии, Нигерии и других стран. Поскольку широкомасштабные клинические испытания данных масел не проводились, нельзя сказать о стопроцентной полезности или, наоборот, о вреде. Но если вы аллергик, отдайте предпочтение конфетам с содержанием обычного какао-масла.

**?** Как часто нужно менять одноразовую маску в период увеличения заболеваемости гриппом и ОРВИ?

Инга, г. Астрахань

**Ответ:**

Срок годности маски от момента ее надевания не более 2 часов. Если заболели вы сами и используете одноразовую маску, чтобы не заразить окружающих, вы достойны того, чтобы вам с благодарностью пожали руку. Однако помните, что при чихании, кашле, насморке ваша маска может «выйти из строя» гораздо раньше, чем через 2 часа, и маску следует менять по мере ее увлажнения. Поэтому всегда носите с собой запасные одноразовые маски и меняйте их чаще, чтобы избежать активного размножения инфекции под маской.

# С НАСТУПЛЕНИЕМ ЗИМЫ

С середины осени и до самой весны на полках овощных магазинчиков и супермаркетов гостят яркие оранжевые плоды замечательного и очень вкусного фрукта – хурмы.

**П**равда, в зависимости от сорта, они могут выглядеть по-разному: от крупных насыщенно-оранжевых плодов до маленьких и невзрачных оранжево-коричневых. Да и на вкус хурма бывает весьма непредсказуема: может порадовать спелостью и сладостью, а может неприятно удивить необычной вязкостью и жесткостью. Вот какая она загадочная! Между тем, хурма не только красива, вкусна, но и необыкновенно полезна для здоровья! Поэтому есть немало причин включить ее в свой осенне-зимний рацион.



## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ХУРМЫ?

Из хурмы варят варенье, джемы, мармелад, с ней готовят массу вкусных блюд, от выпечки до смузи. Порезанная на кубики или пластинки и высушенная хурма – прекрасный сухофрукт, который можно вместе с изюмом и черносливом добавлять в каши и десерты.



## 8 ПРИЧИН ЧАЩЕ ЛАКОМИТЬСЯ ХУРМОЙ

**1**

**Богата бета-каротином** (поливитамином А), снижает риск развития онкологических заболеваний.

**По содержанию микроэлементов, пищевых волокон и витамина С может соперничать с яблоками и сладким болгарским перцем.** Антиоксиданты, живущие в хурме, замедляют старение клеток нашего организма.

**2**

**3**

**Мякоть хурмы – рекордсменка по содержанию калия,** поэтому незаменима для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Благодаря наличию магния, помогает работе нервной системы,** незаменима при стрессах и недосыпах. А также соли магния, содержащиеся в хурме, предотвращают образование камней в почках.

**4**

## МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ

Чтобы ускорить процесс созревания хурмы, просто положите ее в морозилку и разморозьте через какое-то время. При низких температурах хурма очень быстро созревает.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Для многих народов хурма – это не просто ягода. В Японии плод хурмы символизирует победу. На Ближнем Востоке хурма – символ мудрости, ягода пророков. Арабы и персы и вовсе полагали, что в стволах хурмы обитают джинны.



# НЕ ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ХУРМЫ...

**5** Борется с отеками и выводит излишки натрия из организма, поскольку обладает легким мочегонным эффектом.

**6** В ней много витаминов группы В, фосфора и железа, поэтому употребление хурмы регулирует обмен веществ.

**7** Хороша для диетического и лечебного питания, справляется с истощением организма и анемиями.

**8** Справляется с расстройствами пищеварения и поносами за счет наличия вяжущего вещества танина.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

### А ЕЩЕ ХУРМА...

#### ЛЕЧИТ ПРОСТУДУ!

Полоскания горла соком хурмы, разведенным теплой кипяченой водой, помогают при кашле.

#### ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИН КРАСИВЕЕ!

Маски из мякоти хурмы обладают тонизирующим и омолаживающим эффектом. Кашицу из хурмы смешайте с сырым яичным желтком и каплей сливок, нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

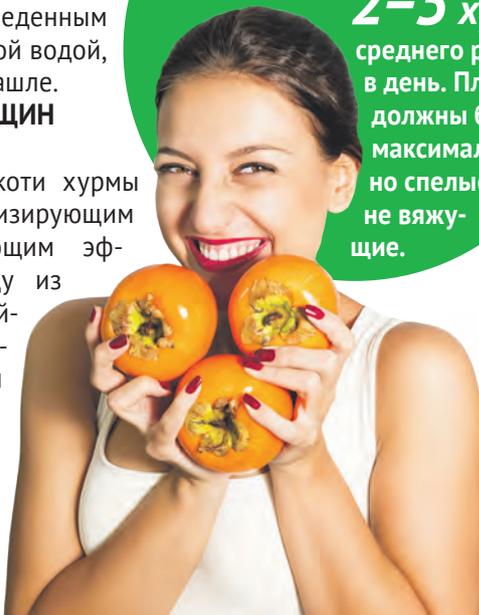
## ЭТО ВАЖНО!

Взрослому человеку рекомендуется съедать

**2–3 хурмы** среднего размера в день. Плоды должны быть максимально спелые и не вяжущие.

## КАК ВЫБРАТЬ СПЕЛУЮ ХУРМУ?

За счет содержания большого количества танинов хурма обладает характерным вяжущим вкусом. Чем спелее хурма, тем меньше она «вяжет». Зрелая хурма – мягкая и полупрозрачная, с сухой плодоножкой бурого цвета. Кожица у нее мягкая, а мякоть – желеобразная. Считается, что



## СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ ХУРМУ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

- ✗ при заболеваниях ЖКТ в острой форме, а также запорах и атонии кишечника;
- ✗ при сахарном диабете и ожирении (хурма содержит большое количество фруктозы и глюкозы);
- ✗ послеоперационным больным.



самым вкусный и сладкий сорт хурмы – это «Королёк». Плоды этого сорта почти никогда не вяжут, они часто очень красивы на вид, но на вкус сладкие. Узнать их можно по оранжевой коже и коричневой с темными прожилками мякоти.

Елена Власова

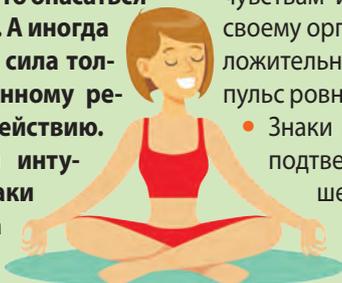


## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ВЕРЬТЕ СВОЕЙ ИНТУИЦИИ

Иногда ваш внутренний голос настойчиво подсказывает вам: что-то идет не так, вы что-то делаете неправильно, и нужно чего-то опасаться и пытаться избежать. А иногда какая-то внутренняя сила толкает вас к определенному решению, поступку, действию. Когда верить своей интуиции? Какие признаки говорят, что вы на «правильном пути»?



Существует 5 признаков того, что ваша интуиция работает правильно!

- Реакция вашего тела и ваши физические ощущения не противятся вашим чувствам и эмоциям. Прислушиваясь к своему организму, вы находите в нем положительный отклик: дыхание чистое, пульс ровный, по коже не бегут мурашки.
- Знаки и символы, окружающие вас, подтверждают ваше внутреннее решение (если вы как бы случайно видите фразы «стоп» или «будь осторожен» – это мо-

жет подсказать вам, как действовать в дальнейшем).

- Во сне вы находите подсказку и ответ на вопрос, о котором подумали перед сном.
- Вы ощущаете внутреннее спокойствие и уверенность при осознании своего решения.
- Вы чувствуете себя вдохновенным перед принятием решения, и вы с воодушевлением беретесь за реализацию своих планов.

Наталья Менщикова, преподаватель психологии, г. Екатеринбург



# МАЛЕНЬКИЙ ОГОНЁК СЧАСТЬЯ



*Любовь – это когда хочешь переживать с кем-то все четыре времени года. Когда хочешь бежать с кем-то от весенней грозы под усыпанную цветами сирень, а летом собирать ягоды и купаться в реке. Осенью вместе варить варенье и заклеивать окна от холода. Зимой – помогать пережить насморк и долгие вечера...*

Рэй Брэдбери

**Запах новых книг кружил голову. Я обожаю книжные магазины, а этот больше остальных. Два этажа бумажного счастья. Один вид всего этого благолепия приводил в экстаз, а если удаётся еще что-то прикупить, то и вовсе счастья на неделю... Пока книга не закончится, и снова не потянет в магазин.**

## ОБЕЩАНИЯ, ДАнные СЕБЕ

Вот и сегодня я бродила между полок, вдыхая запахи, листая то одну книгу, то другую, слушая шелест страниц. Скупила бы все, но денег в кошельке было в обрез.

С тех пор, как Славка ушел от меня, приходилось выкручиваться. За двенадцать лет замужества я привыкла к сытой беззаботности. Муж хорошо

получал, давая мне возможность заниматься любимым делом и не думать о деньгах. Я и занималась. Открыла небольшой бутик в торговом центре, скупала в интернете безделушки ручной работы и радовалась, когда кулон из медной проволоки или вязаного крючком мишку удавалось пристроить в хорошие руки. «Бизнес» почти не приносил дохода, зато доставлял массу удовольствия. К тому же, давал

возможность покупать мои любимые книги.

Но, когда Славка совершенно неожиданно сообщил, что уходит от меня к другой женщине, я, по сути, осталась у разбитого корыта. Перестроиться на зарабатывание денег никак не получалось. Не привыкла я зарабатывать. Да и жалко было свой магазинчик. Каждая вещичка в нем была дорога моему сердцу. Каждую необходимо было удачно пристроить.

Еще раз перелистав подарочное издание «Анны Карениной», я глубоко вздохнула и, поставив его обратно на полку, клятвенно пообещала себе продать бутик, как только пристрою все «конфетки» из него. А попутно найти хорошо оплачиваемую работу, вспомнив, наконец, что по образованию я юрист.

## ЗАЧЕМ ТОГДА ВСЁ?

Я шла по улице в мечтательном настроении, полностью погруженная в свои мысли, в коих картинка будущей

## Стихи на конкурс «Люблю тебя...»

*Дорогие читатели, мы начинаем публиковать присланные на конкурс стихи о любви. Трогательные, полные чувств и эмоций, они станут настоящим украшением рубрики «Женская доля».*

### Бог видел все

Бог видел все. И Земля вертелась.  
И нам с тобой подарила встречу.  
Кто виноват? И что надо делать?  
Нет, я не классик. Я не отвечаю.

Каша на утро со сливочным маслом,  
На ночь чай и, конечно, с десертом,  
Счастья хотелось большого и сразу,  
Но у мужчин есть свои секреты.

Закономерно. Никто не осудит,  
Жизнь – просто жизнь, не небесная манна.  
Все, что должно быть у нас, еще будет.  
А если не будет, значит, не надо.

Василиса Слэзкина, г. Екатеринбург

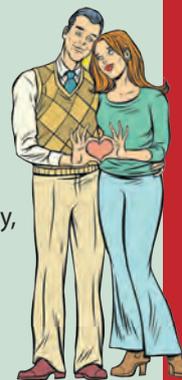
### Спой песню про любовь

Я так хочу, чтобы всегда  
Ты рядом был со мной.  
И чтоб вечерняя звезда  
Хранила твой покой.

Еще хочу, чтобы в снегу  
Вдруг розы расцвели.  
Тогда взлететь до звезд смогу,  
Как в небо журавли.

Мне под гитарный перебор  
Спой песню про любовь.  
И пусть укроет нас шатер  
Земного счастья вновь.

Инна Серебрякова, г. Москва



**Дорогие читатели,  
не забывайте нам  
писать и звонить, вы-  
бирая понравившиеся  
стихи.**

**Трое авторов, что на-  
берут наибольшее число  
голосов, получат от  
редакции подарочные  
книги рецептов.**

**Телефон редакции:  
8 (499) 3999 36 78**

**Электронный адрес  
газеты: pz@kardos.ru  
Адрес редакции: 115088,  
г. Москва, ул. Угрешская,  
2, стр. 15, ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»).**

# В УСТАВШЕМ СЕРДЦЕ

## А вы знали, что...

### И ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ:

- Тайна часто является одним из важнейших элементов романтической любви. Иногда подобные ситуации называют «эффектом Ромео и Джульетты», поскольку ситуации с проблемами и препятствиями лишь усиливают страсть к любимому человеку.
- Приехав в чужую страну, оказавшись в незнакомой гостинице, многие пары снова способны на безумства даже после долгих лет брака.



– Поврежден позвоночник. Говорят, ты не сможешь ходить. Я медленно закрыла глаза и вновь погрузилась в темноту. Зачем тогда все? Операция... спасение это никому не нужно.

## У ВАС ПРЕКРАСНЫЙ МУЖ

– Девушка, можно посмотреть вон того лоскутного зайца? – женщина указала на верхнюю полку.

Я выехала из-за прилавка на своей коляске и подкатила к шкафу. Подала женщине ключ от стеклянной дверки.

– Вы можете открыть и сами взять игрушку? – приветливо улыбнулась я ей. Женщина сначала смутилась, а потом поспешила сделать то, о чем я ее попросила.

За месяцы моей инвалидности я привыкла видеть такую реакцию. Люди терялись. Редко ведь встретишь продавца в инвалидном кресле. Но меня это беспокоило мало. После больницы я всецело отдалась своему маленькому бизнесу, проанализировала, что покупается лучше всего, какие цены выставлять на товар, чтобы не прогореть, как привлекательно расставить товар на полках... Словом, дела потихонечку налаживались. Да и Слава помогал.

– Знаешь, Анют, я тут подумал, – признался он мне как-то. – Мне ведь ни с кем и никогда так хорошо не было, как с тобой. Пустишь обратно?

– Нет, – твердо отчеканила я. – К такому повороту я не готова. Но от помощи не откажусь.

Так и повелось. Я в магазине, а Слава на подхвате. Помочь, посоветовать, приготовить, убрать, в супермаркет за продуктами съездить.

– У вас прекрасный муж! – услышала я как-то от врача, у которого проходила обследование.

«Он не муж», – хотела было отчеканить я привычно, но почему-то лишь кокетливо улыбнулась и сказала «спасибо». Тогда я еще не знала, будем ли мы снова вместе, но теплый огонек счастья уже разгорался в уставшем сердце.

Анна, г. Новосибирск



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### «Я ПРОСТО ПОБУДУ РЯДОМ...»

В юности я обожала путешествовать. Эта «визборовская» романтика, походы, сплавы, песни у костра, казалась не сравнимой ни с чем и необыкновенно прекрасной. И вот мы с подругой в очередной раз решили закинуть рюкзак за плечи и отправиться в путь. Нам предстоял сплав по одной из рек Южного Урала. Компания оказалась разношерстная, но довольно веселая. Все были заядлыми туристами, и только один юноша, худой, высокий очкарик Женя выбивался из общего круга, явный новичок. Всю дорогу он молчал, да еще нечаянно уронил в воду свой спальник. Ребята снисходительно улыбались, глядя на Женю. Я предложила ему свой сухой спальник, мысленно наделив молодого человека прозвищем «желторотик». Вечером все собрались у костра петь песни. Ребята по кругу передавали друг другу гитару, и каждый исполнял свой бардовский «хит». Когда очередь дошла до «желторотика», костровую охватило молчание. Женя, в руки которому сунули гитару, молча смотрел по сторонам и моргал. Ребята ждали, кто-то усмехнулся, кто-то нетерпеливо выкрикнул «Давай «Солнышко лесное»... И вдруг Женя начал читать стихи! Тихий голос, пронзающий тишину, звучал пронзительно и нежно: «Любовь не приходит на дом, и нет у нее угла. Я просто побуду рядом, коснусь твоего тепла...» Мое сердце неистово забило, и я вдруг поняла, что только с этим человеком я хочу совершать сплавы и ходить в походы. В этом году будет 20 лет, как мы с Женей путешествуем по жизни вместе, и мы очень счастливы!



Маргарита Савушкина, г. Екатеринбург

счастливой жизни стремительно сменяли одна другую. Вот я в Крыму у моря с загорелым красавцем в обнимку; шагаем по мокрому песку, оставляя за собой две цепочки следов, которые тут же слизывает морская волна. То я за рулем маленькой, аккуратной машинки, в больших стильных солнечных очках и белом шарфе в крупный синий горох. А вот я в строгом деловом костюме выступаю на каком-то жутко серьезном симпозиуме, и строгие дядьки, кто – покусывая ручку, кто – поправляя дужки очков, внимательно и с одобрением смотрят на меня.

И-и-и... Визг тормозов раздался так неожиданно и громко, что я вздрогнула. А затем почувствовала сильный удар в бок. Боль. Чернота. Забытье.

– Анька, Аня, да очнись же ты, наконец! – С трудом разлепив глаза, я искала взглядом говорившего. Все вокруг плыло, и я не сразу узнала Славу.

– Ты? – каким-то чужим, охрипшим голосом еле выдавила я.

– Узнала, – выдохнул Славик облегченно. – Врачи сказали, что после операции может быть все, что угодно, вплоть до потери памяти. Ты помнишь, что случилось?

– Меня сбила машина. Какая операция? О чем ты?

– Ты сильно ударила голову. Врачи еле вытащили. Но, кажется...

– Что? – ухнуло куда-то вниз сердце.

# ПОЛЕЗНЫЙ ОВЁС – ЗДОРОВЬЕ ПРИНЁС

Овёс – один из самых полезных злаков, растущих в средней полосе России. Его целебные свойства используются в народной медицине с глубокой древности.

## 7 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ОВЁС

### КАК СЪЕСТЬ?

Проще и полезнее всего ввести овес в ежедневный рацион – в виде каши на завтрак. Ежедневная утренняя овсянка надолго обеспечит вас энергией и избавит от чувства голода, поспособствует нормальному пищеварению в течение всего дня.

Варить кашу можно из овсяных хлопьев. Хлопья, особенно крупные, обладают практически всеми свойствами цельного зерна. Это не касается быстрорастворимых хлопьев, которые подвергаются дополнительной обработке, уничтожающей ощутимую часть полезных веществ. Чем крупнее хлопья, тем полезнее каша.

В лечебных целях рекомендуется отвар овса.

### ОТВАР ОВСА

Для приготовления отвара овсяные хлопья непригодны, необходимо цельное зерно. Один стакан зерен заливают одним литром воды, доводят воду до кипения, убирают огонь до минимума и томят отвар, пока примерно четверть жидкости не выпарится. Готовому отвару дают полностью остыть, а затем процеживают. Принимают отвар по 100 мл 3–4 раза в день.

### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Отвар овса применяется при заболеваниях (в том числе воспалительных) ЖКТ, почек, печени, сердца, малокровии, болях в суставах, при нервном истощении, а также как общеукрепляющее после тяжелых болезней (операций, воспаления легких, гриппа и т.д.).

1 Благодаря содержанию в овсе магния растение применяют для улучшения работы сердечной системы и обмена веществ.

7 Овес – средство, повышающее иммунитет, к тому же его рекомендуют применять на начальных стадиях гипертонии.

6 Клетчатка способствует хорошей работе кишечника, выводит из организма холестерин, а также шлаки и токсины.

2 Углеводы в овсе содержатся в виде крахмала, который не позволяет резко повышаться содержанию сахара в крови. Поэтому крахмал считается «медленным» углеводом, поддерживающим энергию организма достаточно долгое время. Это свойство делает овес особенно полезным для диабетиков и тех, кто следит за своим весом.

4 Также витамины группы В поддерживают в хорошем состоянии кожу, волосы и ногти.

3 Витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной системы.

4 В овсе обнаружены фосфор с калием, поэтому растение рекомендуют при болезнях сердца и почек. Также овес улучшает умственную деятельность.

Сэр Баскервиль выходит к завтраку. Верный слуга Бэрримор его уже ждет.



– Что у нас на завтрак, Бэрримор?

- Овсянка, сэр!
- А на обед?
- Овсянка, сэр!
- А на ужин?
- Котлеты, сэр...
- Очень хорошо!
- ...из овсянки, сэр!

Виктория Ленская

## ВОТ ЭТО ДА! ОВЁС ПРОТИВ КУРЕНИЯ



Возьмите 50 г зерен овса, столько же ячменя, проса и ржи. Все смешайте и залейте двумя стаканами воды. Поставьте состав на огонь и доведите до кипения. Подержите еще 10 минут на огне. Далее все вылейте в термос и оставьте на 12 часов настояться. Процедив готовый настой, его принимают по 100 мл трижды в день до того дня, пока не появится отвращения к курению.



Домашних животных сегодня редко заводят по необходимости – например, ловить мышей или стеречь дом. Чаще братья наши меньшие живут рядом с нами просто потому, что мы их любим. Причём любим так, что сами становимся похожими на них. Поэтому очень часто выбор питомца может многое рассказать о характере его владельца. По крайней мере, так считают психологи. Вот выводы некоторых из них.

### СОБАКА

Именно собака характеризует своего хозяина ярче других животных. Часто пес и его владелец даже внешне очень похожи. Особенно заметно это у мужчин, которые, как правило, отождествляют себя со своим питомцем. Энергичный и жесткий мужчина предпочтет собаку бойцовых пород – бультерьера, ротвейлера, бульдога и т.д. Романтик выберет миролюбивое животное – ретривера, колли, афганскую борзую. Хозяин добермана – как правило, аккуратист и педант. А владелец лайки, хаски, маламута всем на свете развлечениям предпочитает длительные загородные прогулки. Женщины, выбирающие крупных собак, нуждаются в защите и опоре. Любительницы мопсов и французских бульдогов ценят в мужчине чувство юмора и отзывчивость. Маленьких собачек предпочитают дамы властные, энергичные, но в душе очень добрые.

### МЕЛКИЕ ГРЫЗУНЫ

Хомяков, морских свинок, крыс часто заводят детям. И не напрасно, ведь в заботе о маленьком зверьке проявляется нужда самого ребенка в защите. То же самое происходит и с взрослыми людьми.

Тем не менее, взрослые всем мелким грызунам предпочитают более общительных и умных крыс. Хозяин крысы – это, как правило, сильный независимый человек с высоким интеллектом и широким кругозором.

Кстати, люди, которые брезгливо морщатся при одном только взгляде на ручную крысу, скорее всего, консерваторы, зависящие от общественного мнения.



# СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ПИТОМЕЦ...

... и я скажу, кто ты

### КОШКА

Кошки, как известно, предпочитают гулять сами по себе. Независимый характер этих животных проявляется буквально во всем, что часто является настоящим испытанием для человеческого терпения. Поэтому владелец кошки – всегда очень терпеливый, склонный к уступкам человек. Особенно это касается мужчин. Мужчина, который хорошо ладит со своей кошкой, легко уживется со свободолюбивой, самодостаточной женщиной. Однако в большинстве случаев такой мужчина не стремится связать себя узами брака, так как очень ценит собственную независимость.

С женщинами все наоборот: владелица kota вряд ли простит своему партнеру то, что легко прощает своему коту. При этом хозяйка kota или кошки чаще всего столь же независима и самодостаточна, как и ее обожаемый питомец.

### ПОПУГАЙ

Широко распространено мнение, что попугаев заводят меланхолики и мечтатели. Однако это не совсем так. Попугаев заводят люди открытые и общительные, часто обладающие тонким чувством юмора и незаурядным интеллектом. К тому же, владельцы попугаев, чаще всего, очень ответственные люди, и чем больше попугай, тем больше в них развито чувство ответственности.

Если же человек не любит попугаев, скорее всего, он вспыльчив и излишне раздражителен, нетерпелив и, возможно, даже сварлив.



Виктория Ленская

# РАСШИРЯЕМ ГОРИЗОНТЫ ВЕРЫ

Как говорил старец Силуан Афонский, «хорошо всегда и во всем искать от Бога разумления, что и как нужно сделать или сказать». Искание воли Божией и есть важное дело нашей жизни, чтобы включиться в вечную Божественную жизнь. В паломнических поездках мы открываем для себя новые грани веры.



## СВЯТЫЕ КАМЕШКИ

**?** Мне сестра привезла из паломнической поездки в Иерусалим святыне камешки. Вроде надо свое сокровенное желание наговорить, и оно исполнится. Я, например, хочу себе жениха хорошего. Только я не поняла – надо ли читать молитву, и какую?

*Татьяна Николаевна, Московская обл.*

Если это камешки из Храма Гроба Господня, то хранить их можно вместе с иконами, но молиться и обращаться за помощью христианам нужно к Богу и святым, а не к камушкам, даже привезенным со святого места. Молитва, обращенная к неодушевленному предмету, свойственна наговорам и за-

клипаниям. Камни эти от святыни, но использовать их, как для ворожбы, великий грех.

## СВЯТЫНИ ИЗ ЗЕМЛИ ОБЕТОВАННОЙ

**?** Нужно ли освящать крестик в церкви, если его купила в Вифлееме и приложила к Вифлеемской звезде в Храме Рождества Христова? А в Иерусалиме купила 33 свечи в одной связке. Можно ли эти свечи разделять и дарить близким людям?

*Наталья Ивановна, г. Москва*

Крестик из обетованной земли освящать не надо. А свечи из Иерусалима можно и делить и дарить поштучно.

## ЗАЖИГАЕМ СВЕЧИ

**?** Была в паломнической поездке в Дивеево. Все впечатлило, поразило и оставило в душе неизгладимые впечатления. Приложилась к мощам Серафима Саровского. Свечу привезла оттуда притушенную. Как ее использовать?

*Оксана Николаева, г. Коломна*

Любые свечи, которые мы привозим из святых мест или из церкви, конечно, можно зажигать дома. Особенно хорошо это делать перед важной личной молитвой перед иконами. Также хорошо зажигать привезенные свечи дома в большие христианские праздники.

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

## ОСВЯЩАЕМ ЖИЛИЩЕ

– Можно ли самому освящать дом, который построили? О чем надо молиться?

*Семья Мордвиновых, г. Балашиха*

– У нас открывается новая точка по продаже сладостей. Можно ли освящать торговые помещения?

*Валентина Николаевна, Московская область*

Освящение жилища – это особый обряд, через который на жизнь православных христиан нисходит благословение Божие. Освящение уже происходит, когда люди, въезжая в квартиру, дом, начинают жить правильно. И поэтому освящение жилища священником есть подтверждение вашего желания жить праведно.

Освящение жилища – это торжественное событие, на котором желательно присутствовать всем членам семьи. Надо помнить, что после совершения чина освящения и жить в та-



ком жилище надо, соблюдая благочестивые христианские традиции.

Освящают жилье один раз, но если произошло что-то нехорошее, то можно посоветоваться со священником, что надо сделать. Также спросите совета священника, если вы не уверены, освящалось ли ранее помещение. Освящение жилища проводит только священник.

Самим можно окропить помещение святой водой, прочесть молитву. В молитве просите Господа, чтобы Спаситель хранил всех живущих здесь, если это дом или квартира, или работающих, если это офис, предприятие. Господь дал благодать, чтобы человек жил по воле Божией.

Комната персонала или торговое помещение – это места, где трудятся люди. Если вы желаете освятить эти помещения – обратитесь в храм к священнику.



Рисунок:  
Светлана Данилова

# СКОРАЯ ПОМОЩЬ Александра Пучкова

Врача Александра Пучкова сегодня вспоминают не только как высококлассного специалиста-медика, но и как человека, создавшего и усовершенствовавшего уникальную систему экстренной помощи больным. Эксперты утверждают, что аналогов этой системы в мире нет до сих пор.



## ПЕРВАЯ МИРОВАЯ

Александр Сергеевич Пучков родился в 1887 году в Москве в семье медиков. Его отец Сергей Васильевич Пучков был главврачом Политехнической больницы – учреждения, в котором помогали беднякам и бездомным. Медицинский факультет Московского университета Пучков окончил в 1911 году со званием «лекарь с отличием». А в 1914 году началась Первая мировая война – Пучкова призывают в армию, а после откомандировывают в распоряжение Российского общества Красного Креста. Там он служит военным врачом.

## НАЧАЛЬНИК САНПОЕЗДОВ

После Октябрьской революции 1917 года Пучкова избрали председателем Армейского комитета Красного Креста. В Гражданскую доктор Пучков был начальником военно-санитарных поездов. В 1921 году Москву захлестнула эпидемия сыпного тифа. Александру Пучкову и пятерым другим опытным военврачам поручили организовать работу санитарных автомобильных отрядов для быстрой эвакуации сыпнотифозных больных. Несмотря на нехватку продовольствия, топлива, медикамен-

тов, транспорта, Пучков создает новую лечебно-эвакуационную службу.

## ГЕНЕРАЛ БЕЗ АРМИИ

С января 1923 года Александр Сергеевич становится начальником Московской станции скорой медицинской помощи.

Позже он признается, что оказался «генералом без армии». Станция была, мягко говоря, в плачевном состоянии: в гараже стояли изношенные санитарные автомобили, на все здание работали два телефонных аппарата, в кабинете – единственная канцелярская книга для записи вызовов. Пучков начал с кадров – он ввел должность старшего дежурного врача, который только принимал вызовы, не выезжая на них.

В 1926 году начала работать служба неотложной медпомощи на дому – подобных тогда в мире не было. Уже в следующем году

создается неотложная психиатрическая помощь.

Доктор Пучков внедрил в работу неотложки контрольный аппарат – машина фиксировала число разговоров, быстроту ответа и сам ответ работников, к которым обращаются по «03». Специальные сконструированные часы, начинавшие идти при получении вызова и дававшие сигнал об отбытии бригады, помогли наладить контроль быстроты выезда «скорой помощи».

Пучкова также беспокоило, что бригады не могут быстро добраться до места – кареты проделывали долгий путь от Большой Сухареvской площади до окраины Москвы. Только через четыре года врач добьется открытия подстанции на базе 1-й Градской больницы. С 1933 по 1940 года были открыты еще шесть подстанций. Помощь стала оказываться гораздо быстрее.

## ЗАСЛУЖЕННЫЙ ВРАЧ РОССИИ

В первые месяцы Великой Отечественной войны, во время вражеских налетов на Москву, в городе было много возгораний от зажигательных бомб. Медики нередко первыми узнавали об очагах возгорания и сразу спешили на помощь. Станция под руководством Пучкова работала бесперебойно.

6 ноября 1941 года доктору Александру Пучкову присвоили звание «Заслуженный врач РСФСР». После войны он так и работал на Московской станции скорой помощи, читал лекции в медицинских вузах.

9 июля 1952 года доктор Пучков умер. В 1995 году правительство столицы примет решение – Московская станция скорой и неотложной медицинской помощи отныне будет носить имя Александра Сергеевича Пучкова.

Екатерина Сердечная

7

декабря

1810

год

СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

*Родился Теодор Шванн (ум. 1882), немецкий гистолог и физиолог. В 1836 году открыл пищеварительный фермент пепсин и установил, что тот является ферментом, необходимым для переваривания белка. Теодор Шванн был первым ученым, который установил, что клетка является тем микроскопическим элементом, из которого состоят все живые ткани, все органы и все микроскопические живые существа. Дал старт клеточной теории в медицине.*

# КРАСНЫМ ДЕВИЦАМ УРОК...



## Секреты приготовления здоровой пищи от наших прабабушек



Наши прабабушки и прапрабабушки знали толк во вкусной и полезной пище. Они умели правильно сочетать продукты и в каждое блюдо добавляли свой особый, перенятый от старшего поколения секрет. Умели и печь истопить, и «кашу из топора» сварить, и, по сусеку пометя, колобок испечь. И как отрадно, что их бесценный опыт дошел до нас!

- Например, как сварить яйца, если их скорлупа немного треснула? Нужно варить их в соленой воде! Соль препятствует вытеканию яйца и обеззараживает воду, убивает бактерии, которые могут жить на скорлупе, особенно это касается гусиных и утиных яиц, которые в стародавние времена часто употребляли в пищу.

### БАБУШКИНЫ ПОСЛОВИЦЫ

Самовар, что море соловецкое. Пьем из него за здоровье молодецкое.

За чаем не скушаем – по шесть чашек выпиваем.

### ЗНАНИЕ «СЕКРЕТНОГО ИНГРЕДИЕНТА»

Что ни говори, а наши прабабушки обладали невероятной мудростью и прозорливостью. Оттого были прекрасными, рачительными хозяйками. Они всегда знали, что и куда добавить, чтобы улучшить вкус блюда, где-то сэкономить, припасти впрок.

- Еще один секретный ингредиент – это заварка. Ее бабушки добавляли в опару, чтобы хлеб дольше не черствел. Добавление заварки, патоки, растительных масел удерживало влагу, и хлеб дольше оставался мягким.



- А в чем секрет удивительно нежной и вкусной начинки бабушкиных пирожков? Ну, конечно же, в молоке! Именно в нем тушили капусту, чтобы она была мягкой и сочной. И маслица сливочного добавив не забывали!

- Как сохранить плоды и ягоды, не потеряв в них витамины? Естественно, заморозить! Но не просто так, а обваленными в сахаре или сахарном сиропе. Плоды при такой заморозке прекрасно сохраняли свою форму, цвет и вкус. Сахар и холод – братья-консерванты. И наши бабушки это прекрасно знали!

Елена Васина

## РЕЦЕПТЫ ВЕЧНЫЕ для здоровья бесконечного

Прабабушки знали удивительные рецепты, которые помогали им в приготовлении пищи и ведении домашнего хозяйства. Они умели распределять продукты, готовить полезную и вкусную еду так, чтобы все в семье были сыты и здоровы.

Наши прародительницы сами готовили уксус. Из хлеба и яблок. Настаивали его на травах, сельдерее, эстрагоне, чабреце, листьях черной смородины, получая уникальный натурпродукт. А натуральный уксус, как мы уже знаем, прекрасный консервант, антисептик, дезодорант и лекарство.



Чтобы сохранить маринованные грибы или грибную икру, банки сверху заливали растопленным жиром или прокаленным растительным маслом, завязывали пергаментом или тряпочкой и хранили в прохладном месте. И никакой ботулизм был не страшен!



Свиную грудинку варили в свекольном квасе с добавлением специй, отчего она становилась нежной и сочной и просто «таяла во рту».

А при отсутствии холодильников и морозильных камер мясо хранили в горшке с кислым молоком или сывороткой. Таким образом оно сохранялось очень долго.



Прежде чем варить уху, жабры из рыбьей головы всегда убирала, чтобы бульон не горчил, а вместо сухарей для панировки котлет бабушка использовала молотые орехи и отруби. Получалась необыкновенная хрустящая корочка, а внутри котлеты оставались сочными.

# НАКРЫВАЙ СТОЛЫ ДУБОВЫЕ, подавай яства медовые...



Сегодня интерес к народной культуре, народной медицине, а также народной кулинарии возрождается. И это очень радует, ведь забытые рецепты русской кухни хранят в себе частички житейской мудрости нашего народа. На Руси испокон веку готовили простые, сытные и вкусные блюда. Были рецепты и для постного, и для праздничного стола. Мы благодарны читателям, которые бережно собрали и сохранили это богатство, да не пожалели – щедро поделились им с нами.

## ☐ СВЕКОЛЬНИК

*Рецепт адаптирован для мультиварки*

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 4 крупных клубня свеклы
- 1 корень сельдерея
- 2 моркови
- 2 головки репчатого лука
- 1 корка черного хлеба
- 2 лавровых листа
- несколько горошин черного и душистого перца
- сахар, лимонный сок, соль по вкусу

Свеклу (2 клубня) очистить, помыть, натереть на крупной терке, залить теплой кипяченой водой (свекла должна быть покрыта водой полностью), добавить корку черного хлеба, щепотку сахара и поставить в теплое место на 5–6 дней. Когда закиснет, квас слить. Свеклу (2 клубня), морковь, сельдерея, репчатый лук почистить, залить холодной водой, добавить лавровый лист, черный и душистый перец. Все это поместить в чашу мультиварки. Выставить режим «суп». Вареную свеклу измельчить. Готовый бульон процедить, добавить свекольный квас и вареную свеклу. Заправить по вкусу солью, сахаром и лимонным соком.

*Энерг. ценность на 100 г – 22 ккал*

*Ирина Дубровцева, г. Суздаль*



## ☐ МАНДРИКИ С КАПУСТОЙ

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 2,5 стакана пшеничной муки
- 20 г дрожжей
- 0,5 стакана молока
- 2 яйца
- 700 г свежей капусты
- 100 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- перец, соль по вкусу

*Энерг. ценность на 100 г – 176 ккал*

Часть муки смешать с молоком и разведенными отдельно в 1 столовой ложке теплого молока дрожжами, перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, положить в него яйца, соль и, добавляя оставшуюся муку, вымешивать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от рук. Поставить для расстойки. Подошедшее тесто разрезать на маленькие коржики, края которых поднять и защипить. Оставить еще на 15–20 мин. Капусту и лук мелко нашинковать, потушить в масле, посолить, поперчить. Когда коржики подойдут, заполнить их охлажденной капустой, края смазать яйцом, капусту полить маслом, поставить выпекаться.

*Ольга Селезнёва, г. Москва*



## ☐ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ

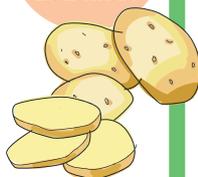
**Ингредиенты на 6 порций:**

- 5 крупных клубней картофеля
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- 2 луковицы
- соль, красный молотый перец, зелень, растительное масло по вкусу

Две картофелины отварить на пару, после чего снять кожицу. Лук мелко нашинковать и обжарить. Размять вареный картофель, смешать с пшеничной мукой и обжаренным луком, присыпать красным перцем. Остальные три сырые картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть, затем ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон. Когда галушки всплывут, вынуть их шумовкой, переложить в блюдо, полить подсолнечным маслом и посыпать зеленью.

*Варвара Петровна Удальцова, фермер, пос. Брыкин Бор*

*Энерг. ценность на 100 г – 101 ккал*



## СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ русской выпечки

### Сумасброды

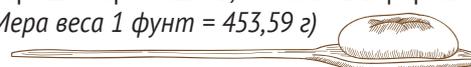
Хорошо стереть 1 фунт сливочного масла и положить 1 фунт сахарной пудры, 1 фунт муки, вбивать по одному 12 яиц, прибавить 1 фунт тертого шоколада, 1 фунт миндаля. Все хорошо перемешать, положить в формы и запечь. (Справка. Мера веса 1 фунт = 453,59 г)

### Вертуны

Из одного яйца и 1 чайной ложки масла, 0,5 стакана воды, 1 ложки сахарной пудры и муки замешать молодое тесто. Раскатать как можно тоньше, не порвав тесто. Побрызгать растопленным маслом и положить мелко нарезанных яблок или повидла, завернуть, держась за концы. Запечь.

### Левашники

Замесить тесто на воде пополам с постным маслом, подбить его и месить 30 минут. Затем потоньше раскатать, нарезать большими треугольниками, положить на каждый по ложке варенья, сложить вдвое и залепить. Жарить на масле в глубокой сковороде, поливая горячим маслом.



Локтевой ... руки				Первая повесть о Печорине	Предок трамвая	Плюшкин по натуре		К нему зовут с минарета
На ткани края обметывает		Сыграла Ростову у Бондарчука	Высшая степень восторга					
						И хоккеист, и часовщик		Распевание в одно горло
Здравница с домиком Чехова		Дочка Зевса в шлеме и панцире	Рыба, рожденная ползаты					
			Его Дефо сослал на остров					
"Подъезд" избы		Писклявая в голосе					Сыщик, знакомый с Гастингсом	
			Жадность кого сгубила? (жаргон)	Гараж, в который ведут рельсы				
"Благоухание" из канализации				Почелуй до посещения	Выход рыжих на манеж	Пористые камушки на дне вазона		Ругань сторожа, сидящего на цепи
			Непропеченное место в булке					
Флер, украшающий невесту	Зубовное кланице		"Бутерброд" из шпона					
			"Забор" из солдат					
Рулядь, которую выкинуть жалко		Собачка с судьбой Чапая					Поэт Иоганн Вольфганг ...	Мушкетер, сыгранный Вениамином
Какой дом может растаять?		Ситуация смешней некуда		Балтийский лосось				
				Муж Фионы с цыганскими повадками	Буква-автограф Зорро			
Восточный титул	Витамин С к чаю		Ленин по пале					
Вливание через шприц				Птица, чей пух ценят полярники	Дощечки для покрытия стен			
	Князь, что хазарам отомстил							
	Гувернантка по-нашему	Баран - сменщик Рыб		"Эстрада" для церковного хора				
	Способ ходьбы на лыжах в горку		Одежда поверх туники		Шьет в офисе брюки			
	Поэт, учивший Незнайку рифмам							
	Землянка крота	Бранные игры в мире животных						
Слой руды в недрах матушки-Земли								

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

## 1 ХИТРЫЙ ВИЗИРЬ

Шах решил избавиться от своего визиря. Чтобы превратить увольнение в развлечение, шах собрал всех придворных, положил два свитка перед визирем и сказал: «Эти свитки решат твою судьбу. На одном написано «Уходи!», на другом – «Останься!». Какой вытратишь, так и будет». Визирь был умен и сразу сообразил, что на обоих свитках написано «Уходи!». Тем не менее, он ухитрился остаться на своем посту. Что он сделал?



## 2 ЗАНЯТЫЙ АНГЛИЙСКИЙ

Есть английское выражение, известное многим, изучающим английский язык: The quick brown fox jumps over the lazy dog (перевод – быстрая коричневая лиса перепрыгивает через ленивую собаку). В чем состоит необычность этой фразы?

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



**ОТВЕТЫ**  
**Загадки:** 1. Визирь взял один свиток и, не разворачивая его, сжевал и съел. В присутствии придворных был развернут второй свиток с надписью «Уходи!», и шаху пришлось прыгнуть, что на первом, сведенном фрагменте было написано «Останься!». 2. Это предложение содержит все буквы английского алфавита. **Задание «Найдите 5 отличий»:** цвет фрагмента зонтика, цвет шипки и шифра девочки, нег листка на дереве, поменялись местами листья в луже, сверху желтый лист переместился с правого угла влево.

# Судоку

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

### АНТИКВАРИАТ

■ 8-985-778-79-69 Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.

■ 8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66 в КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО: Статуэтки, вазы, подсвечники из фарфора, чугуна, кости, бронзы (с дефектом). Сервизы. Настенные тарелки. Янтарь. Старый Китай. Серебро. Значки, награды. Иконы. Картины. Самовары. Открытки, грамоты, документы. Выезд. Оплата сразу. Галина, Сергей

■ 8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, марки, кость, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, игрушки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД. Дмитрий, Ирина

### ТРАНСПОРТ

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

На правах рекламы

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»: 8-495-792-47-73

## ГОРОСКОП НА 4 – 17 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам следует обратить особое внимание на ноги, особенно на их нижнюю часть. Есть вероятность вывихов, ушибов и других травм. Берегите себя, обувайтесь по погоде и не бегайте по гололедице и ступенькам.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам необходимо принять все возможные меры профилактики инфекционных заболеваний – велика вероятность заболеть ОРВИ или даже гриппом. Очень желательно ограничить посещение общественных мест.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют внимательно относиться к своей сердечно-сосудистой системе. Возможно, даже имеет смысл переключиться на диету, понижающую холестерин и очищающую организм от шлаков.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весы, особенно имеющие лишний вес, могут пожаловаться на неприятные ощущения в суставах. Возможно, это всего лишь реакция на сезонную перемену погоды, но за точным диагнозом лучше обратиться к врачу.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходимо беречь горло и всю дыхательную систему в целом. Возможны простудные заболевания, которые рискуют перейти в хронические. При первых же симптомах необходимо показаться врачу.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям необходимо привести в порядок режим дня. Представителям знака звезды настоятельно советуют ежедневно высыпаться, а при возможности и в выходные дни – даже спать днем.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы из-за загруженности или нехватки времени могут упустить редкий шанс улучшить свою внешность. Звезды настоятельно рекомендуют представителям знака отложить несрочные дела и посетить салон красоты.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

У Раков, особенно женщин, есть прекрасная возможность сбросить лишний вес. Ваше настойчивость и усилия, предпринятые в этом направлении в ближайшую декаду, дадут отличный результат.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девы за свое здоровье могут не опасаться – по крайней мере, в ближайшие две-три недели никаких ощутимых проблем в этом плане у них не ожидается. Исключительно удачными окажутся кратковременные недалекие путешествия.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Некоторых из Скорпионов заботят периодические проблемы с ЖКТ. Звезды рекомендуют щадящую диету и успокоительные травяные чаи. От жирного фастфуда и сладкой газировки лучше хотя бы на время отказаться.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

У Козерогов появляется отличный шанс изменить свою жизнь к лучшему. Ближайшие 10–12 дней – идеальное время для отказа от вредных привычек и приобретения полезных, например, занятий бегом или фитнесом.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбы могут позволить себе лишнее – съесть чуть больше, чем обычно, сладкого, лечь спать позже запланированного и т.д. Организм Рыб достаточно силен, чтобы без потерь пережить эти небольшие потрясения.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



4–17 декабря  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Две первые недели декабря пройдут под знаком убывающей Луны. Это время для налаживания и восстановления контактов, общения с природой, завершения больших дел. В эти дни лучше строить планы на будущее, чем начинать новые дела, лучше заниматься самопознанием, чем прислушиваться к советам посторонних. 6 декабря – хороший день для приведения своих мыслей



18 декабря  
НОВОЛУНИЕ

в порядок, поглощения и усвоения космической энергии. Если вы остро нуждаетесь в единомышленниках, ищите их именно в этот день.

7 декабря – день, когда рекомендуется проявить максимальную осторожность людям, сильно подверженным чужому влиянию. Поэтому посещения «присутственных» мест и контактов с незнакомыми людьми лучше избегать.



19 декабря – 1 января  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Еще два дня, требующие особой осторожности, – это 10 и 11 декабря. В этот период лучше не начинать новых важных дел и даже не строить глобальных планов на три года вперед. Старайтесь быть сдержанными в личных эмоциях, прислушайтесь к своему здоровью и заряжайтесь позитивом.



## «Планета здоровья»

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

Учредитель, редакция и издатель: © 000 «Издательский дом КАРДОС»  
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ

Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14

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

Главный редактор: Л.М. АЛЕШИНА  
тел.: 8 (499) 399-36-78  
Директор департамента дистрибуции: Ольга ЗАВЬЯЛОВА,  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

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

№ 23 (46). Дата выхода 04.12.2017.

Подписано в печать 28.11.2017.  
Номер заказа – 3174

Время подписания в печать по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., 100. Тираж 200 600 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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



# ТРЕЩИТ ВАРЮХА – береги нос да ухо!

С каждым днём календаря у русского человека связаны интересные, полезные, накопленные вековым опытом, а порой и окрашенные поэзией наблюдения.

## 5 декабря

День св. Прокопия. Считалось, что с этого дня на Руси устанавливался прочный санный путь. «Пришел Прокоп, разрыл сугроб, по снегу ступает, дорогу копает» – говорили в народе. Всем миром трудились, прокладывая дороги для обозов. А еще с этого дня начиналось время шумных зимних уличных игр и катаний с горок.

## 7 декабря

Катерина-саница – считалась покровительницей брака и невест, поэтому в ночь на Катерину девушки, мечтающие о замужестве, гадали на женихов: клали под подушку веточку яблони, чтобы во сне увидеть суженого. В этот день молодоженов, накануне сыгравших свадьбу, отправляли кататься на расписных санях и устраивали пир в их честь.

## 9 декабря

Отмечался Юрьев день. Холодный (Егорий зимний) Юрий вошел в историю поговоркой «Вот тебе, бабушка, и Юрьев день!» и

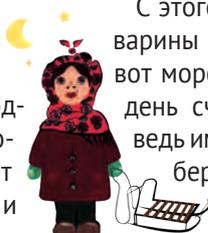


## 14 декабря

День пророка Наума, покровителя наук и грамоты. «Наум наставит на ум» – была поговорка. Именно с этого дня отдавали детей учиться грамоте в приходскую школу. Перед будущим учителем ученик трижды кланялся и трижды получал «ритуальные» удары розгами, наверное, в счет предстоящих провинностей.

## 17 декабря

С этого дня на Руси начинались Варварины морозы. «Все тепло да тепло, вот морозы и заварварили». Варварин день считался женским праздником, ведь именно святой Варваре молились беременные женщины, просили здоровья для себя и ребенка.



## КРОССВОРД-ДУАЛЬ

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

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** Символ, Рунон, Окюре, пив, Англоштин, Мад, Актив, Шкала, Дорро-та, Доллар, Ростбиф, Холостияк, Пляска, Цикорид, Стржка, Жаворонок, Алкоголь, Протока, Штрих, Платан, Крукун, Фотё.

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

## СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ

14 декабря 1503 год



### Родился Нострадамус (ум. 1566) – французский врач и астролог.

В 1546 году активно и успешно боролся с чумой на юго-востоке Франции. Не все были согласны с жесткими методами сжигания трупов и деревянных лачуг, где обнаруживалась болезнь. Хибары сжигались со всем скарбом, но именно это дало возможность остановить эпидемию. Воронки с пеплом засыпали землей, для верности сверху сооружая небольшие курганы, которые стали именовать «чумками». Раскапывать их запрещалось под страхом смерти. Затем Мишель де Нотрдам ввел особый режим, названный им карантинном: все, кто уже корчились в муках или подозревались в заболевании, находились на территории, обнесенной высоким забором. Эти люди были обречены. Они умирали, но вместе с ними умирала и страшная болезнь. Потом французы начали уничтожать ворон и крыс – переносчиков чумы. За врачебную деятельность парламентом Экс-ан-Прованса Нострадамусу была пожалована пожизненная пенсия.

Foto: Olga Khasanova, elimm, fresh\_blood, getzton, Egorova Olesya / Shutterstock.com

## ВЫСЫЛАЕМ ПО ПОЧТЕ

# НОВЕЙШИЕ СОРТА

РОЗ, ЛИЛИЙ, ФЛОКСОВ, ХРИЗАНТЕМ, МНОГОЛЕТНИКОВ, РЕМОНТАНТНУЮ МАЛИНУ, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Конверт для каталога шлите по адресу: 142664 МО, Орехово-Зуевский р-н, п/о Кабаново, дер. Емельяново, д. 48

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ

### ПИТОМНИК

www.agro-pitomnik.ru

ИП «Атаманчук С.А.» ИНН 771665136078 ОГРН 316774600052422



Реклама

Французская булка и картинная рамка	Пернатые попугайчики Нильсы	Большой опус газетчика	Часть рабочего цикла двигателя	Стоит столбом посреди палубы	Походное жилище царя Дадона	Жених, соответствующий невесте	Пение с "суфлером" у телика	Война ислама	И сельпо, и бутик																																																																																																																																				
Появление младенца на свет	Мудрейший учитель Платона		Сексапильный латинос			Одомашненный африканский осел	Средство для пилинга	Верхняя одежда для сеledки																																																																																																																																					
			Ягода, чтобы зрение обострить		Герой "печальной повести"	"Микстурные травы"		Техники, судов громада	Залежи богатств царя Соломона																																																																																																																																				
Дьячок, пономарь и звонарь	Башка, что овец пареный	Отельный ключник	Легендарный город Шлимана		Покатая сторона холма	Шофер цистерны питьевой		Оберег зубов от укусов	Скакун для "маленького джигита"																																																																																																																																				
Имя режиссера Кубрика	Подъем давления со 120 до 180			Название Мариуполя в 1948-1989	Степан Разин по происхождению			"Мадам" с польским гражданством																																																																																																																																					
		Она меньше, чем скирда	"Канавы" на дне океана				Вещество в гепатопротекторах																																																																																																																																						
	Дело и Желова, и Лестрейда	Твердый принцип жизни			Вход для шомпола	Картина Гойи "Обнаженная ..."																																																																																																																																							
			"Западня" для слопотама	"Весь ... вверх дном"																																																																																																																																									
	Пьедестал с гильотиной	Без рюмки прожить не может					<table border="1"> <tr><td>А</td><td>В</td><td>О</td><td>Р</td><td>В</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>К</td><td>С</td><td>И</td></tr> <tr><td>Х</td><td>О</td><td>Л</td><td>О</td><td>М</td><td>Е</td><td>Н</td><td>О</td><td>Л</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>Л</td><td>Л</td><td>Н</td><td>В</td><td>Р</td><td>Ц</td><td>Л</td><td>Н</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>М</td><td>У</td><td>А</td><td>Т</td><td>О</td><td>Ф</td><td>В</td><td>Ш</td><td>Е</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>С</td><td>О</td><td>У</td><td>Р</td><td>К</td><td>К</td><td>Т</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Н</td><td>И</td><td>Т</td><td>И</td><td>П</td><td>Е</td><td>Л</td><td>Б</td><td>О</td><td>Л</td><td>Е</td></tr> <tr><td>И</td><td>Н</td><td>В</td><td>Ц</td><td>К</td><td>А</td><td>В</td><td>К</td><td>М</td><td>В</td><td>А</td></tr> <tr><td>Э</td><td>О</td><td>В</td><td>О</td><td>Л</td><td>В</td><td>Р</td><td>В</td><td>О</td><td>Р</td><td>Т</td></tr> <tr><td>А</td><td>Ц</td><td>А</td><td>К</td><td>А</td><td>В</td><td>К</td><td>И</td><td>Н</td><td>Р</td><td>Е</td></tr> <tr><td>Л</td><td>Э</td><td></td><td>Р</td><td>О</td><td>Р</td><td>С</td><td>В</td><td>Т</td><td>А</td><td>Р</td></tr> <tr><td>А</td><td>У</td><td>А</td><td>Р</td><td>А</td><td>У</td><td></td><td>О</td><td>Н</td><td>А</td><td>М</td></tr> <tr><td>М</td><td>Л</td><td></td><td>К</td><td>А</td><td>Ш</td><td>И</td><td>Р</td><td>Ш</td><td>Е</td><td>Т</td></tr> </table>			А	В	О	Р	В	А	В	А	К	С	И	Х	О	Л	О	М	Е	Н	О	Л			А	Л	Л	Н	В	Р	Ц	Л	Н			М	У	А	Т	О	Ф	В	Ш	Е			С	О	У	Р	К	К	Т					Н	И	Т	И	П	Е	Л	Б	О	Л	Е	И	Н	В	Ц	К	А	В	К	М	В	А	Э	О	В	О	Л	В	Р	В	О	Р	Т	А	Ц	А	К	А	В	К	И	Н	Р	Е	Л	Э		Р	О	Р	С	В	Т	А	Р	А	У	А	Р	А	У		О	Н	А	М	М	Л		К	А	Ш	И	Р	Ш	Е	Т
А	В	О	Р	В	А	В	А	К	С	И																																																																																																																																			
Х	О	Л	О	М	Е	Н	О	Л																																																																																																																																					
А	Л	Л	Н	В	Р	Ц	Л	Н																																																																																																																																					
М	У	А	Т	О	Ф	В	Ш	Е																																																																																																																																					
С	О	У	Р	К	К	Т																																																																																																																																							
Н	И	Т	И	П	Е	Л	Б	О	Л	Е																																																																																																																																			
И	Н	В	Ц	К	А	В	К	М	В	А																																																																																																																																			
Э	О	В	О	Л	В	Р	В	О	Р	Т																																																																																																																																			
А	Ц	А	К	А	В	К	И	Н	Р	Е																																																																																																																																			
Л	Э		Р	О	Р	С	В	Т	А	Р																																																																																																																																			
А	У	А	Р	А	У		О	Н	А	М																																																																																																																																			
М	Л		К	А	Ш	И	Р	Ш	Е	Т																																																																																																																																			
	Разряд в механизме зажигания	Прошел 20 000 лье под водой			Простак, которого надули																																																																																																																																								
			Плавучий символ революции																																																																																																																																										

Фото: Alisa24 / Shutterstock.com

# ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)), учрежденная постановлением правительства Москвы от 20.04.1993 № 363, информирует о возможности организации захоронения на безвозмездной основе\* и рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

### Как уберечь себя от обмана - первые действия

**Если горе случилось дома:** важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы неизбежно 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.

**Рекомендуем:**

- Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу ЗАО «Ритуал-Сервис» по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
- Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
- Дождавшись вашего агента, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
- Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего 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.

**Рекомендуем:**

- Немедленно обратитесь ЗАО «Ритуал-Сервис» по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
- Вместе с прибывшим агентом отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно, позвонив по телефону 8 (495) 100-31-06 или оставив заявку на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru) (Ритуал.ру).

РГС ЖИЗНЬ

Страховая программа «МАРС»

Консультация по страхованию жизни: 8 (495) 100-31-06 | ООО «СК «РГС-Жизнь». Лицензии СЖ №3984, СЛ №3984 от 10.04.2015 г., бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005 г. Договор П№ 37/17П от 16 мая 2017 г. \*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».