

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 16 (63)  
27 августа –  
9 сентября 2018

Письма

Консультации  
врачей

Народные  
рецепты

## ЭКО-УБОРКА ДОМА –

СОВЕТЫ ОТ ДАРЬИ ПОГОДИНОЙ  
стр. 25

## 15 ВЕСКИХ ПРИЧИН ПОСЕТИТЬ ДЕМЕНТОЛОГА

стр. 6–7

## КАК ЗАЩИТИТЬ ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ

ОТ СТРАШНОГО НЕДУГА  
стр. 8–11

## ВЫБИРАЕМ УДОБНЫЙ ФЕН

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ  
стр. 16–17

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

стр. 28–31



## ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



## 7 причин влюбиться в арбузы

стр. 18–19

16+

Emolaev Alexander / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **P2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

## ✉ Письмо в номер

### СОЛОДКА – СПАСИТЕЛЬНИЦА И ПРИМИРИТЕЛЬНИЦА

Приехали ко мне в начале лета сын со снохой, привезли внуков погостить. А сноха все кашляет да кашляет, и такой у нее кашель нехороший, мокрый. Чем, говорит, только не лечили, все без толку. А солодкой, спрашиваю, лечили? Нет,

говорит, не знаю я, что за солодка. Тогда поехала я к приятельнице на дачу, накопила там корней солодки и стала делать для снохи отвар. Делается он просто: 1 столовую ложку заливаю 1 стаканом кипятка и томлю полчаса на водяной бане.

Потом даю настояться минут 10, процеживаю и доливаю кипяченой воды, чтобы получился стакан отвара. Его нужно разделить на 4 части и выпить в течение дня. Неделю поила я сноху своим отваром, и кашель у нее прошел, как рукой сняло! Раньше мы все больше ругались, а теперь живем душа в душу.  
*Маргарита М., Владимирская обл.*

ISSN 2414-4940





### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас посетить «ФЕСТИВАЛЬ ПРЕССЫ 2018», который будет проходить **01 сентября 2018 г.** в г. Москва на Поклонной горе, где вы сможете:

- подписаться на 1-е полугодие 2019 года по **Льготной цене** на наши издания «ДАЧА pressa.ru», «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru», «ТЕЛЕК pressa.ru», «Дачный спец» и «Домашний повар» и **получить подарки\*** за подписку

- приобрести выпуски коллекций «Домашний повар спецвыпуск. Кухня народов мира» и «Коллекция православных святынь» по **льготным ценам.**

**Время работы нашего стенда с 10.00 до 21.00.**

**Телефон для справок: (495) 933-95-77 доб. 237**

\*количество подарков ограничено

0+

## НЕ ССОРЬТЕСЬ... БЕРЕГИТЕ МУЖА

373 супружеских пары приняли участие в занимательном эксперименте. В течение 16 лет за их взаимоотношениями наблюдала исследовательская группа ученых. А цель исследования заключалась в наблюдении за... ссорами, а, вернее, за долгосрочными последствиями частых разногласий в отношении детей, денег, родственников и т. д.



И что же выяснилось? Ожидаемо – регулярные семейные конфликты, происходившие в течение длительного периода, отрицательно влияют на здоровье обоих супругов. А это информация к размышлению: у мужей наблюдался более высокий риск последствий для здоровья от таких конфликтов в сравнении с их женами. Стресс, раздражительность, мышечные боли, изменение аппетита, избыточный вес – вот неполный список опасностей для наших мужчин от негативной ситуации в семье.

Правда, наши сильные половины, согласно еще одному исследованию, также в большей степени пользуются и выгодами от хорошего брака.

А мы предлагаем вам задуматься вот над чем. Отечественные ученые заверяют – супружество потенциально полезно как для физического, так и для психического здоровья. И только от нас самих зависит, каким будет наш союз, сумеем ли мы сохранить хорошую погоду в доме.

И только от нас самих зависит, каким будет наш союз, сумеем ли мы сохранить хорошую погоду в доме.

## ДОМАШНЕЕ средство от ПАПИЛЛОМ И БОРОДАВОК



По статистике\*\* 9 из 10 человек не понаслышке знают, что такое папилломы и бородавки... Но едва ли 1 из 10 знает, как с ними справиться...

Специалисты нашли простое и очень эффективное решение! Есть такой гель «Клареол», который активно отшелушивает эти непривлекательные наросты. Вы наносите каплю геля «Клареол» на нарост, он темнеет и просто отваливается, а кожа прекрасно восстанавливается. **Такой чудо-гель можно использовать в домашних условиях.**

**Через несколько дней от папилломы не останется и следа!**



**Избавьтесь от папиллом и бородавок прямо сейчас!**

Закажите сегодня по акции «Клареол за 1 руб.\*»

по бесплатному телефону: **8-800-100-22-66**

При заказе назовите код акции –

**КЛ70**



ООО «Позитив БИО», ОГРН 1117746983782, 115230, РФ, Москва, Варшавское шоссе, д. 36, стр. 8. Срок проведения акции – с 15.06.2017 по 31.12.2018. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можете узнать по тел.: 8-800-100-22-66. \*\*Из открытых источников. Реклама.

Косметическое средство

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

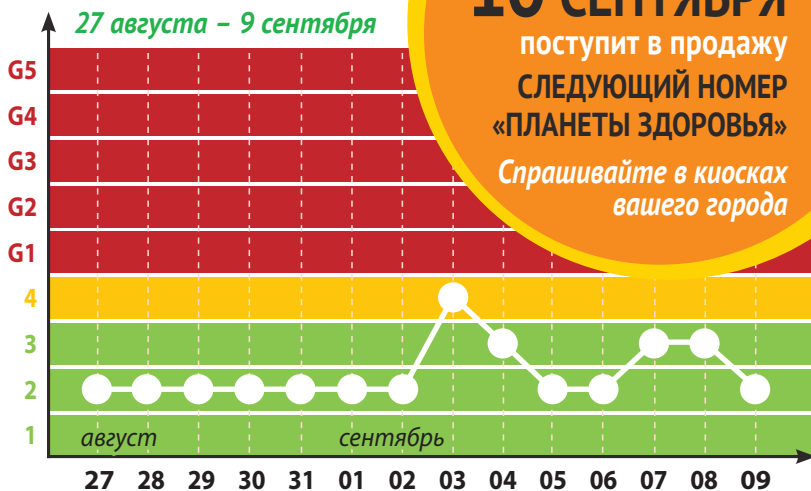
● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

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

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

3 сентября 2018  
возможны возмущения магнитосферы Земли.

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



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

● Магнитосфера спокойная    ● Магнитосфера возбужденная    ● Магнитная буря

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

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

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

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

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

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

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**    **ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

предъявителю **СКИДКИ\***

**25%** на протезирование  
**11%** на лечение

подарочные сертификаты – скидка 10%  
**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

Металлокерамическая коронка (ед.) 3300 руб. – 2750 руб.  
Съемный протез (отеч.) 8500 руб. – 7500 руб.  
Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс) 16000 руб. – 9500 руб.  
Компьютерная томография зубов 3D 2500 руб. – 2000 руб.  
Панорамный рентген 470 руб. – 400 руб.  
Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed) 21 000 руб. – 17 850 руб.

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 30.09.18

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

**БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ**

**8 (495) 642-38-84**

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ТОГО ГАСТРИТ НЕ ДОНИМАЕТ, КТО СОЛОДКУ ПРИНИМАЕТ!

И это чистойшей правда. Во всяком случае, в отношении моей семьи. А, значит, рецепт, о котором я хочу рассказать, может помочь кому-то еще справиться с болью при гастрите. Да и рассказала мне о нем старенькая терапевт, с которой моя мама дружит с детства. Очень хорошая женщина, и врач отличный. Увлекается фитотерапией. Итак, рассказываю. Необходи-

мо взять в равных частях семя льна, цветки липы и корни солодки. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и потомить на водяной бане 10 минут. Укутать, дать остыть. Принимать по

1/4–1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Будьте здоровы!  
Не бойтесь!  
Иван Соломин,  
г. Рязань



Рисунок:  
Светлана  
Данилова

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Для гладкого личика КАПУСТНАЯ ВОДИЧКА

Чтобы мое лицо всегда было гладким, я протираю его капустным отваром. Он прекрасно тонизирует кожу.

Светлана Н., г. Луховицы



## ✉ РЕЦЕПТ ГОТОВ ОТ КОМАРОВ

Познакомившись с женщиной, практикующей ароматерапию, я тоже прониклась этим увлечением. А недавно узнала, что с помощью аромаламп и аромамасел можно избавиться от комаров, что теперь и делаю постоянно. Комары не любят некоторых запахов – например, эвкалипта, базилика, аниса, гвоздики. Достаточно капнуть на аромалампу несколько капель этих эфирных масел, и комары не будут залетать в дом. Я пользуюсь этим методом даже на даче, где очень много комаров, но нас они теперь не беспокоят.

Вероника Носова, многодетная мама,  
Рязанская обл.



## ✉ ОТ ГРИБКА НОГТЕЙ ХРЕН КОПАЙ СКОРЕЙ!

Моя подруга долго не могла подобрать средство от грибка ногтей. Но в прошлом году она увлеклась народной медициной и узнала, что в старину грибок ногтей лечили хреном. Подруга решила попробовать, и сейчас у нее выросли совершенно здоровые ноготки.

А лечение это очень простое. Выкапывают корень хрена и натирают на мелкой терке. Получится кашка, которую надо приложить к больным ногтям и прибинтовать на ночь. Такие примочки рекомендуют делать 2 раза в неделю несколько месяцев, пока не отрастет здоровый ноготь.

Анна Соловьёва, повар-кондитер, г. Иваново



## ✉ РИС ВАРИСЬ – ЖИВОТИК ЛЕЧИТСЯ

Первое средство от поноса – рисовый отвар, его можно давать даже маленьким детям. На пол-литра воды берут столовую ложку риса и варят не менее получаса, а лучше минут 40–50. Остывший отвар процеживают и пьют по 150 мл каждые три часа. Детям желательно давать по 50–100 мл 3–4 раза в день.

Н.П. Петрова, диетолог, Московская обл.

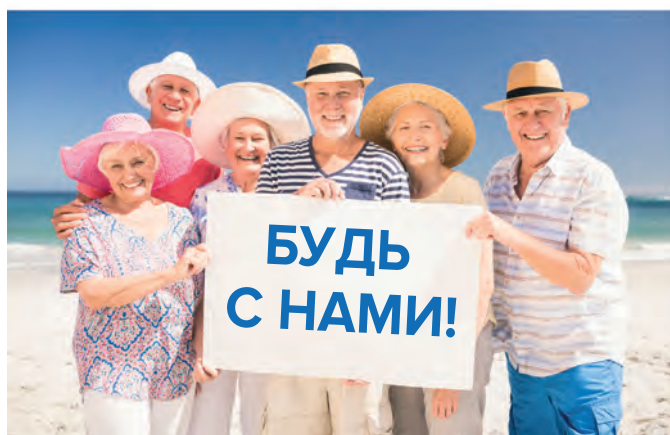


Фото: Luca Santilli / Shutterstock.com, открытые интернет-источники



## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ЧАСТНОГО КАПИТАЛА

Люди, мечтающие о личном благосостоянии, надеются на удачный случай, помощь государства, наследство или выигрыш. И пока мечтатели мечтают, практичные люди действуют — обращаются в Центр Финансовых Консультаций «Стратегия Инвестиций» и приумножают свои сбережения.



## ЖИВИТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

### ВАША ПРИБЫЛЬ

Эксперты Центра Финансовых Консультаций предлагают своим клиентам размещение сбережений под проценты в действующий бизнес. Этот способ дает возможность получать дополнительный доход. Инвестиции доступны не только для крупных инвесторов, но и людей среднего достатка. В бизнес участвуют инвесторы со сбережениями

от 50 000 рублей. Насколько будут успешны инвестиции и какую прибыль они могут принести? Этими вопросами занимается команда финансовых аналитиков. Они оценивают ситуацию на рынке, изучают прибыльные предприятия, а также находят и развивают новые перспективные проекты. Теперь о конкретных цифрах. Размещая 100 000 рублей на срок от 3

месяцев, можно получать ежемесячный доход от 1500 рублей. А вложив 400 000 рублей — от 7350 рублей. Как несложно убедиться, сумма полученная инвестором приличная и может выступать в качестве дополнительного источника доходов. **Новые горизонты** Приумножить сбережения поможет и вложения в ценные бумаги надежных международных

компаний. Опытные инвесторы предпочитают делать инвестиции в валюту, т.к. сильная валюта не страдает от инфляции и имеет устойчивый курс. К тому же, если стоимость зарубежных денежных средств повысится, то при переводе в национальную валюту можно получить дополнительную прибыль. Если инвестиционный портфель и стратегия составлены грамотно, инвестиции в акции иностранных компаний принесут хорошую прибыль. Для этого инвестору стоит обратиться к финансовым специалистам. Грамотный подход и помощь экспертов Центра Финансовых Консультаций помогут достичь желаемых целей оптимальным путем.

## СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫХ ДОХОДОВ ПО ПРОЕКТУ

СТАВКА ДОХОДА **от 13%**

НАШИМ ИНВЕСТОРАМ БЕСПЛАТНОЕ ТАКСИ

**НОВОМУ ПОДАРОК КЛИЕНТУ**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СУММА	СРОК РАЗМЕЩЕНИЯ	ДОХОД В МЕСЯЦ	ГОДОВОЙ ДОХОД
100 000	от 3 мес.	1 500	18 000
200 000	от 6 мес.	3 350	40 000
400 000	от 9 мес.	7 350	88 000
700 000	от 9 мес.	12 850	154 000
1 000 000	от 12 мес.	20 850	250 000

ФИНАНСОВАЯ ГРУППА  
**СТРАТЕГИИ ИНВЕСТИЦИЙ**  
www.strateg-invest.ru

г. Москва, м. «Савёловская»  
ул. Нижняя Масловка, д. 5  
«Стратегия Инвестиций»  
**8 (495) 133-9400**  
**8-800-350-1459**

Фонд помощи и поддержки качественного управления бизнесом «Благодетель» ОГРН 1157700017584. ООО Центр финансовых консультаций «Стратегия Инвестиций» ОГРН 1067746480383. Кредитный потребительский кооператив «Стратегия Инвестиций» ОГРН 1187746038996 (принимает сбережения пащиков). Свидетельство СРО Союзмикрофинанс №813. НКО «Национальное потребительское общество взаимного страхования». Лицензия ЦБ РФ ВС №4301 от 10.10.2016 года. Денежные средства принимаются на основании договора инвестирования.

«Поначалу провалы в памяти могут сильно напугать. А потом о них как-то забываешь». Забавный анекдот может превратиться в грустную прозу жизни, если память вдруг действительно стала подводить. А ведь этот симптом может говорить о серьезных заболеваниях. Чтобы не доводить ситуацию до крайностей, а распознать проблему на начальном этапе, нужно обращаться к доктору.

## ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ



### ЭКСПЕРТ



А вот к какому и когда, расскажет наш эксперт – к.м.н., зав. отделением неврологии и нейрореабилитации ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А. И. Бурназяна ФМБА России Марина АНИКИНА

### БЕГОМ К ВРАЧУ!

– *Марина Александровна, так когда же бить тревогу? Или ухудшение памяти с возрастом – явление закономерное?*

– Очень часто, заметив за собой погрешности памяти, внимания или трудности подбора слов, мы с радостью спишем это на возраст, стресс, усталость... До тех пор, пока нашим родственникам не станет за нас страшно и не будет сил сопротивляться и отлынивать от важного визита к специалисту по когнитивной неврологии и деменциям.

При данном развитии сценария в моем кабинете оказывается пациент уже на этапе деменции. Но бывают и счастливые исключения: при более раннем обращении есть все шансы получить удовлетворительную компенсацию процесса. Так что тянуть не стоит точно. Стали забывать слова или вещи в автобусе, – бегом к врачу!

### ЕСЛИ ВАШ РОДСТВЕННИК...

1. Стал излишне обидчивым.
2. Переспрашивает, но не имеет значительных проблем со слухом.

3. Печален, подавлен.
4. Утратил мотивацию к действиям или общению.
5. В принятии решений проявляет растерянность, просит об участии компаньона даже в самых обычных делах.

### СОБЫТИЯ АВГУСТА

#### 31 АВГУСТА

*День борьбы с провалами в памяти.* Праздник носит неофициальный характер, но по всей стране с каждым годом проходит все с большим «размахом». Считается, что защититься от «беспамятной» напасти нельзя, но снизить риск ее возникновения можно благодаря заучиванию стихов, развитию мелкой моторики, разгадыванию кроссвордов и изучению иностранных языков. Так пусть в последний день лета у каждого будет еще один повод больше уделить внимания своему здоровью.

6. Значительно сократил или отказался от выполнения нетрудных повседневных дел.
7. В суждениях стал излишне «вязким» и обстоятельным.

8. Перестал производить финансовые операции (оплата счетов, снятие счетчиков, расчет квартплаты).
9. Перестал ездить на значительные расстояния в одиночку (за исключением проблем двигательного характера).
10. Испытывает трудности ориентации за рулем или путается при пользовании общественным транспортом.
11. Рассеян и невнимателен.
12. Имеет проблемы с памятью на недавние события (принял ли таблетки, что ел на завтрак, закрыл ли дверь, опоздания и пропуск встреч).
13. Стал тревожным и раздражительным.
14. Перестал сохранять дистанцию при общении, склонен делать замечания посторонним людям или позволяет себе неуместные шутки, прикосновения.
15. Равнодушен к своему внешнему виду, пренебрегает правилами гигиены.

... это веский повод посетить невролога-дементолога. В особенности, если к вышеперечисленным причинам присоединяются нарушения сна и аппетита, потеря в весе.

# МОЕЙ СТАЛО...

## ... ИЛИ КОГДА ПОРА ПОСЕТИТЬ НЕВРОЛОГА-ДЕМЕНТОЛОГА

### ГДЕ БОЛЕЗНЬ БЕРЁТ НАЧАЛО?

Когнитивные (интеллектуальные) нарушения часто развиваются при наличии факторов риска. К ним относятся гипертоническая болезнь, повышенный уровень холестерина крови, повышенный уровень глюкозы крови и сахарный диабет, повышение артериального давления, снижение физической активности, низкая интеллектуальная активность, ожирение, неправильное питание, депрессия. Также когнитивные нарушения могут сопровождать любое хроническое заболевание.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Традиция заботы о здоровье должна быть в каждой семье. Начинайте с укрощения факторов риска с терапевтом. Подключайте профильных специалистов: кардиолога, эндокринолога, психолога, диетолога.

### ПРОФИЛАКТИКА ПОМОЖЕТ

• В возрасте 40 лет, как правило, дебютируют сердечно-сосудистые проблемы, накапливается физическая и психологическая усталость. Возьмите за правило проходить постоянные профилактические осмотры.

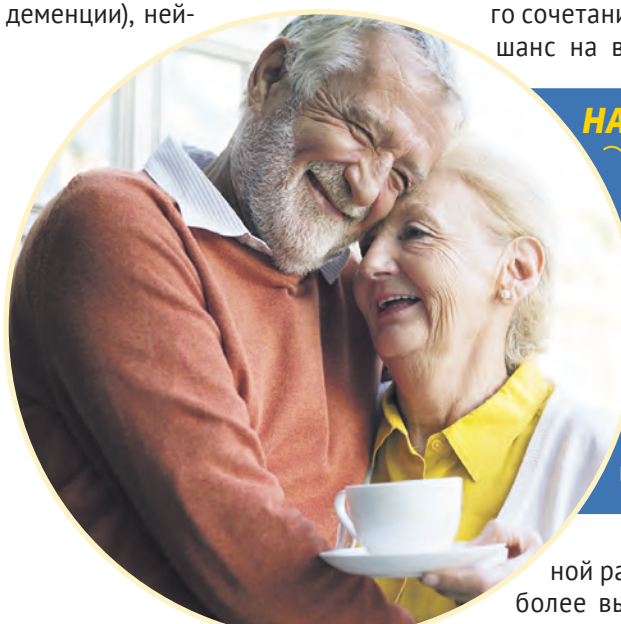
• В возрасте старше 50 лет необходимо проходить нейропсихологическое обследование при наличии жалоб.

• В возрасте старше 60 лет (возраст дебюта наиболее частых нейродегенеративных заболеваний и проявления осложнений сосудистой патологии – инфарктов или инсультов, сосудистой деменции), ней-

ропсихологическое обследование при наличии жалоб (задолго до изменений в структуре головного мозга (задолго до изменений на магнитно-резонансной томографии)).

### ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

Терапия заключается в максимальном поддержании нейрохимического баланса при помощи антидементных препаратов и их индивидуально-го сочетания. При раннем назначении шанс на восстановление оптималь-



### НА ЗАМЕТКУ

Будьте внимательными друг к другу. Возраст и когнитивные нарушения – не синонимы. При первых подозрениях на снижение интеллектуальных функций нужно идти к врачу и получить правильную терапию.

ной работы головного мозга наиболее высок. В благоприятных условиях проводимой терапии работа нейронов более функциональна и проявлений заболевания становится меньше.

Подготовила Ольга Бельская

Фото: Photographee.eu, Rawpixel.com/ Shutterstock.com



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

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

**С 1 сентября открыта ПОДПИСКА на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 года!**

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

### Стоимость ПОДПИКИ

**на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 г.**

1 месяц	6 месяцев (12 номеров)
<b>47,99 руб.*</b>	<b>287,94 руб.*</b>

Журнал выходит 2 раза в месяц  
\* 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)**

ООО «ИД «КАРДИО». 16+

# СОЛНЦЕ, СПОРТ И ПРАВИЛЬНОЕ

Снижение аппетита, боль в эпигастрии, дискомфорт из-за нарушения пищеварения... Эти симптомы знакомы многим и зачастую не вызывают подозрений. И действительно, у кого из нас хоть раз в жизни не болел живот? Съел что-то не то, или наоборот, не было времени перекусить. Что уж скрывать, мы и к гастроэнтерологу в такой ситуации идти не спешим. Заученные с детства названия спазмолитиков сами приходят на ум. В корне неверное поведение, заверяют врачи. Ведь за привычными по ощущениям симптомами в ряде случаев может скрываться грозное заболевание – рак поджелудочной железы.



## ЭКСПЕРТ



И именно о нём мы поговорим с нашим экспертом – к. м. н., старшим научным сотрудником отделения клинической фармакологии и химиотерапии ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина» Минздрава России Ильёй ПОКАТАЕВЫМ

## РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

– *Илья Анатольевич, насколько остра сейчас проблема заболеваемости раком поджелудочной железы?*

– Рак – проблема острая сама по себе. А в последние годы особенно. Уровень современной диагностики находится на высоком уровне, поэтому цифры по заболеваемости растут в геометрической прогрессии. Судите сами, в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями его доля составила 3,1% у мужчин и 2,7% у женщин. Кажется, все не так пе-

чально. Но стоит учитывать еще и тот факт, что, если до 40 лет этот диагноз встречается сравнительно редко, то по достижении возраста 40–45 лет вероятность развития новообразований поджелудочной железы в значительной степени возрастает.

– *То есть, все-таки уровень заболеваемости растет? Но почему?*

– Есть такая общеизвестная фраза – «рак не болят». В этом и причина. Да, в целом заболеваемость растет: и сегодня в России насчитывается порядка 14 тысяч случаев ежегодно. Несмотря на то, что рак поджелудочной железы не очень распространен, он занимает ведущие позиции

## ...или как сохранить здоровье поджелудочной железы на долгие годы

по смертности среди онкологических заболеваний в России. В первую очередь, потому что этот вид онкологии обычно характеризуется бессимптомным течением, что обуславливает сложность ранней диагностики этого заболевания.

– *Звучит страшно. Самое время призвать наших читателей не относиться к боли наплеватьски и обращаться к врачу своевременно.*

– Что я с полной ответственностью и делаю. Только доктор может разобраться в симптомах и поставить правильный диагноз.

Вот вам еще несколько цифр, чтобы понять всю серьезность темы нашего разговора. По статистике,

около 75% пациентов с выявленным раком поджелудочной железы погибают в течении одного года, и главная причина этому – распространенность заболевания в момент постановки диагноза.

Статистика удручающая: операбельная опухоль выявляется лишь в 15–18% случаев. Так что, чем раньше пациент обратится к врачу, тем больше шансов на излечение.

## ВНИМАНИЕ К РОДОСЛОВНОЙ

– *Илья Анатольевич, расскажите о самой болезни. Что способствует ее возникновению?*

– Рак поджелудочной железы – это злокачественное



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ РАКА

новообразование в эпителии железистой ткани или протоков поджелудочной железы.

Главный фактор риска – это, конечно, наследственная предрасположенность. В частности, наследственные синдромы с высокой долей вероятности способствуют возникновению рака поджелудочной железы. Это, в первую очередь, синдром Пейтца-Егерса, синдром Линча, а также синдром наследования мутаций в генах BRCA, который приобрел широкую известность после примера с Анджелиной Джоли. Все они связаны с передачей по наследству определенных генов, содержащих мутации, которые со временем трансформируют нормальные клетки в опухолевые.

Безусловно, существуют и внешние факторы, влияющие на развитие заболевания. Среди них – сахарный диабет, курение, хронический панкреатит и низкая физическая активность.

## РАННИЕ СИМПТОМЫ И СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

**– А как проявляет себя болезнь? На какие симптомы стоит обратить внимание в первую очередь?**

– К большому сожалению, явных симптомов, свидетельствующих о ранних стадиях рака поджелудочной железы, не существует. Коварство этой болезни заключается в том, что она протекает бессимптомно вплоть до IV стадии, когда появляются метастазы...

Многие врачи рекомендуют обращать внимание на два важных симптома: остро возникшее нарушение толерантности к глюкозе, или проявления сахарного диабета, а также неожиданная потеря веса. Также при

развитии заболевания возникают общие признаки, характерные для всех онкологических заболеваний: слабость, снижение аппетита, повышение температуры до 37–37,5°C.

**– Как диагностируют рак поджелудочной железы?**

– Ранняя диагностика рака поджелудочной железы, как правило, происходит случайно в случае, если пациент пришел к врачу совершенно по другим причинам. Ему провели МРТ и КТ (компьютерную томографию), на которых был виден узел в поджелудочной железе. Без подтверждения диагноза не назначается лечение.

Главное исследование, которое проводят для подтверждения диагноза, – это биопсия. При явно выраженных данных КТ или МРТ



## НАША СПРАВКА

**Синдром Пейтца-Егерса** – заболевание, характеризующееся множественными доброкачественными полипами в желудке, тонкой и толстой кишке и одновременно пигментными пятнами темно-коричневого цвета, круглой или овальной формы, диаметром от 1 до 5 мм, располагающимися обычно на коже лица, вокруг рта и глаз, на носу, реже на конечностях, на слизистой оболочке полости рта.

**Синдром Линча** – наследственное заболевание, сопровождающееся развитием злокачественных новообразований в толстом кишечнике.

пациентов направляют на операцию без биопсии. А дальнейшее лечение возможно после гистологии удаленного материала.

**Читайте дальше на стр. 10**

Photo: Alexander Rathis, Romaset, Kinoko Tagawa, Mertsaloff, Irikskana, Egorova Olesya / Shutterstock.com

28 августа 1878 год

### СОБЫТИЯ АВГУСТА

Родился Джордж Хойт Уипп – американский врач, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине «за открытия, связанные с применением печени в лечении пернициозной анемии».

#### Наша справка:

пернициозная анемия – заболевание, обусловленное нарушением кроветворения из-за недостатка в организме витамина B12. Особенно чувствительны к дефициту этого витамина костный мозг и ткани нервной системы.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### НОЖКИ ОТЕКЛИ? ПЕТРУШКУ ЗАВАРИ!

Переехала моя внучка с родителями в Москву после поступления. Устроилась подрабатывать сразу же, не любит на шее у родителей сидеть. Словом, много работы, все время на ногах. И стали ее мучить отеки. А летом ее ко мне в деревню родители отравили, здоровье поправлять. И стала я ее от отеков лечить старинным средством.

Коренья петрушки очистила от кожицы, измельчила вместе с листьями. Стакан сырья залила стаканом крутого кипятка, укутала и оставила для настаивания на 12 часов. Затем процедила, остаток отжала. В жидкость, которая получилась, добавила сок одного лимона. В день такого настоя можно употреблять не более трети стакана. Хранить в холодильнике. Поила я внучку два дня, затем делали перерыв 3 дня, и снова внучка пила настой. Средство это – мощное мочегонное, совсем скоро внученька об отеках и думать забыла. Гляжу, а она иргу на варенье собирает. Знать, полегчало ножкам. И слава Богу!

Виктория Синяева, Рязанская обл.

## СОЛНЦЕ,

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при заболеваниях органов ЖКТ. Помните, важно вовремя обращаться к гастроэнтерологу и пролечивать острые и хронические состояния во избежание серьезных недугов.

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## при заболеваниях ЖКТ

### Марина НИКУЛИНА

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



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
<b>МНН: МЕБЕВЕРИН</b> – спазмолитик миотропного действия. Понижает тонус и уменьшает сократительную активность гладкой мускулатуры ЖКТ			
ДЮСПАТАЛИН	капс. 200 мг, 30 шт.	Германия	500 руб.
НИАСПАМ	капс. 200 мг, 30 шт.	Индия	386 руб.
СПАРЕКС	капс. 200 мг, 30 шт.	Россия	269 руб.
<b>МНН: ГЕМИЦЕЛЛЮЛАЗА + ЖЕЛЧИ КОМПОНЕНТЫ + ПАНКРЕАТИН</b> – ферментный препарат, компенсирующий недостаточность секреторной функции поджелудочной железы и желчевыделительной функции печени			
ФЕСТАЛ	драже, 20 шт.	Индия	150 руб.
ЭНЗИСТАЛ	таб., 20 шт.	Индия	121 руб.
<b>МНН: ПАНКРЕАТИН</b> – пищеварительное ферментное средство, компенсирует недостаточность секреторной функции поджелудочной железы и желчевыделительной функции печени			
ПАНКРЕАТИН	таб. 100 мг, 20 шт.	Россия	32 руб.
КРЕОН	капс. 10 000 ЕД, 20 шт.	Германия	308 руб.
ПАНГРОЛ	капс. 10 000 ЕД, 20 шт.	Италия	267 руб.
ПАНЗИНОРМ	капс. 10 000 ЕД, 21 шт.	Словения	126 руб.
ЭРМИТАЛЬ	капс. 10 000 ЕД, 20 шт.	Германия	179 руб.
<b>МНН: УРСОДЕЗОКСИХОЛЕВАЯ КИСЛОТА</b> – желчная кислота, уменьшающая содержание холестерина в желчи			
ЛИВОДЕКСА	таб. 300 мг, 50 шт.	Индия	455 руб.
УРДОКСА	капс. 250 мг, 50 шт.	Россия	818 руб.
УРСОДЕКС	капс. 300 мг, 50 шт.	Россия	472 руб.
УРСОЛИВ	капс. 250 мг, 50 шт.	Россия	797 руб.
УРСОСАН	капс. 250 мг, 50 шт.	Чехия	867 руб.
УРСОФАЛЬК	капс. 250 мг, 50 шт.	Германия	994 руб.
ЭКСХОЛ	капс. 250 мг, 50 шт.	Россия	700 руб.

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

Продолжение.  
Начало на стр. 8

Кроме того, делают рентген или КТ грудной клетки для того, чтобы исключить наличие метастаз в легких. Обязательно нужна гастродуоденоскопия, чтобы оценить распространенность опухоли. Также необходима серия анализов крови, чтобы уточнить диагноз и оценить распространенности онкологического процесса.

### ВАЖНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

– Илья Анатольевич, а что с лечением? Каковы прогнозы?

– Если заболевание находится на первой или второй стадии развития, то, как правило, лечение выполняется при помощи операции, которая впоследствии будет дополнена профилактической послеоперационной химиотерапией. Если речь идет о той стадии, когда опухоль вовлекает крупные сосуды, проходящие в этой зоне, то лечение начинается с так называемого индукционного этапа. Он включает в себя химиотерапию, иногда и лучевую терапию для того, чтобы уменьшить размер опухоли и сделать операцию возможной. При четвертой стадии, когда присутствуют метастазы далеко за пределами поджелудочной железы (чаще в печени или легких), проводится только химиотерапия, другое лечение практически невозможно.

Что касается выживаемости и дальнейших прогнозов, то, в случае выполнения радикального хирургиче-

# СПОРТ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРОТИВ РАКА

ского вмешательства, появляется шанс на выздоровление. Ранее пятилетняя выживаемость не превышала 10%, но последние опубликованные данные указывают на повышение этого показателя до 30%. Конечно, это лишь статистика, и цифра усредненная.

Прогнозы могут быть в каждом конкретном случае и более оптимистичными. Если же болезнь выявлена на четвертой стадии, и ее уже нельзя вылечить, то, к сожалению, счет идет на месяцы. Как правило, эти пациенты живут менее года...

После лечения пациентам необходимо пройти реабилитацию, или комплекс физических и фармакологических методов, которые помогают организму быстрее восстановиться. Сюда входят занятия спортом, консультация диетолога, психолога, при необходимо-

сти психотерапевта, гастроэнтеролога, невропатолога и других специалистов.

При этом пациент может проходить реабилитацию самостоятельно, следуя правилам:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- физическая активность (длительные прогулки по часу в день, занятия аэробикой);
- правильный рацион питания;
- отсутствие стресса;
- защита от переохлаждений и сквозняков.



## ВАЖНО!

### ПРОГУЛКИ НА СОЛНЦЕ – ОБЯЗАТЕЛЬНЫ

Отдельно можно выделить недостаток витамина D. К сожалению, в России люди зачастую получают солнечный свет в недостаточном количестве. Мы мало гуляем, просиживая в офисах и кабинетах, не любим без нужды выходить из дому. Даже летом, не говоря уже о пасмурном сезоне, когда свет просто жизненно необходим. По разным данным, те, кто подвержены меньшему количеству солнечного облучения, имеют риск развития рака поджелудочной железы в 8 раз выше, чем люди, проживающие в южных странах. Мой совет – не отказывайте себе в удовольствии прогуляться по парку просто так, без цели. Научитесь получать удовольствие от променада в солнечный день. Это не пустая трата времени – это ваше здоровье!

И самое главное – это поддержание хорошего настроения.

### ЕСТЬ ЛИ ПРОФИЛАКТИКА РПЖ?

– *И главный вопрос – а существует ли профилактика этого страшного недуга?*

– Четкой инструкции, что делать, чтобы избежать рака поджелудочной железы, вам, конечно, никто не выдаст. Ее просто не существует. Но на сегодняшний день лучший способ профилактики РПЖ – по возможности избегать

известных факторов риска для заболевания. К примеру, курение – известный фактор риска развития РПЖ. И, конечно, в наших силах его устранить из своей жизни. Не менее важно поддерживать здоровый вес, следовать принципам здорового питания и регулярно делать физические упражнения.

И помните, что успех и лечения, и профилактики во многом зависит от оптимизма пациента. Это главное условие успеха и дальнейшей полноценной жизни!

*Беседовала Ольга Бельская*



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ЧТОБЫ КЛИМАКС НЕ МУЧИЛ, ГОТОВЬ ЯСМЕННОК ПАХУЧИЙ

Все знают, что симптомы климакса могут измотать так, что мало не покажется. Приливы, потливость, слабость, подавленное настроение... Перечислять можно бесконечно. Вот я и ходила по кабинетам врачей, да в очередях по полдня просиживала. Пока в той самой очереди не познакомилась с одной женщиной, которая и помогла мне советом. Я, честное слово, жизнь увидела.

Итак, нужно взять 4 чайных ложки ясенника пахучего, 5 чайных ложек листьев ежевики, 2 чайных

ложки цветков боярышника, 4 чайных ложки пустырника и 3 чайных ложки топяной сушеницы. Все смешать и высыпать в холщовый мешочек. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, укутать, настоять один час. В день выпивать по стакану настоя, разбив его на три приема. Я почувствовала улучшение уже через десять дней. Теперь принимаю каждые три месяца это чудесное средство десятидневными курсами и живу легко.

*Диана П., работник прачечной, г. Кострома*

29  
августа

1902  
год

### СОБЫТИЯ АВГУСТА

*Родился Леон Шабад – советский ученый-онколог, один из создателей экс-*

*периментальной онкологии в СССР. Исследовал возникновение раковых опухолей. Создал учение о кругообороте химических канцерогенов в природе, разработал морфологическую классификацию форм предраковых изменений.*



# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

*Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.*

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

## ✉ НЕ ЗАБЕРУТ ЛИ КВАРТИРУ И ПЕНСИЮ?

*Мой сосед – одинокий пенсионер. После недавнего инфаркта ему настоятельно рекомендуют поселиться в доме-интернате. Но он мужчина крепкий, надеется на полное восстановление и хочет вернуться домой. Не заберут ли у него приватизированную квартиру, и что будет с его пенсией? Все достанется интернату?*

*Виктор Ловцов, Московская обл.*



## ЭКСПЕРТ

**Елена КОЛЬЦОВА**  
юрист

**Ч**то касается квартиры, то ее забрать просто так никто не может, если ваш сосед не заключит договор отчуждения. Никому не подарит, не продаст, не заключит договор пожизненного содержания с иждивением. Так что переживать не стоит, после восстановления он спокойно вернется в свое жилье. Права собственника закреплены в ст. 209 Гражданского кодекса – право владения, пользования и распоряжения.

Теперь что касается пенсии. Да, часть ее действительно пойдет на содержание в учреждении подопечного. Но даже во время пребывания в интернате пенсионер должен получать не менее 35% пенсии. Опереться в этом вопросе можно на п. 4. ст. 32 ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан РФ». Статья гласит, что ежемесячная плата за пребывание в доме-интернате не может превышать 75% от дохода постояльца.

## ✉ ЗАЧЕМ ОМЕГА-3 ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА?

*Вышла от эндокринолога с «простыней», на которой написан список препаратов, необходимых при климаксе. И вот вопрос – зачем мне Омега-3, да еще за такие деньги? Можно ведь просто рыбу есть.*

*Виктория Трегубова, г. Рязань*



## ЭКСПЕРТ

**Татьяна ФИЛАТОВА**

*к.м.н., ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РязГМУ, эндокринолог высшей категории*

**Р**ыбу есть можно и нужно, но, чтобы получить Омега-3 в нужном количестве, только рыбы недостаточно. А теперь о необходимости препаратов. Если организм начинает стареть, значит, увеличивается количество свободных радикалов – клеток, которые начинают разрушать все другие и ускоряют процесс старения. Вот тут-то нам на помощь приходят препараты, которые тормозят разрушение клеточной стенки и в то же время влияют и на жировой обмен, обладая антиоксидантным эффектом – омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты.



## ✉ ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ МИЕЛОМЫ?

*У свекрови подозревают миеломную болезнь. Пока проходит обследование. Но нам бы понять, к чему готовиться. Насколько это страшно?*

*Ольга Вакулина, г. Самара*



## ЭКСПЕРТ

**Марина ШЛЫКОВА**

*терапевт высшей категории*

**М**иелома – это опухолевое заболевание, возникающее из плазматических клеток крови (подтип лейкоцитов, т.е. белых кровяных телец). Заболевание трудно диагностируется и не лечится, но, если миелома имеет так называемую «тлеющую» форму, в арсенале врачей достаточно средств, чтобы добиться стойкой ремиссии и продлить жизнь пациенту на десятки лет. Понадобится регулярное наблюдение у врача, чтобы вовремя заметить признаки активизации процесса.

2

сентября

1887

год

## СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

*Родился Александр Савицкий – советский хирург-онколог и организатор онкологической службы, один из основоположников советской школы онкологов. Одним из первых в стране выполнил сложнейшие операции на кардиальной части желудка. Разработал и внедрил в практику методы комбинированного лечения злокачественных опухолей. Им предложена и обоснована клинко-анатомическая классификация рака легкого.*

# Детям нравится, бабушки советуют – МУЛЬТИЛОР

Современное, удобное, семейное устройство комплексной терапии лор-заболеваний



**ЛЕЧИМ,  
НЕ БОЛЕЕМ,  
ЭКОНОМИМ!**

**ЛЕЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ:**

тепло + магнитное поле +  
красный импульсный свет

**ШИРОКИЙ СПИСОК ПОКАЗАНИЙ:**

насморк, ОРВИ, грипп, тонзиллит, отит, синусит (фронтит, гайморит), аденоидит, аллергический ринит. Можно применять при капельной зависимости.

**ЦЕЛЬ:**

ускорить выздоровление, снизить риск заражения.

**МУЛЬТИЛОР может помочь:**

- ✓ родителям – забыть о больничных
- ✓ школьникам – не пропускать уроки
- ✓ детским носикам – дышать свободно
- ✓ бабушкам – с теплом лечить любимых внуков.



РЕКЛАМА 16+

**МУЛЬТИЛОР даёт возможность**

**ПРИ НАСМОРКЕ, ГАЙМОРИТЕ, АДЕНОИДИТЕ:**

- убрать заложенность носа, подарить свободное дыхание
- восстановить слизистую носа и вернуть обоняние
- снизить потребность в сосудосуживающих каплях

**ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ:**

- снять воспаление
- унять боль и першение
- облегчить глотание

**ПРИ ОРВИ И ГРИППЕ:**

- усилить действие лекарств
- облегчить симптомы и общее состояние
- ускорить выздоровление



**ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ:**

- не допустить заражения в период эпидемий
- уменьшить частоту острых инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей у детей и взрослых
- увеличить длительность межрецидивного периода при хронических лор-болезнях

**ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ РИНИТЕ:**

- уменьшить заложенность носа
- снизить частоту закапываний
- легче пережить сезон аллергии

**ВАЖНО!** Для повышения сопротивляемости заражению достаточно прогреть перед сном область носа 15-20 минут.



**БЕРЕЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ**

МУЛЬТИЛОР подходит для малышей от 1 года жизни под контролем взрослых.

**КОМФОРТ ПРИМЕНЕНИЯ**

Насадки для лечения уха, горла, носа имеют анатомическую форму, удобны для детей и взрослых. Можно лечить детей в форме игры.

**Семейный бюджет и МУЛЬТИЛОР**

- Более 120 млрд рублей ежегодно тратят жители России на лечение респираторных заболеваний (по данным маркетингового агентства DSM Group).
- Более 80 млрд рублей теряют люди и государство ежегодно из-за временной нетрудоспособности по причине ОРВИ и гриппа\*.
- Около 2 000 рублей – средняя стоимость лечения одного заболевшего гриппом.

- До 10 000 рублей могут составить затраты на лечение, если в семье заболело сразу несколько человек, как обычно и бывает (по данным НИИ гриппа Минздрава России).
- МУЛЬТИЛОР стоит около 5,5 тыс. рублей и имеет средний срок службы 10 лет, что делает его выгодным приобретением для домашней аптечки.

\* www.aif.ru/money/mymoney/40316



**СТАРТ ПРОДАЖ! МУЛЬТИЛОР ВАРИАНТ 3!**

**В НАЛИЧИИ в аптеках и магазинах медтехники:**

**СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215

**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15

**МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16

Бесплатная доставка по Москве

**ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8-800 700-29-79

По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный)

вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

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

Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/867. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**И**стория моя случилась в начале восьмидесятых. Мы тогда с мужем и дочкой переехали в Таллин. Так уж сложились обстоятельства. Жили очень скромно. Фрукты уж точно могли позволить себе лишь по великим праздникам. С работой все никак не складывалось, заработки были случайными, и семейный бюджет расходовался в режиме жесткой экономии. Да попросту не было его, этого самого бюджета.

После переезда моя Аринушка стала часто и подолгу болеть. И вот в один из дней поднялась у нее температура под сорок. Я, конечно, скорее в скорую звонить.

– Свежий воздух, хорошее питание и физкультура – вот, что нужно вашему ребенку, – констатировала немолодая доктор, пришедшая на вызов. – Иммунитет ослаблен, девочка худенькая. А пока вот. – И кладет на стол рецепт на лекарства.

**В**рач ушла, а я в слезы. Воздух и физкультура – чего проще, а вот хорошее питание... И тут меня осенило. Распахнула я шкаф, порылась в своих вещах. И было-то их немного,



а все же. Хранилось у меня для особых случаев платье. Ткань на него привез мне из Франции друг мужа, работавший некогда в посольстве. А подруга – рукодельница, сшила удивительной красоты наряд. Я его и надевала-то пару раз всего. Случая как-то все не было.

Схватила я, значит, это платье и на рынок. Да прямо к лотку с фруктами.

– Купи у меня платье, – насела я на опешившую продавца-гречанку. Я ее немного знала, жили по соседству. Видела, что живут они с мужем неплохо. И принарядиться она любит.

Платье ей показываю, верчу так и сяк, а у самой руки от волнения так и трясутся.

– Фруктами расплачусь, – пришла в себя женщина. – Денег нет.

## ОХ И ТРУДНО БЫЛО, А ВЫСТОЯЛИ...

**А** я и рада. Насыпала она мне полную сумку фруктов, я бегом к дочери. А у той сил и жевать-то нет. Я где соком, где пюре, но потчевала Аринушку природными витаминами. И быстро она у меня на поправку пошла. А тут и мужа, наконец, на работу взяли, да зарплату хорошую положили. Пошла наша Арина в бассейн, учиться стала хорошо, а болеть все меньше и меньше.

Я же на швею выучилась, шила нам с дочкой наряды, не хуже, чем в зарубежных журналах мод. Взяли меня в кооператив, и тоже, пусть небольшая, но денежка. Словом, пошло дело.

**Т**еперь уж у меня трое внучек. Арина стала архитектором, часто ездит с детьми на море. Чтобы серьезно болела когда, уж и не припомню больше. А я так и шью. Теперь уже для внучек. Как куколок их одеваю. Они и рады – тот открытку мне нарисуют, то шоколадкой угостят, а старшая вот фруктовый салат делать научилась. Умницы они у меня, красавицы.

*Наталья, г. Новосибирск*

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

### РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ – ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

Дорогие читатели, мы завершаем конкурс невероятных историй о преодолении, исцелении, вере и любви. Приглашаем вас принять участие в голосовании за понравившиеся рассказы. И не забывайте делиться с нами вашими жизненными чудесами. Быть может эти истории помогут кому-то изменить жизнь к лучшему и не свернуть с дороги любви и веры.

Итоги конкурса будут подведены в №17 «Планеты здоровья» от 10.09.2018 г. и на нашем сайте [planetazdorovya.kardos.media](http://planetazdorovya.kardos.media)  
Присылайте свои истории и получайте призы  
1 место – 3500 рублей  
2 место – 2500 рублей  
3 место – 1500 рублей

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

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

# КРАСИВАЯ УЛЫБКА? ЛЕГКО!

Знаете ли вы, что голливудские звёзды берут уроки красивой улыбки. Открывая, доброжелательная улыбка к лицу не только звёздам. Она способна украсить и самого хмурого ворчуна. Так почему бы не научиться улыбаться красиво? Итак, присаживайтесь поудобнее – будем улыбаться! Сделаем три упражнения.



Фот. Lisa F. Young / Shutterstock.com

## 1 РИСУЕМ НАСТРОЕНИЕ

Поудобнее устройтесь перед зеркалом, расслабьтесь. Вглядитесь в свое отражение и улыбнитесь ему. Не понравилось выражение лица? Улыбнитесь еще раз, но немного по-другому. И еще... и еще... Немного тренировки, и вы «нащупаете» ту улыбку, что покажется вам самой привлекательной. Теперь подушечками пальцев слегка надавите на уголки губ, ненадолго зафиксируйте, потом отпустите. Повторите упражнение 5–7 раз, не теряя очаровательной улыбки. Она должна «приклеиться» к лицу, несмотря ни на что.

## 2 С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Выпейте чай с мятой... или кофе... Все, что вам хочется в данный момент, передохните. А теперь закройте глаза и улыбнитесь той самой улыбкой. Откройте глаза. Она? Ура, получилось! Если не вышло сходу, повторите. Нет, не с чаем, с закрыванием глаз и улыбкой. Попробуйте вспомнить ощущения в мимических мышцах, когда вы фиксировали улыбку в первом упражнении. Повторяйте, пока трижды подряд не увидите в зеркале свой идеал.

## 3 РАЗОМНЕМ ГУБЫ

Прикройте рот и сложите губы, как бы произносил звук «о». Зафиксируйте положение, а теперь губы расслабьте. Смещая губы влево-вправо, несколько раз повторите упражнение. Размялись? Закончите тренинг той самой своей улыбкой.

Тренируйтесь так по несколько минут в день, и вы легко научитесь фиксировать внимание на мимических мышцах. Мышечная память поможет вам, и вскоре ваша улыбка станет естественной. Не забывайте, что улыбаться должны не только губы, но и глаза. Учитесь радоваться жизни.

Ольга Бельская

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ**

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

Цена одного изделия позолота 24к.: **999 р.**

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА** цена: **399 р.**  
из овященного камня обсидиана на тесемке  
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Иисус Христос»,  
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),  
«Ангел - хранитель», «Матрона Московская»,  
«Целитель Пантелеймон» (для здоровья),  
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Ксения Петербургская».

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» **399 р.**

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: **399 р.**

Янтарь **799 р.**

Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к.: **799 р.**

Цепочка: **799 р.**

Браслет (20 см) **599 р.**

Набор (цепочка+браслет) **1099 р.**

Бесплатный звонок по всей России: **8-800-200-15-57**  
**Viber +375-25-735-71-71**  
ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029590

Цена одного изделия позолота 24к.: **799 р.**, серебрение: **499 р.**

Кольцо и серьги «Защита ангела» Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Нежная любовь»

Украшены блестящей огранкой под бриллиант

Серьги «Милый взгляд» голубой и зеленый Серьги «Черное и белое золото» Серьги «Паутинка желаний»

Серьги и кольца

Кольцо «Королевский бриллиант» Серьги и перстень «Бирюза» позолота 24к.: **999 р.** серебрение: **777 р.**

«Сверкающий рубин» «Магический сапфир» «Кошачий глаз»

«Изысканный бриллиант» «Ярый агат»

Кольцо обручальное (размеры: 15-25) Купи 2 кольца «Спаси и сохрани» и получи 3е кольцо в ПОДАРОК

Кольца «Спаси и сохрани» ширина 3 и 6 мм и Пресвятой Богородицы

АКЦИЯ! \* до 26.09 В связи с днем Божьей Матери Семистрельной (26 августа) скидка на все ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

АКЦИЯ! \* Сделай заказ на **3299 р.** и получи в ПОДАРОК ЖИВОТВОРЯЩУЮ ИКОНУ

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

# ШЕВЕЛЮРУ БЕРЕЖЁМ – К ВЫБОРУ

Многие женщины, да и мужчины, не представляют свою жизнь без бытового фена. Это устройство упрощает нашу жизнь, позволяя высушить волосы за пару минут, а также помогает привести причёску в порядок, устроив дома настоящий парикмахерский салон.



## ЭКСПЕРТ

Как же выбрать верного помощника-стилиста, рассказывает парикмахер, участник международных конкурсов **Ольга НЕКРАСОВА**



## БЫТОВЫЕ ФЕНЫ

- предназначены для использования дома,
- компактные модели,
- экономят энергию,

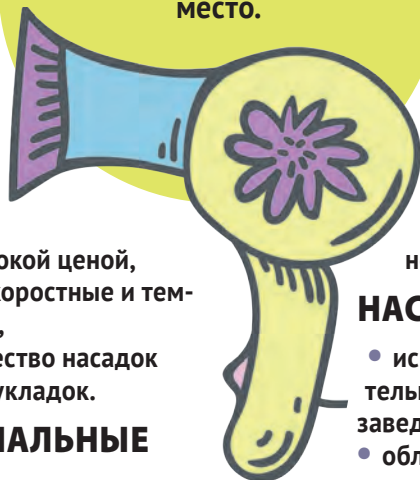


- обладают невысокой ценой,
- имеют разные скоростные и температурные режимы,
- в наличии множество насадок для разнообразных укладок.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФЕНЫ

- используют в салонах красоты и парикмахерских,
- обладают высокой мощностью и износостойкостью,
- имеют дополнительные функции и насадки для определенных типов волос
- высокая цена.

**Фен**  
для волос — электрический прибор, который с помощью потока нагретого воздуха, подает тепло в определенное место.



## ДОРОЖНЫЕ ФЕНЫ

- высокая компактность,
- удобство в перевозке,
- минимум настроек,
- невысокая мощность.

## НАСТЕННЫЕ ФЕНЫ

- используются исключительно в общественных заведениях,
- обладают средней мощностью и минимумом функций.

## ФЕНЫ-СТАЙЛЕРЫ

- больше похожи на плойку, чем на фен,
- подходят для сушки и укладки менее густых и длинных волос,
- менее мощные,
- могут быстро ломаться.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

### КАК ЧАСТО МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФЕНОМ?



— Пользуйтесь феном для волос хоть каждый день, но только при использовании термозащиты и правильно подобранных шампуней и бальзамов. Вы же не хотите травмировать свои волосы? Особо хочу отметить, что для более густых и длинных волос нужен более мощный фен, желательно с отдельной регулировкой температуры и воздушного потока.

Мой совет для всех — по возможности выбирайте мощный фен с отдельной регулировкой интенсивности воздушного потока и температуры, наличием функций холодного воздуха и ионизации, что уменьшает электризацию волос.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Первый бытовой фен изобрели в начале XIX века в Германии. В дословном переводе с немецкого языка «фен» означает «теплый ветер».



# ФЕНА ПОДХОДИМ С УМОМ!

## НАСАДКИ:

- **Концентратор** – усиливает и направляет воздушный поток, что необходимо для сушки и укладки волос. Есть в комплектации любого фена.
- **Диффузор** – выглядит как большая круглая насадка с «пальчиками», высушивает волосы с объемом и создает легкие кудри.
- **Расческа** – выпрямляет волосы и делает их гладкими.
- **Щипцы** – формирует локоны. Диаметр зависит от длины волос. Чем короче волос, тем он меньше.
- **Щетка** – универсальная насадка для вытягивания и завивки волос, а также придания им объема. Идеальна для обладательниц коротких тонких волос.
- **Гребень** – создает объем. Подходит для формирования причесок с беспорядочно уложенными прядями и для длинных волос.



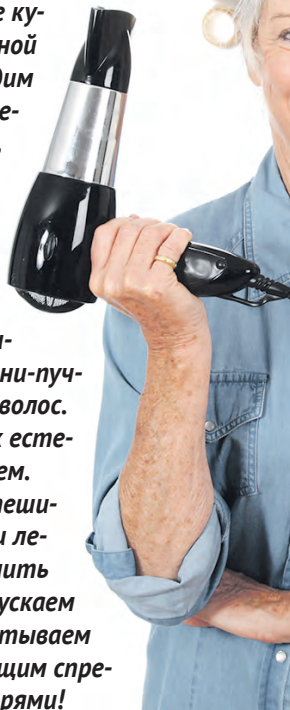
## МОЩНОСТЬ ФЕНА:

- **Маленькая:** от 600 до 1000 Вт. Назначение – простая сушка волос.
- **Средняя:** от 1000 до 1800 Вт. Назначение – самостоятельная укладка волос, выпрямление волос и подкручивание прядей.
- **Высокая мощность:** от 1800 Вт и выше. Назначение – больше подойдет для профессиональной укладки!

## ДЕТАЛИ

### ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

*Сейчас в моде кудри естественной сушки. Мы уходим от лишних объемов в укладках, которые становятся более естественными. Сделаем кудри сами! Формируем прическу, делая мини-пучки из влажных волос. Высушиваем их естественным путем. Ну, а если вы спешите, то можно и легонечко подсушить их феном. Распускаем волосы, обрабатываем структурирующим спреем – и вы с кудрями!*



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ:

- **Ионизатор** предотвращает пересушивание волос. У ваших волос появляется здоровый вид!
- **Озонатор** делает волосы гладкими и эластичными. Он помогает молекулам воды проникать вглубь волоска, насыщая его структуру кислородом и отшелушившая чешуйки. Эта функция есть только в фенах нового поколения.

Наталья Киселёва



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ГРЕЦКИЕ ОРЕШКИ ПОМОГУТ ОТ ЭКЗЕМЫ

Сноха моя всю жизнь мучается от мокнувшей экземы. Чуть повозится в воде, и на тебе, опять болезненные язвы. А как женщине воды не касаться? Посуду помой, полы протри, белье простирни... Так и мучилась бы моя милая, да вспомнила я, как прабабушка моя, живя на Кавказе, точно с такой же проблемой справлялась на раз. И всего-то лишь с помощью обыкновенного грецкого ореха. Чай не деликатес, в любом магазине купить можно.

Итак, купили мы целые грецкие орехи и запекли три штуки в духовке. «Пекли», пока

скорлупка не стала темно-коричневого цвета. Орехи остудили и истолкли в ступке до порошка. Но можно и кофемолкой перемолоть. К порошку добавили чайную ложку рыбьего жира, и этой смесью сноха стала мазать язвочки на руках по несколько раз в день, когда чувствовала зуд, боль и дискомфорт. Пара дней, и становилось намного лучше. С тех пор баночка «мази» всегда стоит у снохи в холодильнике. Настоящая палочка-выручалочка, что и говорить.

Лариса Воробьева, Владимирская обл.



6  
сентября  
1987  
год

## СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

В Балтиморе впервые хирургическим путем разъединены сиамские близнецы.

Первопроходцем в серии подобных операций стал доктор Бенджамин Карсон, а его маленькими пациентами – семимесячные мальчики-близнецы. Малыши выжили.



Эта гигантская ягода пахнет свежестью и летом и ассоциируется у нас с хорошей погодой, дачей, пляжем, пикником, радостью и хорошим настроением. Мы любим арбуз за сочность и сладость, выбираем тот, что побольше да позвонче, и хотим, чтобы он оказался непременно по-краснее и посахарнее. Он утоляет жажду, пробуждает аппетит, а варенье из арбузных корок – настоящий деликатес! Что ещё нам нужно знать о полезных свойствах арбуза?

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

- При выборе арбуза важно обратить внимание на пятно на боку. Оно должно быть небольшим и желтым, это говорит о том, что арбуз созрел, лежа на бахче, и ему хватало влаги, света и тепла.

- Если положить в одну руку арбуз, а другой рукой похлопать и постучать по нему, звук должен быть гулкий и отдаваться в руке, на которой лежит.

- Кожура арбуза должна быть гладкой и блестящей, а сам он – крепкий, без поврежденной корочки. Без вмятин, без побоев, с сухим хвостиком. «Шрамики» на арбузе, похожие на небольшие царапины, допускаются. Как правило, они образуются при созревании и свидетельствуют о спелости ягоды.

- Не стоит покупать треснутый или разрезанный пополам арбуз.



# ВЫБИРАЕМ МЫ АРБУЗ

**10**  
«ПОЛЕЗНОСТЕЙ»  
АРБУЗА

**Энергетическая ценность арбуза – 27 ккал на 100 г.** Малокалориен. На 89% состоит из воды.

**Содержит витамин А (бета-каротин),** поэтому полезен для наших глаз и кожи.

**Богат микро- и макроэлементами и витаминами.** Содержит витамины С, РР, В1, В2, каротин, фолиевую кислоту, пектин и соли калия.

**Богат ликопином** – природным борцом против рака. Ликопин невероятно полезен для мужчин, ведь он помогает защитить от рака предстательную железу. Кстати, ликопина в арбузах больше, чем в помидорах!

- И, конечно, помните, что продавцы должны иметь разрешение на продажу, и вы имеете право потребовать у них сертификат соответствия.

## КАК ХРАНИТЬ?

Неразрезанный арбуз хранят в холодильнике для охлаждения. Если вы хотите

сохранить арбуз на более долгий срок, например, до нового года, нужно хранить его в подвешенном состоянии (в сеточке), прохладном месте. Разрезанный арбуз хранится в холодильнике в контейнере до 2 дней. В замороженном виде арбуз можно хранить до полугода.

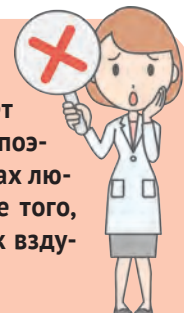
## КАК СЪЕСТЬ ДЛЯ БОЛЬШЕЙ ПОЛЬЗЫ?

Лучше всего употреблять арбуз в свежем виде и отнестись к этому, как к отдель-

ному приему пищи. Помните, что арбуз – сладкий продукт и вполне может стать полноценным десертом. Из свежей мякоти арбуза готовят освежающие салаты и даже торты. Гурманы оценят сочетание арбуза с сыром фета, красным луком, свежей рукколой, кедровыми орешками, оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Однозначно, такая комбинация подойдет для тех, кто следит за фигурой и отдает предпочтение здоровому питанию.

## КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН?

Арбуз содержит простые сахара и имеет довольно высокий гликемический индекс, поэтому не стоит его есть в больших количествах людям, страдающим сахарным диабетом. Кроме того, не стоит объедаться арбузом людям, склонным к вздутию живота и диареем.



1

2

3

4

# СЛАДКИЙ, САХАРНЫЙ НА ВКУС!



**5** Содержит аминокислоту **цитруллин**, которая в процессе метаболизма превращается в полезную для наших сердца и сосудов аминокислоту **аргинин** – «могущественную кислоту кардиологии».

**6** **Полезен для гипертоников.** Благодаря аргинину, который участвует в образовании окиси азота, уменьшается тонус сосудистой стенки, расслабляются и расширяются сосуды, снижается артериальное давление.

**7** При активных занятиях спортом помогает бороться с болями после тренировок. Аминокислота **L-цитруллин** выводит молочную кислоту из мышц.

**8** **Источник клетчатки и грубых волокон**, которые помогают в работе кишечника.

**9** **Отличное мочегонное средство.** Помогает при болезнях почек, способствует выведению холестерина, канцерогенов, токсинов и ядовитых веществ из организма. Снижает отеки, вызванные сердечными заболеваниями.

**10** С давних времен арбуз включали в диету больных склерозом, подагрой и артритами.

## ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Родина арбуза – Африка. Дикий арбуз рос в пустыне, был небольшого размера и в народе имел забавное название «ослиный огурец». Его выращивали и употребляли еще в Древнем Египте, изображения арбуза были найдены на древних египетских гробницах. На территорию России арбуз попал много тысяч лет назад, но распространился только в XVII веке. В старину на Руси арбузы употребляли в виде вымоченных, вываренных долек с солью и острыми пряностями.

Елена Васина

Фотос: NatyKach Nataliia, Shutterstock, OlgaChernyak / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

1  
сентября  
1886  
год

### СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Родился Владимир Талалаев – советский патологоанатом.

Автор свыше 70 научных работ, посвященных в основном своей массе проблемам ревматизма. Ученый подробно изучил гистогенез ревматической гранулемы, установил цикличность тканевых изменений при ревматизме, выделил три фазы их развития, соответствующие этапам клинического течения болезни. Наиболее важным итогом этих исследований явилось создание клинко-анатомической классификации ревматизма, на основе которой строятся все последующие его классификации.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ

### ЧТО ТАКОЕ УРБЕЧ, И ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН?

Последнее время все чаще слышишь разговоры о продукте под названием урбеч, как об очень полезном продукте, который причисляют к «супер-еде» и рекламируют как очень здоровый. Правда ли, он так полезен, и для чего его едят?

– Урбеч – это паста из семян или орехов, измельченных до состояния однородности. Этот продукт популярен на Кавказе, например, в Дагестане существует многовековая традиция употребления урбеча. Главная ценность такой ореховой пасты – это большое количество полиненасыщенных жирных кислот, которые благотворно влияют на



Ирина, г. Тюмень

сердце и сосуды, ведь семена и орехи – кладезь витаминов и минералов. Орехи издревле почитаются как продукт, бесценный для жизнедеятельности живого организма. Пре-

имущество ореховой пасты перед просто орехами в том, что в перемолотом виде организм лучше усваивает микро- и макроэлементы, содержащиеся в орехах. Но важно помнить, что урбеч – довольно калорийный продукт, поэтому является «тяжелым» для печени и поджелудочной железы. Обьесться этим продуктом не следует. А как добавка к основному рациону урбеч очень весьма полезен и, кстати, очень вкусен. Его можно добавлять в соусы к рыбе и салатам. Практически любая каша, сдобренная ложечкой урбеча, только выиграет во вкусе и будет еще более полезной, ведь пара чайных ложечек этой пасты эквивалентна целой горсти орехов.



Бежать было неудобно, ноги всё время увязали в грязи. Пару раз на особо размытых участках дороги я оставляла сапог. Не успев сообразить, по инерции пробежала пару шагов без обуви, вымазавшись грязью. Возвращалась, спешно натягивала сапог прямо на грязные ноги и снова бежала. Бежала так, как будто от этого зависела моя жизнь.

## ДАВАЙТЕ ПОЗОВЁМ ВЕТЕРИНАРА

Колька встречал меня у калитки. Взъерошенный, немного растерянный, но очень серьезный.

– Где корзинка-то? – по-хозяйски поинтересовался он. – В лесу, что ль, кинула?

Я растерянно посмотрела на свои пустые, вымазанные соком черники руки.

– Я помню, где оставила. Найду, подберу.

Маленький мужичок поджал губы и молча, осуждающе покачал головой.

– Ветеринара вызвали? – спросила я у него, поспешая к сараю.

– На кой он нам? – деловито ответствовал Колька. – Сама отелится, небось. Неча добрых людей по-пустому тревожить. Позовем, коль что не так пойдет.

Тем временем мы уже дошли до места. Я чуть помялась у входа в сарай, чем заслужила от пацаненка усмешку. Перекрестилась и вошла внутрь. Тут уже суетились ребята – Валька и Тамара. Девочка у морды коровы, поглаживая животное и шепча ласковые слова. А Валька притащил воды и теперь деловито прохаживался по сараю туда-обратно, краем глаза поглядывая на страдающую Зорьку.

– Кур накормили? – зачем-то спросила я.

– Да уж не забыли, – услышала я сзади серьезный детский голосок и, обернувшись, увидела Сашеньку с тугими, аккуратно заплетенными длинными косами, перекинутыми вперед.

– Может, все-таки ветеринара? – жалостливо попросила я, глядя в печаль-

# «ТРУДНЫЕ» ДЕТИ



ные наполненные страданием волоокие глаза Зорьки.

Дружное презрительное хмыканье было мне ответом.

## ОНИ У МЕНЯ ЗОЛОТЫЕ

Ветеринара нам все-таки вызвать пришлось. Теленок как-то не так повернулся в утробе матери, и много часов Зорька не могла разродиться. Но все обошлось благополучно, и вскоре на свет появился тонконогий большеголовый теленок. Ребята дружно заспорили, как назвать нового малыша, появившегося в нашем подрастающем хозяйстве.

– Славный теленок, крепкий. – Ветеринар прихлебывал горячий травяной чай, который заварила для всех Тамара. – Ох, да что же это я? Я ж вам пряников из города привез. – И мужчина вынул из объемистой сумки кулек с ароматно пахнущим медовым угощением.

– Спасибо, – поблагодарила Тамара и аккуратно разложила по прянику каждому на тарелку. Налила в вазочку вишневого варенья и по-хозяйски водрузила ее в центре стола. Присела, отхлебнула из своей чашки. Остальные ребята, намаявшись и напереживавшись из-за Зорьки, уже вовсю уминали угощение и со вкусом пили чай.

– Растет хозяйство-то, – крикнул ветеринар дядя Витя. – Вот уж и телятки

пошли. Резать будете или как? – поинтересовался он. Несколько пар детских глаз воззрились на него осуждающе.

– Растить будем, – буркнул Колька.

– Вот и правильно, – будто бы не заметив осуждения, отозвался дядя Витя. – А хороши ребята-то у вас, Машенька. С такими и большое хозяйство держать нестрашно. Все могут, молодцы.

Спинки моих воспитанников выпрямились, глаза засверкали. Я улыбнулась, глядя на ребят. А ведь про каждого из них, когда я забирала их из детских домов, говорили «трудный ребенок, не справитесь».

– Они у меня золотые, – ответила я дяде Вите. – На них все и держится.

## ИХ НАДО ПРОСТО ЛЮБИТЬ

В своих воспитанниках я души не чаяла. А ведь было время, когда хотелось все бросить и сбежать обратно в город. Собственно, муж мой так и сделал. Быстро «наелся» деревенской романтики.

– Жень, как же так? – пыталась тогда уговорить я его. – Ведь мы теперь ответственны за этих ребят. Мы не можем взять и вот так все вернуть назад. Как же наши планы? Как же дети? Что будут чувствовать они, когда мы вернем их в детские дома? – вразумляла я Женьку.

– Дети, – хмыкал он. – Я думал, это будут нормальные дети, а это же волчата. Их невозможно перевоспитать.

– А их разве нужно перевоспитывать? Их надо просто любить и помогать, – недоумевала я.

“Спинки моих воспитанников выпрямились, глаза засверкали. Я улыбнулась, глядя на ребят. А ведь про каждого из них, когда я забирала их из детских домов, говорили «трудный ребенок, не справитесь».

# СО ВЗРОСЛЫМИ ГЛАЗАМИ

И все-таки Женька сбежал. Ох, как же мне хотелось рвануть следом. Вернуться в Москву, устроиться учительницей в какой-нибудь детский развивающий центр, работать и горя не знать. Ездить два раза в год с Женькой на море, ходить в кафешки, облагораживать свою квартирку.

Но я видела глаза ребят, уверенных, что именно так я и поступлю. Видела, что они готовы и к этому предательству. Ведь однажды их уже предали самые близкие – их родители. А что я? Я, простая городская училка, приехавшая в деревню, не имея даже резиновых сапог. Решила поиграть в благородство. Да вот сломалась при первых трудностях. Я все это видела в их детских, серьезных глазах. А еще я видела в них океан боли и недоверия. И осталась. Наревелась вволю после Женькиного ухода и, засучив рукава, принялась, как умею, налаживать быт и хозяйство.

И пошло дело. Ребятки все еще смотрели на меня снисходительно, часто с усмешкой. Но все чаще я замечала в их взглядах уважение и теплоту. Девчонки потихоньку оттаивали, стали спрашивать советов. А пацанята оберегали нас и таскали на себе львиную долю обязанностей по хозяйству.

А я... Что я? Я планировала прикупить еще гектар земли.

– А что, потянем, ребята? – советовалась я со своими помощниками.

– Потянем, – деловито отвечали они. – Только лишняя пара рук бы не помешала, а лучше две. Сентябрь скоро, школа. По хозяйству управляться труднее станет.

– Ну, значит, пора семью расширять, – согласилась я. И вот я снова обиваю пороги детдомов и с улыбкой слушаю привычное: «Трудный он, не справитесь».

*Мария, Тамбовская обл.*



## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

### ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Матери, которые не скупятся на любовь и ласку, щедро одаривая детей любовью, наделяют их способностью легко справляться со стрессами во взрослой жизни.
- Ученые наблюдали реакцию мам на различные выражения лиц их деток. Оказалось, когда мама видела улыбку своего ребенка, в ее мозге активировался отдел, отвечающий за вознаграждения. Радость ребенка – лучшее вознаграждение для его мамы.
- Дети, которых любят и часто обнимают, реже болеют простудными заболеваниями.

Foto: Iakov Filimonov, Mny-Ihee / Shutterstock.com



## ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

Выходит 1 раз в 2 недели.

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

Подписной индекс  
в каталоге «Почта России» П2940.

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

Наша кожа живая, в ней всё время происходят какие-то процессы – то прыщик выскочит, то появятся тёмные круги после бессонной ночи. Мелочь, а неприятно. К счастью, в такой ситуации на помощь всегда можно призвать консилер. А точнее, целую гамму консилеров – разной текстуры и разных оттенков.

# ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ КОНСИЛЕР

## и учимся им пользоваться

ходят для маскировки тёмных кругов под глазами.

» **В форме стика** – лучшие спутники в путешествии. Не растекаются! ими легко «перекрыть» воспаление. Действуйте так: точно нанесите средство на проблемный участок, подождите 20–30 секунд, а потом растушуйте пальцами или спонжем.

» **Карандаш** – плотный и сухой, а потому он очень хорош для дам с жирной кожей. Он многофункционален – можно корректировать форму губ, если наносить его на губы или веки, он увеличит стойкость помады и теней, вы-

деляет зону под бровью или подчеркнет контур нижнего века.

» **Кремовый** – продается в баночках или палетках, палитра

обычно включает 3–6 оттенков. Плотная текстура подходит для маскировки шрамов и пигментных пятен. Наносят его кисточкой, спонжем и даже пальцами. Кремовый консилер нельзя использовать в зонах с выраженными морщинками – он забивается внутрь складок и тем самым углубляет их.

» **Тональный консилер** – по консистенции почти как тональный крем. Им можно не только корректировать недостатки, но и выравнивать тон кожи. Подбирают такой консилер под естественный оттенок кожи.

Подготовила  
Светлана Сидорчук

### ЭКСПЕРТ



Когда какой использовать? Разобраться нам поможет визажист, make up тренер Анна БЕЛКИНА



### ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Любой консилер наносят только на очищенную кожу. Лучше всего предварительно нанести на лицо тональный крем – так консилер ляжет ровнее и будет дольше держаться.

людей с кожей светлого или среднего тона.

### ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ТЕКСТУРОЙ

» **Жидкие** – самые простые и удобные. У них обычно есть аппликатор, – им можно наносить средство и точно, и «обширно». Именно жидкие консилеры лучше всего под-

### СМОТРИМСЯ В ЗЕРКАЛО – ПОДБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ ЦВЕТ

#### Жёлтый

Маскирует недостатки синевато-фиолетового цвета – выступающие вены, синяки, шрамы и следы от акне.

#### Оранжевый или абрикосовый

Скрывает пигментные пятна, коричневые круги под глазами, помогает высветлить носогубные складки.

#### Зелёный

Нейтрализует дефекты красного цвета – пятна, аллергические высыпания, прыщи, шрамы. Поможет скрыть даже солнечные ожоги – в этом случае консилер смешивается с тональным кремом и наносится на обгоревший участок.

#### Фиолетовый или сиреневый

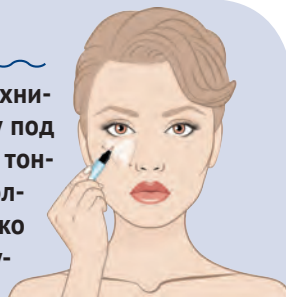
Устраняет желтизну – а потому замечательно освежает тусклый цвет лица и скрывает пигментные пятна, веснушки.

#### Розовый

Нейтрализует несовершенства синего, зеленого и фиолетового цвета. Именно такого цвета чаще всего бывают круги под глазами у

### ВАЖНО!

Существует специальная техника нанесения консилера на зону под глазами. Нарисуйте несколько тонких линий от внутреннего уголка глаза или поставьте несколько точек под нижним веком. Растушуйте средство в форме перевернутого треугольника. Не «растягивайте» консилер к внутреннему уголку глаза – это ошибка!



# БОЛЕЗНЬ, ЧТО ЗРЕНИЕ КРАДЁТ

## ...ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГЛАУКОМЕ

Существуют опасные заболевания глаз, которые на начальных стадиях никак себя не проявляют. А с проявившимися вдруг симптомами и пониманием, что что-то не так со зрением, может оказаться, что исправить уже ничего нельзя. Среди таких заболеваний не последнее место занимает глаукома.

### ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- пожилой возраст,
- атеросклероз,
- сахарный диабет,
- наследственность,
- гипертония,
- близорукость,
- курение и злоупотребление алкоголем,
- предшествующие заболевания глаз (катаракта, дистрофические заболевания глаз, травмы глаз и др.),
- работа за компьютером или просмотр телевизора при плохом освещении,
- некоторые профессии (работа в ночную смену, в наклонном положении и др.).

### СИМПТОМЫ

Появляются только на поздних стадиях. Это мо-

жет быть затуманивание зрения, сужение поля обзора, появление радужных кругов перед источником света (например, лампочка или фары автомобиля), ощущение боли или давления в области глазницы и надбровья.

### ПРОФИЛАКТИКА

- стоит избегать стрессов,
- ограничить подъем тяжестей (до 10 кг),
- выбрать правильное питание, включающее в себя зелень, овощи, фрукты, кисломолочные продукты, хлеб грубого помола. При этом ограничить жирную пищу, а также соленья, пряности, острые приправы,

### НАША СПРАВКА

Глаукома – заболевание, при котором повышается внутриглазное давление, и, если его вовремя не снизить, постепенно будет сужаться поле зрения. На самых поздних сроках происходит атрофия зрительного нерва, и глаз полностью перестает видеть. Процесс потери зрения может быть длительным и продолжаться несколько лет.

- отказать от курения и чрезмерного употребления алкоголя,
- высыпаться (не менее 8 часов в сутки),
- регулярно заниматься физкультурой,
- снизить лишний вес,
- избегать темноты (вне сна), так как зрачок глаза в

### КСТАТИ

### БЫВАЕТ ЛИ У ДЕТЕЙ ГЛАУКОМА?

По данным ВОЗ, диагноз «глаукома» чаще ставится людям среднего и преклонного возраста. Среди детей встречается редко – всего один случай на 10 000 человек.

темноте начинает расширяться, что влечет увеличение внутриглазного давления.

### МАССАЖ ГЛАЗ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Он также подойдет для профилактики заболевания.

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

*Длительность воздействия для профилактики – около 30 секунд.*

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

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

Светлана Сидорчук

### МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Алла Юрьевна АНИКИНА, к. м. н., врач высшей категории, лазерный офтальмохирург



– Алла Юрьевна, что делать, если на приеме у офтальмолога обнаружена глаукома? Насколько хорошо она поддается лечению?

– При глаукоме нет единого способа лечения для всех. Все зависит от тяжести заболевания и причины развития болезни. Могут

назначаться глазные капли, которые понижают внутриглазное давление. Кроме того, могут выписываться лекарства, улучшающие кровоснабжение и обменные процессы в глазах. В случае необходимости больному может быть назначена антиглаукомная операция. Но какая бы тактика лечения

ни была выбрана, следует знать – излечить глаукому полностью невозможно. Можно лишь приостановить течение болезни и сохранить, таким образом, хорошее зрение. И, конечно, же регулярное посещение офтальмолога (после 40 лет обязательно 1–2 раза в год).

Заниматься самолечением недопустимо! Это может привести к развитию острого приступа глаукомы и моментальной потере зрения.



# МЕНЯ ПРОСТО ВЗЯЛИ ЗА РУКУ...

## Записки паломницы

Мы все, наверное, не раз слышали, что в современном мире мало чудес. Но это вовсе не значит, что их нет. Возможно, мы не сразу понимаем, что нам даровано чудо, что на самом деле сам Господь или кто-то из Святых Его уже взял нас за руку и ведёт на путь спасения.

### «Я ПОЛОЖИЛА С СОБОЙ ИКОНКУ»

Мое чудо началось не вдруг, а издалека и исподволь. Однажды, когда мы возвращались из паломнической поездки, руководитель группы раздала нам небольшие бумажные иконки. Имя Святого мне ничего не говорило, я принесла иконку домой и поставила в шкаф за стекло. Это было осенью. А весной мне совершенно случайно попалось на глаза очень выгодное предложение по летнему отдыху на острове Корфу. Остров этот – самый красивый, зажиточный и дорогой из греческих островов, поэтому я даже не собиралась интересоваться, сколько стоит туда поехать, – и вот, пожалуйста!

Уже подходило время отъезда, когда мой муж отметил, что итальянский город Бари, где покоятся мощи Святого Николая, находится от Корфу совсем недалеко, и туда можно сплавать на пароме. Я положила с собой иконку Святого.

### «НУ, НАКОНЕЦ-ТО, РУССКИЕ!»

В том, что Корфу – это остров, где сбываются желания, я убедилась в первый же день.

Мне очень хотелось, чтобы мой девятилетний сын нашел себе друзей. А еще я мечтала познакомиться с кем-то, кто водит машину, чтобы вместе поехать по острову. Представьте себе мое изумление и радость, когда во время ужина в отеле меня остановила очень приятная женщина, воскликнув:



Собор Святого Спиридона в Керкире (о. Корфу, Греция)

«Ну, наконец-то, русские!». Оказалось, что у нее трое детей, что они уже здесь три дня, совершенно освоились и взяли напрокат машину!

### «...ОТКРЫЛ И САМУ РАКУ»

Но главное чудо, как потом уже поняла я, произошло тогда, когда Светлана спросила: «Вы уже были у мощей в храме Спиридона Тримифунтского?». Мы с мужем только покачали головами: «А кто это?». Света не стала ничего объяснять, просто запихнула нас всех на следующее утро в машину и отвезла в Керкиру, в храм Преподобного. Батюшка в храме, поняв, что мы русские, православные, открыл нам не только двери в комнатку, где стоит рака с мощами, но и саму раку. После этого уже ничего не надо было говорить, ощущение светлой радости, когда ты прикладываешься к бархатным тапочкам на ногах Святого Спиридона, невозможно передать словами... Мы окунулись в чудо, погрузились в него полностью.

А батюшка, с улыбкой глядя на наши просветлевшие лица, на причудливой смеси английского и греческого рассказал нам, что дверь в заветную комнату время от времени не открывается, хотя с ключом и замком все в порядке. И тогда

священники в храме знают, что Преподобного нет в раке. Он обходит остров, или всю Грецию (или весь христианский мир, добавлю я от себя), помогая людям. Потому и тапочки из бордового бархата приходится регулярно менять – снашиваются. Святителю шьют новые, а старые режут на маленькие квадратики и раздают паломникам. Дали такие и нам.

А потом мы заехали на набережную в офис паромной компании и купили билеты на Бари. Причем, не зная этого, попали на православную службу, которую вели русские священники, и даже смогли причаститься вместе с нашими соотечественниками у мощей Николая Чудотворца!

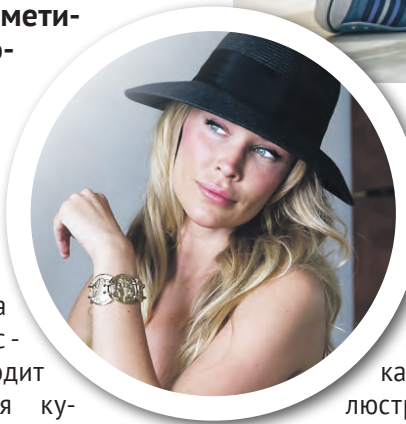
### «ЭТО БЫЛА НЕЗАБЫВАЕМАЯ ПОЕЗДКА»

Одним словом, это была незабываемая поездка. Когда же мы вернулись домой, и я собралась поставить в шкаф новую, с благоговением купленную икону святого, моему изумлению не было предела: с тонкой бумажной иконки, подаренной мне полгода назад, на меня смотрел ставший почти родным лик Спиридона Тримифунтского! Теперь у меня его иконы в каждой комнате, я обращаюсь к нему с самыми разными житейскими затруднениями, и точно знаю, когда он посылает мне свою помощь.

Анна, г. Рязань



Без того многообразия средств для уборки, которыми пестрят нынче полки магазинов и домашних шкафчиков, представить себе домашнее хозяйство сложно. Но ведь веками людям удавалось поддерживать чистоту в своих жилищах и без такого арсенала. Почему же сейчас возник тренд на эко-уборку, и многие хозяйки задумываются об отказе от большинства химических чистящих средств? Ровно по тем же причинам, по которым сейчас так популярна органическая еда и косметика – безопасность и здоровый образ жизни.



*Актриса Дарья Погодина поделилась с нами своими секретами эко-уборки дома.*

**СОДА**  
Сода прекрасно подходит для мытья кухонных поверхностей и посуды. Это средство обладает свойством поглощать неприятные запахи и устранять жирные пятна и застарелые загрязнения.

**ГОРЧИЦА**

Горчичный порошок – это отличное средство для мытья посуды и сантехники. Он отлично справляется с жиром. Просто насыпьте порошок на губку вместо чистящего средства и наводите чистоту.

**ВОДКА**

Водкой можно безопасно продезинфицировать любые поверхности, а также



# КАК ОЧИСТИТЬ ДОМ БЕЗ ХИМИИ

## СЕКРЕТЫ УБОРКИ ОТ ДАРЬИ ПОГОДИНОЙ

**ВАЖНО!**

Убираясь по дому – возьмите в привычку работать в перчатках. Лимонный сок и уксус являются слабыми кислотами, а пищевая сода – щелочью. А ведь кроме них при уборке многие активно используют бытовую химию.

**УКСУС**

Речь идет о пищевом 9-процентном уксусе, который можно еще вполвину разбавить водой. Отлично подходит для полировки санфаянса, нержавеющей стали. Если довести ее до блеска никак не удастся, то я рекомендую положить на ночь

**ЛИМОН**

Лимонный сок, разведенный водой в пропорции 1:1, прекрасно справляется с очисткой сантехники и стеклянных поверхностей (в том числе полочек в холодильнике и стеклянных дверок) от разводов и загрязнений.

тряпку, пропитанную уксусом, на поверхность. К утру ваша санфаянсовая раковина будет сверкать!

**РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО**

Как ни странно, именно с помощью растительного масла можно устранить жирные пятна с кухонных поверхностей. Секрет прост – жиры лучше всего растворяют жиры.

*Подготовила Светлана Сидорчук*

*Девушка пришла в гости к программисту. Прошли на кухню, он ставит чайник. Она:*

*– У тебя на столе такая чистота! Молодец! Обычно у парней кружки, тарелки, крошки... Он про себя: – Что я, дурак, что ли, тут есть?! У меня компьютерный стол для этого имеется!*



# Одиннадцатый стол НАСЫТИТ НА ВСЕ СТО

Сегодня мы поговорим о лечебном столе № 11. Его назначают людям после тяжёлых инфекционных заболеваний, когда организм истощён, после трудных операций и тяжёлых травм.

Он так же может назначаться людям страдающим малокровием, после крупозного заболевания легких, пациентам при завершении лечения туберкулеза легких. И после целого ряда других заболеваний.

Стол № 11, как грамотно сбалансированная диета, очень важен для повышения сопротивляемости организма и вероятности полного выздоровления. Диета стола № 11 направлена на увеличение веса, снижение интоксикации организма, насыщение витаминами и микроэлементами и в итоге на повышение сопротивляемости организма. Главной особенностью данной диеты является ее высокая калорийность и насыщенность питательными веществами, витаминами и микроэлементами.



## 11 ПРИНЦИПОВ 11-ГО СТОЛА

**1** Суточная калорийность 2800–4000 ккал. Норма калорий варьируется в зависимости от исходных данных пациента: вес, рост, возраст. В среднем, при нормальном или пониженном весе привычный рацион следует увеличить на 20%.

**2** Обязательное содержание витаминов в рационе: витамин А – 5 мг; витамин В – 4 мг; витамин С – 180 мг. Иногда помимо подбора продуктов с повышенным содержанием витаминов больному назначаются инъекции этих веществ.

**3** Питьевой режим ограниченный – 1–1,2 л воды в сутки.

**4** Вводится ограничение на соль, особенно при наличии отеков – не более 5 г в сутки или полный запрет. При этом если у пациента отмечается рвота, диарея (что нередко бывает при прохождении курса лечения), то соль возвращают в рацион, чтобы восстановить электролитный баланс.

**5** Повышенное содержание белков в рационе – до 100–120 г в сутки. Дело в том, что в организме, пораженном болезнью, наблюдается повышенный распад белков, что отрицательно влияет на общее состояние и на сопротивляемость болезни, а также может вызвать сопутствующие заболевания.

**6** Количество потребляемых жиров должно составлять примерно 100 г в день, из них 1/3 – растительные масла и 2/3 – сметана, сливочное масло, сливки.

**7** Углеводы также являются важной составляющей стола № 11, их суточное количество должно составлять около 500 г, при этом большая часть – овощи, фрукты, зелень и цельнозерновые продукты.

**8** При туберкулезе кишечника вся пища должна быть вареной и протертой.

**9** При туберкулезе костей и суставов увеличивают содержание витаминов в рационе и кальцийсодержащих продуктов.

**10** Количество приемов пищи в течение суток не ограничено, однако их должно быть не менее трех. Главное – соблюсти общее содержание питательных веществ.

**11** Диета должна быть максимально разнообразной, состоять из блюд различного способа приготовления, широкого ряда продуктов высокого качества, в особенности нежирного мяса, рыбы, морепродуктов, разноцветных овощей и фруктов, зелени темного цвета, цельнозерновых каш и хлеба, кисломолочных продуктов. Основная задача родственников и близких – это накормить больного, как правило, страдающего отсутствием аппетита.

### КРАСНЫЙ СВЕТ (запрещено)

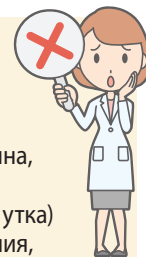
- Алкоголь
- Жирное мясо (свинина, баранина)
- Жирная птица (гусь, утка)
- Кондитерские изделия, содержащие масляные кремы

### ЖЕЛТЫЙ СВЕТ (ограничено)

- Колбасы, копчености, консервы
- Фаст-фуд и полуфабрикаты
- Кофе

### ЗЕЛЕНый СВЕТ (рекомендовано)

- Нежирное мясо (говядина, телятина, крольчатина)
- Нежирная птица (индейка, курица)
- Рыба, икра, морепродукты
- Яйца (до 2 шт. в сутки)
- Кисломолочные продукты, сыр, сливочное масло и молоко
- Крупы, злаки, бобовые
- Овощи, фрукты, ягоды, зелень
- Растительное нерафинированное масло
- Сдобная выпечка, варенье, мед



Ольга Бельская

Питательная насыщенная еда, приготовленная с любовью, не только способствует выздоровлению от тяжёлых болезней, но и помогает восстановить силы после трудового дня, улучшить настроение, да и просто создаёт неповторимый уют в доме. Благодаря нашим неутомимым изобретательным читателям мы продолжаем пополнять коллекцию превосходных блюд.

# ХОРОШАЯ ЕДА ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕТ – ДА!



## ✉ МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 400 г говядины • 40 г шпика • зубчик чеснока
- 40 г воды • 100 г панировочных сухарей
- 1,5 кг картофеля • 100 г сливочного масла
- соль, черный перец по вкусу

*Энерг. ценность на 100 г – 164 ккал*

Картофель отварить в мундире, остудить, почистить. Говядину пропустить через мясорубку два раза. Добавить в фарш воду комнатной температуры, мелко нарезанный шпик, соль и давленный чеснок, перемешать. Влажными руками сформировать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить на сильном огне в растительном масле, затем довести до готовности в духовке при 180°C. Картофель обжарить на сливочном масле. Подавать с соленым огурчиком и свежими помидорами.

*Оксана Лозовая, г. Пенза*



## ✉ ТУТТИ-ФРУТТИ

**Ингредиенты на 5 порций:**

- 3 сладких яблока
- 3 спелых груши • 10–12 слив
- 150 г бeze или меренги
- 1 стакан молока • 3 яйца
- 1 пакетик желатина (10 г)
- 2/3 стакана сахара

Груши и яблоки очистить от кожуры, вырезать семенную камеру и нарезать небольшими дольками. У слив удалить косточки и разрезать пополам, а крупные экземпляры – на четвертинки. Взять порционные вазочки, уложить на дно подготовленные фрукты. Сверху положить бeze, если оно крупное – разломать на куски. Желатин замочить в холодной воде. Яйца растереть с сахаром до бела, соединить с молоком комнатной температуры и подогреть на тихом огне, непрерывно помешивая, в течение 4–5 минут, но не доводить до кипения. Положить в смесь замоченный желатин, размешать и после того, как он растворится, процедить яичную смесь. Залить смесью фрукты, оставить на час в комнате и затем убрать в холодильник на 6–8 часов. Перед подачей можно посыпать сахарной пудрой, корицей, украсить ягодами и веточкой мяты.

*Лилия Ковалькова, Воронежская обл.*



*Энерг. ценность на 100 г – 126 ккал*

## ✉ ГРИБНОЙ СУП

**Рецепт для мультиварки**



**Ингредиенты на 6 порций:**

- 300 г отварных грибов или 500 г свежих шампиньонов
- 1 луковица • 3 картофелины • 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 стакана куриного бульона или воды • 1 стакан молока
- 3 ст. ложки муки • 1 ч. ложка сушеного укропа
- соль, черный перец по вкусу

*Энерг. ценность на 100 г – 67 ккал*

Грибы и лук мелко нарезать. Положить в чашу мультиварки сливочное масло и лук. Включить режим «Жарка» на 10 минут, периодически помешивать. Затем добавить грибы и жарить еще 5–10 минут. Добавить нарезанный кубиком картофель. Соединить муку с молоком, размешать до растворения комочков. Влить в чашу, перемешать, долить бульон, сколько поместится, посолить и поперчить. Включить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час, готовить с закрытой крышкой. Подавать со сметаной и гренками из белого хлеба.

*Евгения Иванова, г. Ярославль*



## ✉ СЕЛЁДОЧНЫЙ САЛАТ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 2 тушки селедки • 2 кислых яблока
- 3 яйца • 2 отварных картофелины • 1 луковица
- небольшой пучок зеленого лука • 2 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ч. ложка горчицы



Сельдь разделать и нарезать небольшими ломтиками-кубиками. Очищенные яблоки, картофель, репчатый лук, белки отваренных вкрутую яиц нарезать мелким кубиком. Смешать все ингредиенты. Растереть желтки яиц, смешать их с майонезом, оливковым маслом и горчицей. Заправить салат и посыпать его мелко нарезанным зеленым луком.

*Энерг. ценность на 100 г – 198 ккал*

*Людмила Ольшанская, г. Калининград*

**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



### КРОССВОРД КРУГОВОЙ

**По кольцам:** 4. Месячный оклад, которому каждый рад. 12. Сырьевой партнер завода. 17. Эта плутовка не читит Уголовный кодекс. 18. Певица, спевшая про «ленинградский рок-н-ролл» и «московский бит». 19. Охотник за «зайцами» в общественном транспорте. 20. Владимир Даль называет этот цветок шпажником, сербы – сабличницей. А мы называем латинским словом, в переводе означающем «маленький меч». 21. «Поэт», написавший «Педагогическую поэму». 22. Канализационная магистраль. 23. Состояние, в котором, как утверждает поговорка, у человека что на уме, то и на языке. 24. Добытчик по блату (разг.). 25. Амазонка в составе кавакальды. 26. Наука, утверждающая, что человек произошел от обезьяны.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Тара для скрипки. 2. Именительный и прочие. 3. Какие доски у речного берега ждали прачек? 4. Отгороженное место в амбаре для хранения зерна. 5. Тот, кому доход капает не с неба, а с ценных бумаг. 6. «Грабли», плетущиеся в хвосте трактора. 7. До пяти дней от роду его называют зеленец, потом 2–3 недели он – белек, еще 2–3 недели он – хохлуша, затем до двух лет он – серок. 8. У Бизе охмурила Хозе. 9. Человеческий орган, «исполняющий обязанности» кузнечных мехов. 10. Яблоня с грушами на ветках в саду селекционера. 11. Команде НХЛ, победившей в сезоне, вручают кубок ... 12. Культовое сооружение в Восточной Азии. 13. Шестнадцатистрочная элегия. 14. Киногероиня Вертинской в фильме «Корольство кривых зеркал». 15. Щелчок, отвешенный пальцем по лбу (разг.). 16. «Ступенчатая» группа гидроэлектростанций.

### ОТВЕТЫ

**По кольцам:** 4. Заработок. 12. Поставщик. 17. Аферистка. 18. Агузарова. 19. Контролер. 20. Гладилус. 21. Макаренка. 22. Коллектор. 23. Опыляющая. 24. Доставала. 25. Навздычка. 26. Дарвинизм.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Футляр. 2. Падёжи. 3. Мостки. 4. Зарком. 5. Рамные. 6. Борода. 7. Тюлень. 8. Кармен. 9. Легкие. 10. Гудрид. 11. Стэнли. 12. Пагода. 13. Стансы. 14. Анда. 15. Щелчок. 16. Каскад.

## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

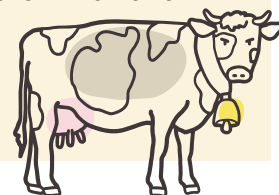
- 1 Дальнобойщик ехал на фуре. Фары не включил, да и фонари вдоль дороги не горели.



Луны в этот раз не было. И тут женщина в темной одежде стала переходить дорогу перед машиной. Однако водитель увидел ее и притормозил. Как ему удалось ее разглядеть?

- 2 Что в воде не тонет и в огне не горит?

- 3 У человека – одно, у коровы – два, у ястреба – ни одного. О чем речь?



### ОТВЕТЫ

**Загадка 1:** Дальнобойщик ехал днем, поэтому не включал фары, и не было луны и фонарей. 2. Лед. 3. Бюкка О.

**Загадка 2:** Лед.

**Загадка 3:** Глаза.

**Загадка 4:** У человека – одно, у коровы – два, у ястреба – ни одного. О чем речь?



# СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

## ВСЕ: от А до Я

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

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

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

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

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

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

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

На правах рекламы

### ТРАНСПОРТ

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

## ГОРОСКОП НА 27 АВГУСТА – 9 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Некоторым Овнам может понадобиться консультация врача, и откладывать ее не стоит. Возможно, ваша тревога окажется напрасной. Но вы же знаете, что внимание к своему здоровью никогда лишним не бывает.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды рекомендуют заняться профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний: больше двигаться, дышать свежим воздухом, скорректировать рацион, обеспечить себе полноценный сон и отдых.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Желательно уделять своему здоровью больше внимания. Для некоторых Львов существует опасность инфекционных заболеваний, а также обострения хронических. Не паникуйте, но примите меры профилактики.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам нужно побереечь органы дыхания, особенно горло и бронхи. Инфекция и вирусы не дремлют, не стоит провоцировать их ледяным питьем, купанием в холодной воде или злоупотреблением мороженым.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходимо больше отдыхать, причем лучше, если этот отдых будет активным. На здоровье представителей знака особенно благотворно скажутся подвижные физические упражнения на свежем воздухе.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям необходимо на некоторое время отказаться от мясной и высококалорийной пищи – их организму нужна разгрузка. Звезды советуют представителям знака пить как можно больше чистой воды и чаще гулять.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам просто необходимо поднимать себе настроение. Любимое лакомство, новое платье или смешная комедия станут хорошим противодействием постоянным стрессовым ситуациям и нервным перегрузкам.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит озаботиться здоровьем ЖКТ. Звезды рекомендуют низкокалорийную диету с включением каш на завтрак и легкими супами на обед. Ужин лучше завершить травяным чаем, например, ромашковым.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют быть более внимательными к своему здоровью. Особенно во время прогулок и при выполнении различных физических нагрузок. Предельная осторожность позволит избежать травм.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют больше двигаться, в идеале – заняться спортом. Утренние пробежки, длительные пешие или велосипедные прогулки укрепят ваше здоровье на долгие месяцы.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды советуют по возможности избегать стрессовых ситуаций и нервных перегрузок. Собраться представителям знака помогут занятия йогой или дыхательной гимнастикой, цигун, длительные медитации.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

У Рыб есть отличный шанс заняться своей внешностью и получить при этом прекрасный результат. Особенно удачно пройдут процедуры, связанные с волосами – стрижка, окраска, завивка, лечение, плетение кос.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



27 августа – 8 сентября  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

27 августа – удачный день для тех, кто давно хотел, но так и не собрался совершенствовать свое тело. Запишитесь в спортивный или фитнес-зал, найдите личного тренера или занимайтесь в группе – все пойдет на пользу вашей красоте и здоровью.

28–31 августа старайтесь избегать конфликтов, особенно на работе. Не хвастайтесь личными достижениями шире, чем в тесном семейном кругу. В эти дни



9 сентября  
НОВОЛУНИЕ

будут очень активны завистники, не стоит давать им повод.

30 августа – отличный день, чтобы сесть на низкокалорийную диету.

1 сентября – один из самых тяжелых и сумеречных дней месяца. Общайтесь с родными и близкими, старайтесь держать в узде эмоции.

2–4 сентября желательно уделять время семье и особенно здоровью родных – возможно,



10–24 сентября  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

потребуется ваша помощь или их помощь потребуется вам.

5 сентября практически все знаки ожидает необычайный прилив сил, все будет получаться. Благоприятный день для посещения косметического салона. Хорошее время для начала занятия спортом.

Следующие дни до Новолуния, 9 сентября, будут нейтральными – спокойными и бесконфликтными.

## «Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

Заместитель генерального  
директора по рекламе и PR:  
ДАНДИКИНА А.А.

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](mailto:reklama@kardos.ru)

№ 16 (63). Дата выхода  
27.08.2018.  
Подписано в печать 21.08.2018.  
Номер заказа – 2086

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт»  
127247, РФ, г. Москва,  
Дмитровское ш., д. 100,  
этаж 6, помещение 1, комн. 29  
Тираж 294 800 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](http://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».



**LEOMAX** **АКЦИЯ\***  
**«Счастливым шансом»**  
**100 000 рублей**  
**уже ищут своих владельцев!**  
**Оформи заказ по телефону:**  
**8 (800) 500-3440 и ВЫИГРАЙ!**

Еще выгоднее  
с Картой Клуба  
**LEOMAX**

Реклама

### Отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»

- Безопасен для людей и животных.
- Экономичное энергопотребление.



Зона эффективного влияния: до 200 кв. м.  
 Размер: 11 × 7,5 × 6,5 см.  
 Работает от сети 230 В.  
 Материал: пластик.

10034-01 1 шт. ~~1490~~ **790 р.**  
 10035-01 2 шт. ~~2790~~ **1490 р.**

### Обеденный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 19 предметов

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.

В комплекте: 6 плоских тарелок Ø23 см, 6 плоских тарелок Ø18 см, 6 суповых тарелок Ø18 см, 1 сервировочная тарелка Ø22 см.

22287-01 ~~3990~~ **р.**  
**Цена с картой 3190 р.\*\***

### Чайный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 12 предметов

В комплекте: 6 чашек по 250 мл, 6 блюдец Ø13,5 см.

22287-02 ~~1790~~ **р.**  
**Цена с картой 1490 р.\*\***

Материал: ударопрочное стекло.

### Двусторонняя сковорода «Мастер Жар»

Размер: 28 × 21 см.



- Возможность обжаривания с двух сторон без открывания сковороды.
- Герметизирующий силиконовый ободок.
- Антипригарное покрытие.
- Магнитные замки.

21281 ~~1990~~ **р.**

Подходит для плит любого типа, кроме индукционных.

### Набор посуды «Сила гранита»

- Долговечная посуда с антипригарным покрытием Granitex.
- Малую жаровню можно использовать как самостоятельную емкость для готовки и как крышку для большой жаровни.



Материал: литой алюминий, керамическое покрытие Granitex.

Подходит для плит любого типа, кроме индукционных и СВЧ.

В комплекте: глубокая жаровня (6 л), малая жаровня (2 л), кастрюля (3,7 л), стеклянная крышка Ø20 см, силиконовая форма для выпечки. Вес набора: 3,8 кг.

24122 ~~11990~~ **р.**  
**Цена с картой 5990 р.\*\***

### Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклянная крышка Ø32 см с клапаном для пара.

Объем: 4 л.  
 Дно казана: Ø17 см.  
 Высота борта: 9,5 см.

22678-01 ~~1890~~ **р.**

Подходит для плит любого типа.

### Набор кастрюль «Богатый урожай»

- Высокое качество стали.
- Стеклянная крышка для каждой кастрюли.
- 5 объемов для разных блюд.



21219 ~~4990~~ **3990 р.**

Материал: нержавеющая сталь, стекло.

Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

### Набор ножей «Сила гранита», 6 пр.

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте:  
 Поварской нож (длина лезвия: 20 см);  
 Разделочный нож (длина лезвия: 20 см);  
 Нож для хлеба (длина лезвия: 20 см);  
 Универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см);  
 Нож для овощей (длина лезвия: 9 см);  
 Овощечистка.

Не подходит для мытья в посудомоечной машине!



22462 ~~990~~ **р.**

### Увеличительные очки LEOMAX Big vision

Увеличение в 1,6 раза.  
 В комплекте: очки, чехол для хранения.  
 Материал: пластик.

- Благодаря очкам Биг Вижн все предметы выглядят больше и четче.
- Подходят для работ, требующих большой точности и внимания.



13624-01 ~~990~~ **р.**

Расстояние между дужками: 14 см.

### Изолирующая лента «Супер Фикс»

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически всё.
- Можно использовать даже под водой.

Материал: клей, поливинилхлорид.



Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, керамики, стекла и со многими другими материалами. Размер: 20 см (ширина), 150 см (длина).

16466 ~~990~~ **р.**

### Электродуховка «Русская печь+»

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются, как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Красный  
Черный



Материал: сталь.  
 Мощность: 625 Вт.  
 Напряжение: 220 В.  
 В комплекте: электродуховка, 2 противня, шнур питания, инструкция. Цвет: красный, черный.

Размеры: 40,5 × 25,5 × 31 см.  
 Вес: 6 кг.

24280 ~~3990~~ **2990 р.**

### Электрический измельчитель «Молния»

- Простое управление одним нажатием.
- 2 ножа из высококачественной нержавеющей стали в комплекте.

Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.

22634 ~~1999~~ **р.**  
**Цена с картой 1590 р.\*\***

Материал: пластик.  
 Объем чаши: 1,8 л.

### ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

\* Срок проведения акции с 27 августа по 25 декабря 2018 г.

Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб.

Получение призов до 30.04.2019 г. переводом через «Почту России».

Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810,

119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.

\*\* Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-3440 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ).

Возможно изменение цен в одностороннем порядке.

\* О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте [www.leomax.ru](http://www.leomax.ru)