

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 14 (61)
23 июля –
12 августа 2018

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

ЛЕТНИЙ КВАС
ОТ 100 НЕДУГОВ
СПАС!

стр. 18–19

О КАКИХ
БОЛЕЗНЯХ
РАССКАЖУТ НОГТИ

стр. 22–23

КАК ЛЕТОМ ИЗБЕЖАТЬ
ДЕЛИКАТНЫХ
ПРОБЛЕМ

стр. 8–11

ВЫБИРАЕМ
МАССАЖНЫЕ
ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ

стр. 16–17

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

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ стр. 3

Когда лень
на пользу здоровью

стр. 14

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

✉ Письмо в номер

МЫЛЬНЫЕ ОРЕШКИ ГОТОВИМ БЕЗ СПЕШКИ

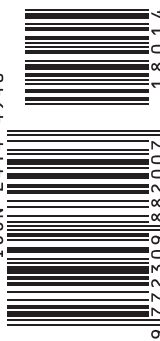
Подарила мне подруга бесценный дар – коробочку мыльных орехов. А я как раз давно мечтала попробовать мыть волосы их отваром. Шевелюра у меня очень чувствительная и к стрессам, и к питанию. Чуть что, волосы сра-

зу начинают выпадать. Взяла я, значит, горсточку орешков, залила литром кипятка, довела до кипения и томила на медленном огне час. Затем отвар остудила и взбила блендером в тугую пену. Этой пеной стала мыть волосы.

Уже через месяц я заметила, что волосы стали крепче. Честное слово, не вернусь больше к шампуням, такой шевелюры роскошной у меня и в молодости не было. Да и средство натуральное, безо всякой там химии. Так что всем советую это простое чудо-средство для мытья волос!

Дарья Пиверенова, г. Суздаль

ISSN 2414-4940



18014
917723091882007

11
августа
1795
год

СОБЫТИЯ АВГУСТА

Родился Иван Спасский – доктор медицины, профессор Петербургской медико-хирургической акаде-

мии. Является автором многочисленных научных сочинений, в том числе, первого отечественного руководства по судебной медицине для юристов. Являлся домашним доктором семьи Александра Сергеевича Пушкина. Его перу принадлежат записки о последних днях жизни поэта.

12
августа
1865
год

Впервые во время операции для дезинфекции инструментов и рук хирурга был использован фенол.

Впоследствии в результате таких обработок смертность после хирургических операций упала втрое.

ДИЕТА ПРОТИВ ВОЗРАСТНОЙ СЛЕПОТЫ

Ученые-медики, опираясь на научные данные, выяснили, что диета может влиять на риск возникновения и прогрессирования возрастной макулодистрофии (ВМД) – группы заболеваний, при которых поражается сетчатка глаза и страдает центральное зрение, что зачастую ведет к полной слепоте. Так, заверяют исследователи, средиземноморская диета, в частности, способна в значительной степени снизить риск возникновения ВМД. Восточная диета (с высоким потреблением овощей, бобовых, фруктов, цельных зерен, томатов и морепродуктов) также благотворно влияет на зрение, тогда как западная (с более высоким уровнем потребления красного мяса, обработанного мяса, жирных молочных продуктов, жареного картофеля, очищенного зерна и яиц) зачастую ведет к увеличению распространенности заболевания.



28 ИЮЛЯ Всемирный день борьбы с гепатитом.

Датой для его учреждения стал день рождения американского врача Баруха Самюэля Блумберга, лауреата Нобелевской премии, открывшего вирус гепатита В. В этот день ВОЗ рекомендует медикам всего мира проводить просветительские акции, рассказывая людям о вирусном гепатите и последствиях, к которым он приводит.

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Шведские исследователи утверждают – у мужчин, которые не могут зачать ребенка естественным образом, риск развития рака предстательной железы в целом выше на 47%. И тут выявлено сразу несколько взаимосвязей. Во-первых, причиной бесплодия может быть недиагностированная опухоль предстательной железы. В свою очередь, низкий уровень тестостерона может привести к развитию обоих этих заболеваний. По словам медиков, данные о лечении мужчинами бесплодия необходимо использовать в качестве критерия для проведения обследования этих пациентов на предмет наличия рака предстательной железы.

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



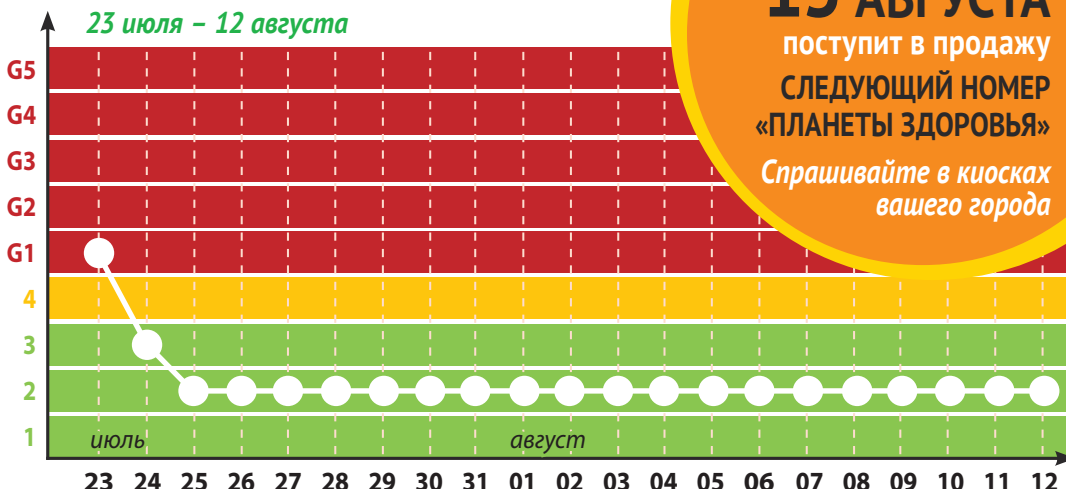
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● 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.



● 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.

13 АВГУСТА

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



ГЕЛЕНК НАРУНГ

ТРАДИЦИОННОЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО

- Способствует укреплению хрящевой и соединительной тканей;
- Направлен на активизацию выработки внутрисуставной жидкости;
- Способствует ускорению выздоровления после травм.

КАРТИЛА ГЕЛЕНК-МСМ

- Содержит комбинацию экстрактов растительных компонентов: органической серы, добываемой из морских водорослей (МСМ), корня лопуха, одуванчика, полевого хвоща, цитрусовых биофлавоноидов, витамина С. Способствует общеукрепляющему, антиоксидантному (очищающему) эффекту;
- Применяется при различных проблемах опорно-двигательного аппарата. Способствует устранению острых проявлений.



Спрашивайте Gelenk Naturin и Cartila Gelenk-MSM в аптеках вашего города

Справки и консультации 8-800-333-06-07 (звонок бесплатный). Москва: 8 (495) 518-01-34. www.provista-ag.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СОПР № RU.77.199.88.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015

Реклама СОПР № RU.77.199.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЧЕРТОПОЛОХ СОВСЕМ НЕПЛОХ

Как только не назовут эту траву – и басурманской, и волчцом, и дедовником, и ежом. А между тем, это растение истарно признано народной медициной разных стран. На Руси с давних пор отвар травы используется как кровоостанавливающее средство, а отвар листьев и соцветий применяется при золотухе. Распространено применение отвара корней при заболеваниях нервной системы, в том числе неврозов, эпилепсии, бессонницы. А вот северные народы до сих пор дымом сухой травы окуривают детей при испуге. В деревнях популярно купание в ваннах из чертополоха нервных, гиперактивных детей. Пригоден чертополох и в пищу. Хороши из него супы, салаты и напитки. Для употребления используют молодые стебли и побеги, которые нужно предварительно отварить, срезав колючки. Особенно вкусен салат с щавелем: измельченные и отварные листья чертополоха, измельченные листья щавеля и вареное яйцо. Добавьте репчатый лук, вареный картофель, сметану и соль. Такой салат оказывает адаптогенное действие на организм, помогает легче переносить стрессы. В общем, для ослабленного организма самое то!

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор

✉ ЯЧМЕНЬ С ГЛАЗА СГОНЯТ ТРАВЫ

Если на глазу вскочил ячмень, не отчаивайтесь. Помогут травы. Например, эхинацея – она обладает антибактериальными свойствами. А у нас в семье еще принято прикладывать к больному глазу кашицу из серединки сырого картофеля. Также существует естественное средство – помогает тимьян обыкновенный – ватку, смоченную в его отваре, прикладывают на ячмень. А эхинацею можно принимать и внутрь в виде чая.

Будьте здоровы, живите долго и богато! Всегда и всем хорошего настроения!

Татьяна Кудрявцева, Тверская обл.

✉ УКРОП ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ПОМОГ

Хочу поделиться старинным проверенным средством от пищевого отравления. Моя бабушка называла его «медовый укроп». Берем 1 столовую ложку нарезанной зелени укропа, 1 чайную ложку семян укропа и заливаем 1 стаканом кипятка. Кипятим на малом огне 15 минут, процеживаем, добавляем полстакана кипяченой воды и 1 столовую ложку меда. Пить медовый укроп надо по полстакана за полчаса до еды.

Г.Т. Нефёдова, г. Воронеж

✉ ШАЛФЕЙ ОТ СТОМАТИТА И ДЛЯ БОГАТЫРСКОГО АППЕТИТА

К моей соседке в поселке дочь привезла внуков, пятерых детишек мал мала меньше. Тяжело заболел соседкин зять, дочка одна с детьми из сил выбивалась, вот и решили они, что дети хотя бы летом поживут у бабушки.

Детки городские, к нашей жизни непривычные, вот и начались у них всякие мытарства – то понос, то пчела укусит. Но совсем уж отчаялась соседка, когда у четверых из пяти начался стоматит. Детки плачут, кушать не могут, им больно.

Что ж делать, надо помогать. Нарвала я в огороде шалфея, сделала настой и отнесла соседке, чтобы детки рот полоскали. Настой из шалфея очень просто сделать: порвать листья руками, сложить в кастрюлю и залить кипятком. На горсть листьев литр воды. Когда вода остынет, тогда и готово. Процедила я настой и отнесла соседке, чтобы детки рты полоскали по пять раз в день. Через два дня стоматита как не бывало.

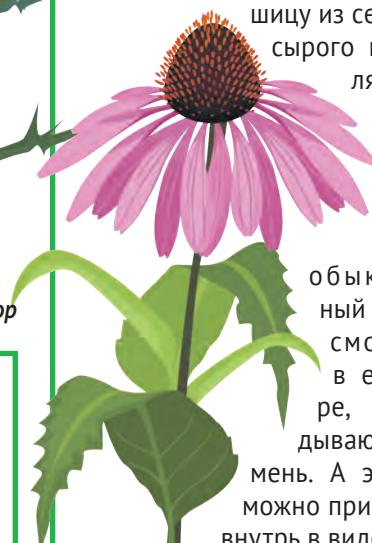
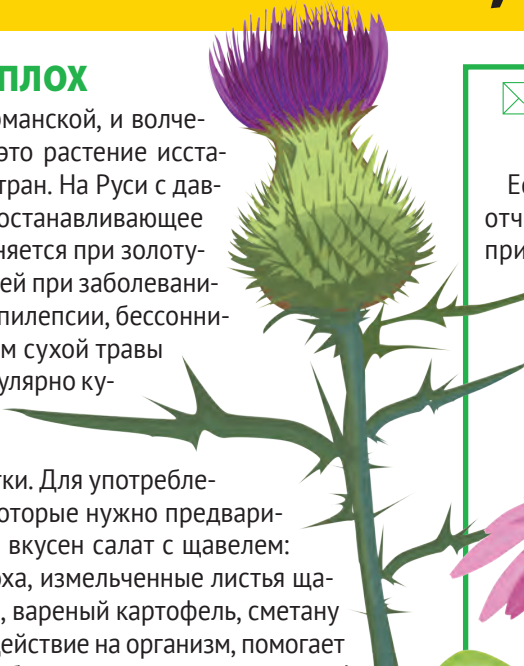
Наталья Николаевна Т., соцработник, Рязанская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАСЛЯНАЯ «ШАПОЧКА» ОТ ХЛОРКИ

Вода в бассейнах всегда хлорированная, и волосы от нее портятся. Но если нанести на волосы перед купанием немного оливкового масла, они будут защищены.

Маргарита Н., г. Москва



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МАСКА ДЛЯ «АППЕТИТНОСТИ» ГУБ

Хотите, чтобы ваши губы всегда выглядели «аппетитно»? Без трещинок, шелушащейся кожи, яркими, чуть припухлыми? Нет ничего проще!

Возьмите в равных долях пюре из банана, винограда и меда. Нанесите эту кашицу на губы минут на 10–15. Смойте теплой водой. А теперь немного блеска или гигиенической помады. Вуаля! Результат не хуже, чем после салона.

Любовь Савушкина, г. Кострома



Рисунок: Светлана Данилова

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ ИВАН-ЧАЙ, НЕ СКУЧАЙ – ОТ ОЖОГОВ СПАСАЙ!

Обгоревшую на солнце кожу хорошо заживляет отвар иван-чая. Для отвара возьмите 1 соцветие с листьями или 1 столовую ложку сухой травы, залейте 1 стаканом кипятка и варите 15 минут на небольшом огне. Готовый отвар остудите, процедите, смочите в нем хлопчатобумажную салфетку и приложить к обгоревшим местам.

Елена Р.,
турагент,
Московская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГУБКИ БАНТИКОМ

Если мне хочется, чтобы помада на губах долгое время не стиралась и выглядела свежей, я под нее наношу слой тонального крема и пудры.

Валерия Ляпина, г. Санкт-Петербург



✉ ГОДЫ НЕ БЕДА – ЗДОРОВОЙ СПИНКЕ «ДА!»

Однажды на моем огороде вырос подсолнух. Я его не сажала, наверное, случайно попало в землю семечко. Когда подсолнух расцвел, ко мне приехала двоюродная сестра с Кубани. Она увидела подсолнух и сказала, что лучше средства от ревматизма нет. А у меня спину иногда прихватывает – хоть кричи.

Сестра рассказала, как сделать настойку от ревматизма, и с тех пор я выращиваю подсолнухи специально. Когда только начинают наливать семечки, головку подсолнуха надо сорвать, разломать на мелкие части, сложить в стеклянную банку, добавить горсть натертого на терке детского мыла и залить водкой. Банку необходимо выставить на солнце на 9 дней. Потом настойку процедить и втирать в больные места.

Е.Н. Светова, г. Курган



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

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

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

предъявителю СКИДКИ*

25% на протезирование

11% на лечение

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ 3000 руб.

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 01.07.18 по 15.08.18

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.**

Профилактическое отбеливание под ключ (Air Flow, удаление зубного камня, полировка)
4900 руб. – **1500!!!**

(при условии прохождения лечения в нашей клинике)

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

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

Реклама



Если можно так сказать, я ребенок войны. Родился в 1934 году в Северной Осетии, мама умерла, когда мне было 11 месяцев, а отец погиб на фронте в 1942 году. Как и все мальчишки того времени, утром учился в школе, а потом допоздна работал, заменив ушедших на фронт мужчин деревни. В 11 лет трудился на машиностроительной станции – сначала прицепщиком, потом водителем. И, конечно, мечтал получить военное образование. Кто из тогдашних пацанов не мечтал об этом?

УСЛОВИЯ, ЗАКАЛЯЮЩИЕ ХАРАКТЕР

Однако поступить в военное училище не получилось, и я попал в армию. Служил на Дальнем Востоке в городе Свободном. Служить нравилось, получил даже 47 благодарностей от командования. Присвоили мне звание сержанта, назначили командиром отделения, а потом помощником командира взвода. И потихоньку все шло к дембелю, но судьба готовила мне страшную долю.

Был день 5 июня 1957 года. В составе топографического полка я трудился в тайге Приморского края. Во главе команды стоял офицер топограф, я – его помощник – и еще 10 солдат. Мы уже отработали 2 месяца в тайге, ближайший населенный пункт находился от нас на расстоянии 300 км. Непроходимая тайга, жара, дефицит питьевой воды, огромных размеров комары, энцефалитный клещ. Что и говорить, условия, закаляющие характер.

Задача нашей команды заключалась в прокладке просеки в тайге. Для этого солдаты вручную пилили деревья. В тот день все шло в штатном режиме, как вдруг... Дерево падало на двух солдат, и я уже несея в их сторону, отдавая приказ бежать. Один мой подопечный сориентировался сразу, а второй впал в ступор

от шока. Я успел его оттолкнуть, но меня самого зацепило. Боль в спине я почувствовал через час, когда очнулся в палатке, куда меня принесли. А потом был долгий путь в районную больницу – 300 километров меня несли на носилках сплавщики леса. Я мучился от невыносимых болей, но молчал. Через пять суток пешего перехода мы были на месте.

ЕСЛИ ПОЛЮБИТ, ЗАХОЧЕТ!

– Ушиб спины, – констатировал молодой неопытный доктор и выдал костыли.

И лишь через две недели, когда я уже почти терял сознание от боли, меня привезли в военный госпиталь, где, наконец, поставили верный диагноз – перелом позвоночника. И началось долгое, мучительное

лечение. Днем и ночью до седьмого пота я делал специальные упражнения. Бывало, попросишь больных в палате, чтобы намотали на ноги простыни, и я руками тренировал ноги. Через месяц их функции восстановились, я их свободно передвигал, мог поднять в постели их вверх, вбок, но ходить мне по-прежнему не разрешали.

– Вот как сможешь на шите «ласточку» 10 минут удерживать, – сказал хирург во время обхода, – так и разрешу ходить.

Через несколько дней я держал это упражнение 20 минут, и мне разрешили вставать. Что это было за счастье! Вот только боли... Но я рвался «на волю», мне хотелось поскорее выпиться. Предстояло пройти комиссию. Проводил ее полковник, тот самый хирург, что позволил мне вставать. Вызвал он меня к себе в кабинет и начал командовать:

БНИКАК НЕТ, ТОВАРИЩ

**Дерево
падало на двух
солдат, и я уже
несея в их сторону,
отдавая приказ
бежать.**

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ – ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

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

Итоги конкурса будут подведены в №17 «Планеты здоровья» от 10.09.2018 г. и на нашем сайте

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 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

ПОЛКОВНИК!

– Встать прямо, ноги вместе, не сгибать, – в это время он скрестил свои огромные кулачищи и начал давить мне на голову, при этом спрашивал, больно ли мне.

– Никак нет, товарищ полковник! – отвечал я. Хотя были ужасные боли, в глазах потемнело. А он давит и приговаривает – молодец, молодец.

– Теперь встать прямо, ноги не сгибать, достать пол руками, – в это время он своими кулачищами бьет мне по спине и спрашивает – больно ли.

– Никак нет, товарищ полковник! – один Бог знал, какие боли я испытывал тогда.

Хирург по-отечески обнял меня и похвалил. Молодец, мол.

– Теперь я тебя выписываю, даю два месяца отпуска с выездом на родину. Только с одним условием – в течение двух лет спать на полу.

Я почему-то осмелел и спрашиваю:



Фото: AleksandrKon / Shutterstock.com

– Товарищ полковник, а если я женюсь, и жена не захочет на полу спать?

Он подумал и выдал решение:

– Если полюбит, захочет.

После этого я уехал в родную Осетию, по истечении двух месяцев меня уволили из армии по болезни. Прошел комиссию и получил инвалидность. Хотя после травмы прошло 60 лет, но до сих пор иногда чувствую боль в позвоночнике.

Закончилась моя военная служба и началась гражданская жизнь. Так как у меня не было специального образования и рабочей специальности, я поступил на предприятие в качестве ученика и прошел большой путь до руководителя. Закончил технический ВУЗ, обрел семью, вырастил двоих прекрасных сыновей, имею внуков и правнуков. Одним словом, я счастливый человек. И все, чего я в

жизни добился, это все благодаря труду и прекрасным людям, что меня окружали, трудились рядом и помогли в жизни.

Я благодарен хирургу, что поставил меня на ноги. Я благодарю судьбу, что она позволила мне успешно преодолеть все жизненные преграды, за то, что я живу. Желаю всем любви, здоровья и благополучия!

С уважением, Израил Барачунов, г. Санкт-Петербург



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



МАТЬ-И-МАЧЕХУ СОБИРАЕМ – РУЧКИ УВЛАЖНЯЕМ

У меня очень сохнут руки от работы на огороде, и соседка подсказала мне хорошее средство, которым хочу поделиться и с вами.

Надо нарвать листьев мать-и-мачехи и растолочь их в кашицу так, чтобы получилось 2 столовых ложки. Добавить немного сметаны или сливок, что есть под рукой, размешать и обмазать руки. Через 20 минут смыть теплой водой и смазать руки питательным кремом. Я делаю эту маску перед сном, и к утру руки гладкие.

Мария Степанова, домработница, Московская обл.



30
июля

1641
год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Родился Рень де Граф – нидерландский анатом и

физиолог, первым описавший строение фолликулов яичника (граафовы пузырьки).

Наша справка: Граафов пузырек – мешочек, заключающий в себе яйцеклетку (диаметр 10–15 мм).

Фото: Tatiana Ljubimova / Shutterstock.com

Солнце, воздух и вода – вот наши главные источники летнего наслаждения. Однако, иногда и они могут стать причиной внезапного обращения к врачу.

ЛЕТО – ПОРА ОСТРЫХ

...или как не стать жертвой урологических недугов

ЭКСПЕРТ

Как же летом избежать интимных проблем, рассказывает врач-уролог поликлиники № 209, филиал № 140 г. Москвы Муртазали МАГОМЕДОВ.

ДРЕСС-КОД НА МОКРЫЙ КУПАЛЬНИК И ПЛАВКИ

– Муртазали Пахрудинович, какие опасности подстерегают летом мочевыделительную систему?

– Лето – пора отдыха на море и даче. Свежий воздух, морская вода – все это бесценно для нашего здоровья. Однако надо помнить о том, что людям с заболеванием почек и мочевыводящих путей, отдыхающим на море, надо остерегаться теплового удара, купания в холодной воде, а на даче – переутомления.

– Опасно ли работать на даче в купальнике?

– Не думаю, что на даче есть какой-то дресс-код. Надевать надо то, в чем удобно отдыхать и работать. Думаю, что в купальнике и плавках работать не совсем удобно – можно незаметно обгореть, да и мошкара скучать не будет: кусай себе – тела много.

– Стоит ли после каждого купания в открытом водоеме менять купальник (плавки) на сухой или можно сушить их на себе?



– Ношение влажного белья, купальника, в первую очередь, опасно. Дело в том, что через 3–4 минуты после того, как вы вышли из воды, в волокнах купальника начинают размножаться бактерии. И вас может подстерегать коварная гинекологическая проблема – вагинальный кандидоз, или всем известная молочница. К тому же мокрый купальник может стимулировать развитие грибковых инфекций. Так что, если вы не хотите испортить себе лето, надо взять за правило после купания обязательно переодеваться в сухое.

КУПАЕМСЯ С УМОМ

– Если у женщины хронический цистит, а у мужчины уретрит, можно ли

купаться в море, озере, пруду, речке?

– Я как врач-уролог очень не рекомендую этого делать. При хронических заболеваниях мочеполовой системы купание может привести к переохлаждению, что спровоцирует активацию патогенной флоры. Ну, а если у вас цистит, то он может перейти в заболевание почек – пиелонефрит.

Но, если вы уже на море, и оно вас так и манит к себе – сокращайте время пребывания в воде – достаточно лишь окунуться и не стоит проводить в воде более 5 минут. После

купания нужно обязательно переодеваться. Мужчинам, страдающим простатитом и аденомой простаты, после купания надо менять мокрые плавки на сухие обязательно!

Главное условие купания, что вода в море, как и в любом другом водоеме, должна быть теплая – не ниже 24–25 градусов.

– Может ли соленая морская вода вызывать воспаления органов мочевыделительной системы?

– Всем известно, что ванны с морской солью используют для лечения цистита, но концентрация соли в них намного меньше, чем в морской воде. Поэтому, отдыхая на



ВАЖНО

После купания нужно обязательно менять мокрый купальник или плавки на сухие.

ПЕРЕЖИВАНИЙ

морском побережье, стоит брать с собой чистую воду, чтобы смывать соль. В случае если на пляже есть душ, его стоит обязательно принимать после купания.

– А нужно ли принимать душ после купания в других открытых водоемах?

– Конечно, душ мы принимаем для того, чтобы удалить грязную воду, частички песка, водорослей и ила. В такой среде микробы размножаются с большим удовольствием. Поэтому лучше не рисковать.

ПРАВИЛЬНАЯ МОДА И ЗДОРОВАЯ ЕДА

– Какими должны быть правильные плавки и купальник, чтобы не навредить здоровью?

– При хронических заболеваниях мочеполовой сферы лучшими из всех пляжных костюмов будут широкие плавки-шорты. Тем, кто предпочитает плотно сидящие плавки фасонов «боксеры» или «слипы» из

полиамида, нужно помнить о том, что сразу же после купания их стоит поменять на сухие и более свободные. В советское время много шуток ходило вокруг семейных трусов. Да, они не сильно эстетичны, зато физиологичны.

Что касается дам, то им подойдут бикини или танкини, в которых так удобно менять мокрую нижнюю часть, а верхнюю – оставлять. Не стоит увлекаться и стрингами. С тех пор как появилось это белье, пациентов с циститами стало не в пример больше.

– Шашлыки, острые соусы и алкоголь на пикнике могут «ударить» по мочевыделительной системе?

– Опасность для почек и мочевыводящих путей представляют продукты с высоким содержанием соли, копченая пища, острые блюда и еда с уксусом. Напитки с кофеином, газировка, алкоголь тоже враги для почек. Также будьте внимательнее с минераль-



ной водой. Посоветуйтесь с лечащим врачом и узнайте, какая именно для вас полезна.

СЕКРЕТЫ ГИГИЕНЫ

– Могут ли солнце и жаркая погода негативно сказаться на интимном здоровье?

– Чтобы этого не произошло, старайтесь избегать перегревания органов мошонки (яички, придатки яичек, семенные канатики) и не переохлаждайте ноги, таз и поясницу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ПИКНИКА

– Какие фрукты, овощи, ягоды лучше не кушать, имея в анамнезе хронические заболевания мочевыделительной системы? А на какие можно и «приналечь»?

– Свежие овощи и фрукты: морковь, капуста, сладкий перец, яблоки, арбуз, дыня, тыква, сливы положительно влияют на здоровье мочевыделительной системы. Хорошо есть зелень петрушки, кинзы, укропа. Главное, все кушать в меру, а не ведрами и тазиками. В таких количествах и самая полезная еда становится ядом.



Читайте дальше на стр. 10



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ФРУКТЫ ДЛЯ ЛИЦА

С наступлением лета в нашем рационе появляется все больше фруктов. Хочу вам посоветовать вот такую маску для лица, которую можно делать из разных фруктов. Все очень просто – взять фрукт, разрезать его на кусочки и приложить на 15–20 минут на лицо.

Если вам нужно увлажнение, прикладывайте абрикос, хотите разгладить кожу и смягчить ее – используйте банан. Сузить поры и напитать кожу поможет брусника, черника и смородина, разгладить и смягчить – персики, увлажнить и подпитать – клубника, отбелить и сузить поры – лимон. Облепиха заживляет раны, питает и смягчает.

Марина, г. Тамбов



23
июля

1899
год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Родился Павел Лукомский – советский терапевт, кардиолог. В течение многих лет Павел Евгеньевич был общепризнанным авторитетом в области лечения инфаркта миокарда. На базе клиники, руководимой доктором Лукомским, был организован один из первых в стране блок интенсивной терапии для больных острым инфарктом миокарда. На его базе разработаны методы диагностики и лечения, многие из которых не утратили значения до настоящего времени, прежде всего антиаритмическая и тромболитическая терапия.

ЛЕТО – ПОРА

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые врачами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при урогенетальных инфекциях. В следующем номере о препаратах для лечения туберкулёза.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при урогенетальных инфекциях

**Марина
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РО 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.)
МНН: ФУРАЗИДИН – лекарственное средство, с выраженным противомикробным действием, производное нитрофуранов. Эффективен при заболеваниях, вызванных грамположительными или грамотрицательными бактериями			
УРОФУРАГИН	таб. 50 мг, 30 шт.	Россия	273 руб.
ФУРАГИН	таб. 50 мг, 30 шт.	Россия	266 руб.
ФУРАГИН-АКТИФУР	кап. 50 мг, 30 шт.	Россия	388 руб.
ФУРАГИН-СЗ	таб. 50 мг, 30 шт.	Россия	278 руб.
УРОФУРАГИН	таб. 50 мг, 30 шт.	Польша	335 руб.
ФУРАГИН-ЛЕКТ	таб. 50 мг, 30 шт.	Россия	179 руб.
МНН: ЛОМЕФЛОКСАЦИН – противомикробное бактерицидное лекарственное средство широкого спектра действия. Эффективен при неосложненные и осложненных инфекциях мочевыводящих путей			
ЛОМЕФЛОКСАЦИН	таб. 400 мг, 5 шт.	Россия	434 руб.
ЛОМФЛОКС	таб. 400 мг, 5 шт.	Индия	429 руб.
КСЕНАКВИН	таб. 400 мг, 5 шт.	Индия	128 руб.
ЛОМАЦИН	таб. 400 мг, 5 шт.	Индия	157 руб.
МАКСАКВИН	таб. 400 мг, 5 шт.	Россия	365 руб.
ХИМОНО	таб. 400 мг, 5 шт.	Италия	600 руб.
МНН: ЛЕВОФЛОКСАЦИН – синтетический антибактериальный препарат широкого спектра действия. Эффективен при инфекциях мочевыводящих путей и почек, в том числе острый пиелонефрит, хронический простатит, кожи и мягких тканей			
ЛЕВОФЛОКСАЦИН	таб. 500 мг, 10 шт.	Россия	187 руб.
ЛЕВОЛЕТ Р	таб. 500 мг, 10 шт.	Индия	415 руб.
ЛЕВОСТАР	таб. 500 мг, 10 шт.	Мальта	479 руб.
ЛЕВОФОКЦИН	таб. 500 мг, 10 шт.	Индия	497 руб.
ТАВАНИК	таб. 500 мг, 10 шт.	Франция	846 руб.
РЕМИДИА	таб. 500 мг, 10 шт.	Индия	652 руб.
ЭКОЛЕВИД	таб. 500 мг, 10 шт.	Россия	371 руб.

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

Продолжение.

Начало на стр. 8

– **Как правильно проводить интимную гигиену летом?**

– Как известно, в интимной зоне кожа очень чувствительная. Раздражение от тесного прилегающего белья и недостаточная гигиена приводят во время жары к тому, что на кожных покровах интимной зоны развивается множество бактерий.

Можно выделить три основных правила интимной гигиены летом: регулярный душ и подмывание, качественное дышащее белье, правильные средства интимной гигиены, особенно в критические дни.

Используйте мыло, которое не содержит щелочь, а также влажные салфетки без ароматических добавок. На пляже и отдыхе пользуйтесь только личным полотенцем.

Не стоит долгое время сидеть на месте, даже под зонтиком от солнца. Стоит время от времени прогуливаться, чтобы воздух поступал к области половых органов. В противном случае влажность в паху увеличивается, что является питательной средой для развития вагинальных инфекций.

Гигиенические прокладки стоит менять гораздо чаще, чем в другое время года. Тампоны и менструальные чаши просто идеальны для жары. А тем, кто использует ежедневные прокладки, нужно знать, что их стоит менять через каждые пару часов.

Выбирайте белье из хлопка – это реально «дыша-

ОСТРЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ: СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

щий» материал, который не накапливает влагу. Синтетика, шелк, сатин сохраняют влагу, а значит, провоцируют развитие грибка и инфекций. Если не можете отказаться от таких моделей, выбирайте те, у которых, по крайней мере, ластовица изготовлена из хлопка.

Если вы делаете эпиляцию в интимной зоне, знайте, что нужно подождать сутки, прежде чем отправиться купаться. Раздраженная кожа негативно реагирует на соленую воду, так что велика опасность «подхватить» инфекцию.

– На какие симптомы стоит обратить внимание и сразу бежать к врачу?

– Если у вас появился дискомфорт при мочеиспускании, выделения из мочеиспускательного канала, недержание мочи, боли в пояснице, внизу живота, в паховой области, то как можно скорее обращайтесь к врачу. Эти симптомы могут быть проявлениями серьезных нарушений в здоровье!

Наталья Киселёва

Отдыхаешь – будь настороже

Обострение каких гинекологических заболеваний может подстеречь нас летом, рассказывает врач-гинеколог Анна ХОРЕВА.



ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Летом при переохлаждении, особенно при купании и последующем сидении на прохладных камнях, а также от постоянного ношения синтетического белья, в особенности стрингов, происходит изменение микрофлоры влагалища, а точнее преобладание грибковой флоры. К тому же может возникнуть молочница и дисбактериоз влагалища.

А вот купание в прохладной воде грозит переохлаждением области малого таза и может привести к обострению воспалительных заболеваний придатков и маточных труб, воспалению мочевого пузыря.

ВЛАЖНЫЕ ВЕЩИ

Ходите целый день в мокром купальнике – знайте, что это может вызвать переохлаждение органов малого таза, нарушение микрофлоры

влагалища, что может стать причиной воспалительного процесса во влагалище или придатках.

СТРЕСС

Это еще один источник нарушения микрофлоры влагалища. Перемена климата, долгие перелеты и смена часовых поясов и температур не проходят бесследно для нашего организма. А нахождение на солнце в пик его активности – с 11 до 16 часов может вызвать рост миомы матки и привести к кровотечению.

ЛЕТНИЙ ПИК

Курортные романы, неиспользование средств барьерной контрацепции – вот вам и заражение инфекциями, передаваемыми половым путем.

Не будем забывать про то, что многие инфекции, передающиеся половым путем (гонорея, сифилис, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес и другие)

протекают у мужчин скрыто – они даже не подозревают, что являются носителями инфекции. У женщин эти же инфекции вызывают воспалительный процесс в органах малого таза.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПАНКРЕАТИТ ВЫЛЕЧИЛА – ЗЯТЯ СПАСЛА

Зять мой с Кавказа. Душа-парень. Готовит так, что пальчики оближешь, оторваться невозможно. Вот только еда вся острая, да жирная. Я еще все удивлялась, как он на такой пище не полнеет, да на живот не жалуется. Накаркала. После очередного застолья прихватил нашего Турала панкреатит. Скорую вызвали, две недели в больнице под капельницами отлежал. Благо, без операции обошлось. Острый приступ-то врачи сняли, а тупая, изматывающая боль в левом подреберье поселилась надолго.

Ну что ж, надо любимого зятя лечить. Купила я семена расторопши, в ступке перед каждым приемом толкла небольшое количество до порошкообразного состояния. Давала зятю по две чайных ложки порошка 4 раза в день за 30 минут до еды два месяца. Сначала морщился, ворчал, а как облегчение почувствовал, так и сам стал себе семена покупать. Принимает 60-дневными курсами 2 раза в год, да благодарить меня не устает.

Таусия Высокова, Владимирская область



26
июля

1815
год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Родился Роберт Ремак – польский и немецкий эмбриолог, физиолог и невролог. Часть ученых-исследователей отдадут пальму первенства Ремаку в эпохальном

открытии о том, что новые клетки получают в результате деления существующих. Также он известен тем, что уменьшил число зародышевых лепестков с четырех, выделенных Карлом Бэрром, до трех и ввел их современные названия: эктодерма, мезодерма, энтодерма. Ремак был первопроходцем в электролечении нервных заболеваний.

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 ПРИВЫКНЕТ ЛИ ПОЯСНИЦА К КОРСЕТУ?

Врач посоветовал мне при болевом поясничном синдроме носить корсет. А я боюсь. Вдруг привыкну, и боль тогда без него совсем не пройдет.

Клавдия Суменкова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Денис ДЕМБОВСКИЙ

к. м. н., невролог, мануальный терапевт

Если мы говорим об обострении боли в спине, то первое, что необходимо сделать – взять под контроль болевой синдром и добиться стабилизации состояния именно по болевому ощущению. Как известно, для стабилизации подвижности позвоночника служат приемы мануальной терапии и лечебной гимнастики. Если есть явная зависимость болевого ощущения от осевой нагрузки, то какое-то время действительно нужно носить корсет. Бояться этого не стоит. Существует мифы про то, что корсет вреден, мол, он вызывает атрофию мышц, привыкание. За всю свою практику я видел всего одного человека, кто носил корсет два года подряд. Поверьте, за пару недель, что необходимо носить корсет, никаких проблем не возникнет. Это крайне эффективная методика ограничения осевой нагрузки. Пожалуй, по эффективности корсет можно сравнить разве что с гипсом на руке при переломе. Пусть ваша спина сначала заживет, а потом вы начнете ее разрабатывать. Это стандартная схема подхода к обострению, которая позволяет максимально быстро вывести человека в активное состояние.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

✉ ХУДЕЕМ НА ДАЧЕ

Скажите, а можно ли похудеть, активно работая на даче? Какие из дачных нагрузок будут наиболее эффективны?

Ольга Еремеева, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

врач-терапевт высшей категории

Если вы хотите поддерживать себя в хорошей физической форме, то дачные нагрузки придется весьма кстати. Спина, руки, ноги, ягодичные мышцы будут прокачаны, ваши суставы – укреплены, тело станет более гибким, а бицепсы и трицепсы приобретут нужные формы. Ну, а если вам нужно сбросить лишний вес, то обратите особое внимание на руки. Дело в том, что при работе руками сжигается в два раза больше калорий, чем при ходьбе. Так что берите лопату и копайте себе на здоровье. В ходе этого полезного во всех смыслах упражнения вы будете тренировать не только руки, но и весь плечевой комплекс, а также ягодичные. Что касается ног, то и здесь лопата заменит упражнения на тренажере. Можно усложнить себе задачу и сделать по шесть подходов по 12 вскапываний на каждую ногу. Кстати, в борьбе за стройность очень поможет работа с граблями. Только помните золотое правило – хорошего должно быть в меру.

✉ ОПАСНЫ ЛИ ЛАЗЕРНЫЕ УКАЗКИ?

Мой внук постоянно играет с котом лазерной указкой, а я где-то слышала, что эти указки могут нанести вред здоровью. Правда ли это?

Ирина Тимофеевна, г. Коломна



ЭКСПЕРТ

Людмила КУЗНЕЦОВА

врач-физиотерапевт высшей категории

Ясчитаю, что лазерная указка – вещь небезопасная, так как она может повредить слизистую сетчатки глаза и, таким образом, нанести вред здоровью. Ведь ей можно ослепить как человека, так и кота, направив луч непосредственно в глаза. Так что и для животных эта «игрушка» небезопасна. Сила повреждающего действия лазерной указки в длительности и интенсивности воздействия. Запомните, луч ни в коем случае не должен попадать на зрительный нерв и на сетчатку глаза. Повторюсь, я считаю, что лазерные указки небезопасны, и детям их покупать не следует.

25
ИЮЛЯ

1978
ГОД

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

В британском Олдеме родился первый малыш, зачатый с помощью ЭКО.

Луиз Джон Браун родилась у англичанки Лэсли Браун, девять лет предпринимавшей безуспешные попытки забеременеть. В 1982 году у Луиз появилась сестренка, тоже зачатая с помощью ЭКО.



«У меня есть тетя, живет в деревне, далеко от райцентра. Ей недавно поставили диагноз «глаукома» и ее дети раз в неделю возят в больницу в райцентр (20 км). Там ей измеряют глазное давление прибором Маклакова и проводят процедуры, цель которых – снизить глазное давление до нормы.

Я спросила у родственников – как часто и сколько лет вы будете возить тетю к врачу. Даже если вы готовы каждую неделю ее возить (и, кстати, тратить немало денег на бензин!), то все равно рано или поздно в глаза может попасть инфекция! Кроме того, при замере давления по Маклакову в глаза капают лидокаин, а если это делать так часто – то тоже ничего хорошего не будет».

Глаза не боятся

Компания ЕЛАМЕД занимается производством физиотерапевтической техники и медицинского оборудования для лечебно-профилактических учреждений и домашнего применения.

Одним из таких изделий является портативный аппарат ТВГД-02, который позволяет измерять и тонометрическое и истинное давление, соответственно по Маклакову и Гольдману.

Использование ТВГД-02 позволяет измерять внутриглазное давление бесконтактным способом – через веко пациента, что существенно снижает возможность инфицирования и отменяет применение анестетиков. При получении данных учи-

тывается и исключается влияние толщины века на конечные показатели давления.

- Аппарат позволяет производить измерение пациенту в положении и «сидя», и «лежа».

- ТВГД-02 оснащен дисплеем, на котором отображаются все процессы, и звуковой индикацией для удобства пользователя.

- Для проверки точности показаний аппарата в футляр встроено специальное контрольное устройство.

- Аппарат дает возможность получить точные показатели ВГД у пациентов, которым противопоказаны другие методы измерения, например, из-за аллергии на анестетики.

ГЛЯДИМ В ОБА!

Можно ли контролировать внутриглазное давление в домашних условиях?

Глаукома – большая группа офтальмологических заболеваний, которые медленно ухудшают зрение без каких либо явных причин. Глаукома всегда связана с повышенным внутриглазным давлением (ВГД).

Очень важно следить за показателями ВГД, ведь это является одним из методов ранней диагностики глаукомы. Также это необходимо для наблюдения за течением уже существующего заболевания. Показательна именно суточная тонометрия, для контроля динамики колебаний ВГД.

На данный момент классическими методами измерения ВГД являются:

- 1. Тонометрическое по Маклакову, которое, в основном, применяется в РФ.**
- 2. Истинное по Гольдману – это универсальная мировая шкала измерения ВГД.**

При измерении и по Маклакову, и по Гольдману всегда используется анестетик, поскольку это способы, контактирующие с роговицей глаза, а значит – приносящие болевые ощущения.

А ведь для контроля над глаукомой, примерно раз в неделю, в течение суток нужно как минимум три процедуры измерения ВГД, чтобы оценить его суточные колебания. Что же, так часто посещать поликлинику? Может быть, вообще ложиться в стационар? Каждый раз обезболить?

Людам, страдающим диабетом, современная медицина подарила глюкометр, который дает возможность измерять уровень сахара в крови в домашних условиях.

Та же ситуация и с измерением ВГД. На данный момент разработаны портативные аппараты для измерения внутриглазного давления, позволяющие контролировать его уровень, не выходя из дома.

Для измерения ВГД с помощью аппарата понадобится меньше минуты, поэтому контролировать изменение давления в течение суток можно в комфортных домашних условиях и при этом – с какой угодно частотой. Аппарат не требует даже снятия косметики.

Наше здоровье зависит, в том числе, и от нас самих. Стоит довериться профессионалам и, с учетом их рекомендаций, применять доступные, удобные, точные, современные средства диагностики и лечения распространенных хронических заболеваний.

ТВГД-02. Взять внутриглазное давление под контроль!

ПОКУПАЙТЕ тонометр для измерения внутриглазного давления ТВГД-02 в магазинах медтехники МОСКВЫ

Магазин «МЕДТЕХНИКА» - Товары для здоровья.
www.blagomed.ru, тел: 8 (499) 519-00-03
• м. «Академическая» или м. «Профсоюзная», ул. Вавилова, д. 54, корп. 1 (вход со двора).
• м. «Парк Культуры», Зубовский бульвар, д. 29

Магазин «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»
www.finehealth.ru (495)545-41-85

Магазин «ЭКОЛОГИЯ XXI-Века» (495) 215-14-46
• м. Автозаводская, ул. Ленинская Слобода, д. 17



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 2015/2997. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДУША ОБЯЗАНА ТРУДИТЬСЯ, НО ТЕЛО ХОЧЕТ ПОЛЕНИТЬСЯ

Последние лет тридцать в психологии появился новый термин – синдром эмоционального выгорания, который характеризуется наличием усталости, апатии. Подвержены этому симптому, в первую очередь, люди, которые каждый день вынуждены работать в режиме постоянного стресса, целеустремлённо, решать множество задач одновременно. *Как не стать заложником недуга, рассказывает руководитель клуба знакомств Ольга РОМАНИВ.*



ПОРА ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ

Активные люди, привыкшие трудиться в условиях цейтнота и многозадачности, подвержены самой обычной усталости, которая имеет обыкновение накапливаться. Работаете ли вы в офисе или обрабатываете двадцать соток огорода – это не имеет значения, все мы люди.

Ведь всем нам надо не только успевать работать, но еще и заниматься семьей, домом, воспитывать детей или внуков, решать насущные проблемы, ходить по магазинам. А на отдых порой остается мизер. Не все успевают отдохнуть в выходные или по вечерам в нерабочее время.

Стресс, усталость начинают накапливаться и выражаются в снижении иммунитета, раздражительности, пассивном отношении к себе и своей жизни. Как только вы обнаружили у себя эти симптомы, которые дополняются нежеланием ничего делать в данный конкретный момент жизни, временным, но регулярно повторяющимся «залипанием» перед телевизором или в телефоне, общим состоя-

нием вялости, значит, вам пора отдыхать, т.е. отправиться в отпуск, чтобы перезагрузиться и получить новые впечатления.

ДА НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЮ!

Оговорюсь сразу, важно различать два понятия: 1) *отсутствие мотивации, желания что-то делать, меняться, ведение паразитирующего образа жизни;* 2) *сиюминутно нахлынувшее желание поваляться в кровати перед телевизором в выходные дни или после трудового дня.*

На мой взгляд, люди, относящиеся к первому типу, не ленятся – они просто ничего не хотят. Вторым же иногда полезно отдохнуть. Поэтому психологи поддерживают второй тип людей в их желании полениться.

Все дело в том, что лень – это защитная функция организма. Когда мы устали, организм как будто включает режим замедления работы нервной системы. Например, вы приезжаете домой после трудового дня на даче и знаете, что вам надо сделать еще несколько

дел, но вместо этого вы на протяжении энного количества времени пролистываете новостные ленты в соцсетях или «зависаете» перед телевизором. С точки зрения КПД оба эти действия абсолютно бесполезны, но в этот момент ваша уставшая за день нервная система перезагружается, и вы находите в себе силы встать с дивана и что-то сделать.

ЛЕНИТЕСЬ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

Получается, что лень дает человеку возможность отдохнуть. Поэтому осуждать себя или своих детей, внуков за желание немного расслабиться в выходной или вечером категорически нельзя. Психологи даже советуют для перезагрузки выделять целые дни для ничегонеделания – лежания в кровати, просмотра сериалов, чтения или просто созерцания лампы на вашем потолке.

Ведь постоянно участвовать в гонке на выживание под названием дом-дела-дом не под силу никому. Надо устраивать себе моменты отдыха от всего и полного релакса. Организм за такие моменты только скажет вам «спасибо»!

Подготовила Светлана Сидорчук

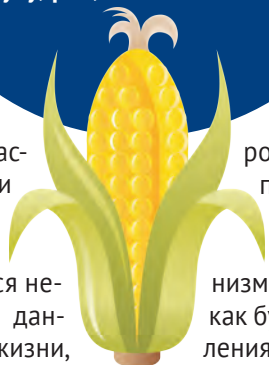
...КОГДА ЛЕНЬ ПОЛЕЗНА

Понял, что мой уровень лени еще не достиг предела, когда увидел, что кто-то выгуливал собачку на поводке через окно первого этажа...



УДИВИТЕЛЬНО, НО ФАКТ!

Оказывается, женщины в 4 раза ленивее мужчин. Лечиться от лени доктора им предлагают с помощью специальной диеты, которая способствует выработке мелатонина. Милые дамы, хрустите морковкой, кушайте кукурузу, рис, бананы и изюм.



БОЛЬШЕ ЗАБОТЫ ЛЮБИМЫМ РУЧКАМ – гимнастика при остеоартрите

Остеоартрит рук чаще всего связан с возрастными изменениями в организме, поэтому на определенном этапе жизни от недуга не застрахован никто. При остеоартрите качество жизни заметно страдает – возникают боли, пропадает ловкость пальцев (бывает сложно застегнуть пуговицы). Несмотря на все достижения медицины, без специальной гимнастики особых успехов в лечении этого заболевания добиться очень сложно.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика способствует активизации кровообращения и рассасыванию жидкости, накопившейся в суставах и околосуставных тканях. С рассасыванием этой жидкости спадают отеки и припухлости. Кроме того, регулярные упражнения повышают тонус мышц.

КАК ЧАСТО ВЫПОЛНЯТЬ

Выполнять лечебную гимнастику можно в любых условиях, для этого не нужны специальные помещения или тренажеры. Главное – выполнять упражнения регулярно, и тогда эффект не замедлит сказаться.

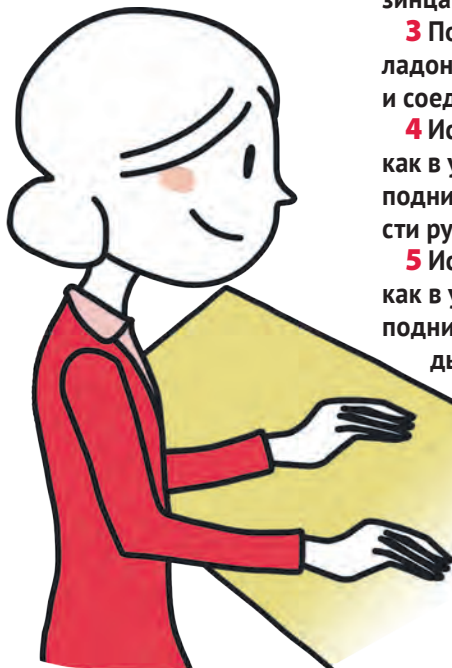
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

- регулярность,
- многократность (упражнения нужно повторять по 5–10 раз),
- неспешность и медленный темп,
- ровное, свободное дыхание,
- безболезненность.

Даже если артрит развился на суставе только одного пальца, необходимо выполнять полный комплекс гимнастики на кистях обеих рук.

Лучше всего делать гимнастику в периоды ремиссии и в подостром состоянии.

Перед тем как начать делать гимнастику, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.



СОВЕТ

Носите с собой деревянный шарик диаметром 4–5 см, лучше с ребристой поверхностью. При любом удобном случае (например, в транспорте) катайте его между ладоней.

ПРИСТУПИМ

Все упражнения выполняются сидя перед столом, руки нужно положить прямо перед собой на стол.

1 Сожмем и разожмем кулаки – вместе или поочередно.

2 Подушечкой большого пальца коснемся остальных пальцев, начиная с мизинца и обратно.

3 Положим руки на стол ладонями вниз, раздвинем и соединим пальцы.

4 Исходное положение, как в упражнении № 3; поднимем и опустим кисти рук.

5 Исходное положение, как в упражнении № 3; поднимем и опустим каждый палец поочередно.

6 Исходное положение, как в упражнении № 3; поднимем и опустим каждый палец поочередно.

ВАЖНО!

При возникновении болезненных ощущений упражнение необходимо прекратить и перейти к следующему.

№ 3; сгибаем и разгибаем средние фаланги пальцев (как будто кошка выпускает когти).

7 Исходное положение, как в упражнении № 3; поворачиваем ладони вверх и вниз попеременно.

8 Вытянем перед собой руки, сжатые в кулаки; вращаем кистями сначала по часовой стрелке, а затем – против.

9 Поставим локти на стол, сожмем ладони и будем сводить и разводить локти, не отрывая их от стола.

10 Возьмем в руки палку и будем перебирать по ней пальцами снизу-вверх.

11 Положим палку на стол и покатаем ее ладонями – от основания до кончиков пальцев и обратно.

12 Потрем ладони друг о друга.

Виктория Ленская

КРАСИВЫЕ И ЗДОРОВЫЕ

ВЫБИРАЕМ МАССАЖНЫЕ ВАННОЧКИ

Тяжесть в ногах — это ощущение знакомо многим. Обычно оно появляется под вечер, после долгого рабочего дня. И только полноценный отдых или массаж стоп может стать спасением в этой ситуации. Что делать, если массаж делать некому, а отдыха не предвидится? Выход есть — использовать массажные ванночки для ног!



МАССАЖ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

- Если вы здоровы, то можете проводить массаж при температуре воды 38 градусов в течение 15–20 минут.

38°

- Если у вас сахарный диабет — нагревайте воду не выше 36 градусов и проводите массаж в течение 5–10 минут.

36°

- Если у вас варикоз или гипертония — температура воды для массажной ванночки должна быть не выше 30–32 градусов, а время принятия ванны для ног — 5–10 минут.

32°

Чтобы избавиться от «тяжелых ног» делайте контрастные ванны, попеременно включая горячую и холодную воду по 2 минуты на каждую.

ЭКСПЕРТ

Как это сделать правильно, рассказывает мастер ногтевого сервиса **Ольга НЕКРАСОВА**

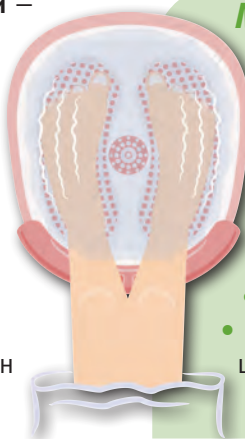
МАССАЖНАЯ ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ —

прибор, в виде небольшой ванночки из термоустойчивого пластика, на дне которого установлены различные массажные гаджеты. Дно может быть гладким, рельефным и подвижным, состоящим из нескольких двигающихся пластиковых платформ.

СПОСОБ ДЕЙСТВИЯ —

вибрации пластикового корпуса, воды и массажных роликов оказывают лечебное и косметологическое воздействие, улучшая кровоснабжение тканей и стенок сосудов, расслабляя и успокаивая, снижая боли и тяжесть в ногах, смягчая кожу ступней, а также способствуя быстрому засыпанию и улучшению настроения, избавляя от головных болей и оказывая общеукрепляющее действие.

- **механический** — вы самостоятельно воздействуете на ролики ванночки;
- **автоматический** — включаете прибор в сеть и при помощи пульта управления выбираете комбинированный или один из нескольких режимов массажа.



МАССАЖ МОЖЕТ БЫТЬ:

- **Механическим** — ваши ступни сами приводят в движение массажные ролики.
- **Гидромассаж** — основной режим. Поток водных струй направляется на ноги и расслабляет их.
- **Вибрационным** — еще один основной режим — вибрация происходит за счет корпуса прибора и бурления воды. Рельефное дно, выступы и насадки также воздействуют на стопу. Может вибрировать только подвижное дно, а корпус — быть неподвижным.
- **Акупунктурный** — воздействует на определенные точки стопы.
- **Пузырьковый** — пузырьки оказывают эффект «джакузи» и расслабляют уставшие ноги.
- **Сухой** — обычный массаж стоп без использования воды.

НОЖКИ БЕЗ УСИЛИЙ

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Массажные ванночки для ног очень полезны. Это простой и надежный прибор. Но надо понимать, что это вещь строго индивидуальная. Все дело в том, что полностью обработать ее после использования невозможно. Идеально, если у каждого члена семьи будет свой массажный гаджет. И не только по причине гигиены. Дело еще и в размере.

Так, выбирая ванночку для детей или мужа, помните о том, что 32 и 45 размеры ног – это все же разные «весовые» категории. Потому и ванночки не могут быть одинаковыми. А вот женщины, обладающие маленьким размером стопы, могут сэкономить и приобрести детскую ванночку.

Я рекомендую покупать ванночки только в специализированных магазинах и обратить внимание на производителя и количество насадок – лучше, если ванна будет большего размера. И не забывайте обрабатывать свою ванночку любимым дезинфицирующим раствором после каждого использования.

МАССАЖНАЯ ВАННОЧКА НЕОБХОДИМА:

- охранникам,
- работникам общепита,
- парикмахерам,
- продавцам,
- тем, кто целый день на ногах.



ВИДЫ НАСАДОК:

- **Роликовые** – представляют собой цилиндры с выступами. Их количество зависит от фирмы производителя. Хотите массаж – катайте ролики самостоятельно.
- **Шариковые** – насадка в виде барабана круглой формы с массажной поверхностью вращается и мягко воздействует на стопы.
- **Пемза** – эта насадка сделана из всем известной крупнозернистой пемзы шлифует стопы и удаляет загрубевшую кожу.
- **Щеточка** – смягчает кожу и отшелушивает ее омертвевшие частички.
- **Губки, подушечки из люфы** – оказывают косметологический эффект.



ЧТО ДОБАВИТЬ В ВАННОЧКУ ДЛЯ НОГ?

Эфирные масла снимают стресс, смягчают кожу ног и оказывают согревающий эффект. Но, используя масла, не забывайте про аллергические реакции.

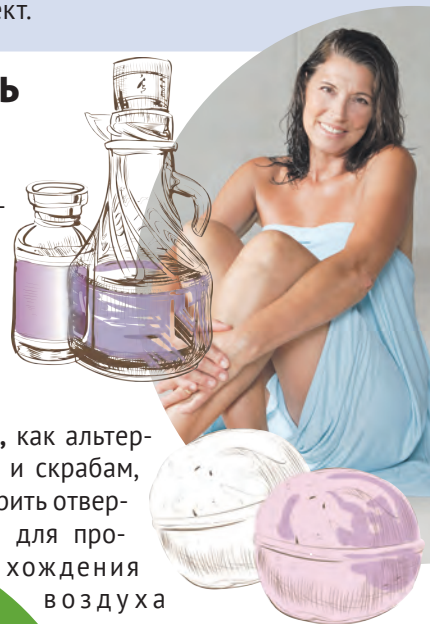
Бомбочки для ванн, как альтернатива морской соли и скрабам, которые могут закупорить отверстия для прохождения воздуха

СТАРЫЙ РУССКИЙ РЕЦЕПТ

Положите в ванночку свежие листья березы и опустите туда ноги. Держите их там сколько угодно, пока не надоест. Дело в том, что листья березы содержат дубильные вещества, которые прекрасно снимают усталость.



- гипертония;
- заболевания сердца и сосудов;
- обострение заболеваний нервной системы и позвоночника;
- высокая температура;
- кожные болезни и грибковые заболевания;
- травмированы ступни ног.



ВАННОЧКИ ЗАПРЕЩЕНЫ, ЕСЛИ У ВАС:

- гипертония;
- гипертония – излишняя потливость ног;

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ХИМИЯ

ЕСЛИ ВАМ НЕУДЕРЖИМО ХОЧЕТСЯ...

ШОКОЛАДА. Вероятно, организму не хватает магния. Его источник: орехи, семечки, стручковые и бобовые.

ХЛЕБА. Пора восполнить недостаток азота. Добыть его можно в: рыбе, мясе и орехах.



СЛАДКОГО. Скушайте глюкозы: мед, сухофрукты, сладкие ягоды и фрукты.

ЖИРНОГО. Ваш организм нуждается в кальции. Обратите внимание на брокколи, бобовые, сыр и кунжут.

СЫРА. Пора «поохотиться» на фосфор и кальций: брокколи, молоко, творог.

КОПЧЕНОГО. Необходимо проверить уровень «хорошего» холестерина. А заодно прикупить авокадо, оливки, красную рыбу или орехи.

КИСЛОГО. Не хватает витамина С. Скушайте лимон, клюкву, киви, клубнику, шиповник или брюссельскую капусту.

Конечно, данная информация носит рекомендательный характер, и необходимо сдать анализ крови на содержание тех или иных веществ. Однако, разнообразить свою меню и восполнить возможную нехватку витаминов и микроэлементов в организме никогда не поздно.

Наталья Киселёва

ХИМИЯ ЗДОРОВЬЯ

ГДЕ ОРГАНИЗМУ ВЗЯТЬ ЦИНК?

Цинк является важным микроэлементом для нашего организма, он входит в состав крови и мышечной ткани. Известный биохимик, доктор Генри Гилберт, говорил, что цинк является катализатором химической реакции, благодаря которой в организме поддерживается необходимый кислотный уровень. Этот микроэлемент входит в состав инсулина, гормона, который регулирует содержание сахара в крови. Если ваша кожа шелушится или появилась перхоть, возможно, вы столкнулись с дефицитом цинка.

Суточная потребность организма в цинке – 10–15 мг.

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ЦИНКА:



Рекордное количество цинка содержится в тыквенных семечках и семенах подсолнечника. Также цинка много в говяжьей печени, говяжьем языке, льняном семени, овсянке, пророщенной пшенице и пшеничных отрубях. Богаты цинком: российский сыр, свинина, куриное сердце, фисташки, мускатный орех, миндаль, гречка, цельнозерновая мука, кальмары и фасоль.

РУССКИЙ КВАС – ГОЛОД

Вряд ли можно представить себе более традиционный для России летний напиток, чем квас. Им утоляют жажду, пьют дома и на даче, готовят с ним традиционные русские блюда: окрошку, ботвинью и тюрю. Прохладительный, десертный и столовый, сухарный и на сусле. Хлебный, ягодный, берёзовый, окрошечный... Разновидностей кваса много, и про всех них можно сказать одно: национальный русский напиток!

КЛАССИЧЕСКИЙ КВАС ДВОЙНОГО БРОЖЕНИЯ:

- Утоляет жажду
- Является отличным источником энергии
- Полезнее, чем другие сладкие газированные прохладительные напитки: в нем меньше газов и сахара

• Содержит витамины С, РР, Е, В1 и В2, а также полезные аминокислоты. В древности употребление кваса предотвращало развитие авитаминоза и цинги

ПОМНИТЕ!

Настоящий квас является продуктом двойного брожения: его делают сразу два вида микроорганизмов – дрожжи и молочнокислые бактерии. Отсюда наличие в квасе определенного количества спирта и известная кислотка.



• Снижает уровень холестерина



• Укрепляет иммунитет

• Нормализует работу кишечника, стимулирует работу ЖКТ

• Укрепляет сосуды

• Предотвращает размножение вирусов и условно-патогенных микроорганизмов, поскольку содержит кислоту

• Способен даже устранять развитие золотистого стафилококка!



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

УКУСЫ КОМАРОВ И МОШЕК. КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ?



От укусов комаров и мошек страдают многие в летний период. Особенно дети и люди, склонные к аллергическим реакциям.

При проявлении аллергии может возникнуть отек, появиться покраснение и зуд. В таких случаях необходимо использовать препараты, обладающие успокаивающим эффектом или любые спреи и мази, содержащие пантенол. При обширных укусах показаны антигистаминные препараты. Чтобы снять зуд и уменьшить отек, на место укуса можно наложить холодный компресс.

Валентина Коршунова, г. Кострома

УТОЛИЛ, ОТ ЖАЖДЫ СПАС!

О ПОЛЬЗЕ И КУЛЬТУРЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННОГО ЛЕТНЕГО НАПИТКА



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Качественный квас содержит воду, сахар, ржаную муку или ржаной солод, а также чистые культуры дрожжей и молочнокислых бактерий в виде смешанной закваски. Лучше всего покупать его в стеклянной или в пластиковой бутылке темного цвета. В качественном напитке не должно быть искусственных подсластителей и консервантов. Иногда можно встретить квас одинарного брожения. Как правило, это квас только одного, спиртового, брожения, в который искусственно добавлена молочная или лимонная кислота. Такой квас имеет менее яркий вкус.

! Выбирая квас, обязательно смотрите на срок годности и покупайте в проверенных местах.

КАК ГОТОВЯТ НАПИТОК?

Сущность приготовления квасов состоит в том, что из воды, муки и солода вначале готовят жидкое тесто – затор, который подвергают ферментации, затем затор вновь разводят водой, добавляя к нему дрожжи, сахар и другие вкусовые и ароматические натуральные добавки, и он подвергается брожению. Часто в квас добавляют соки фруктов и ягод, а также имбирь и травы, мяту и душицу. Для приготовления домашнего кваса можно использовать готовое магазинное сусло, а можно сделать закваску самостоятельно из муки, воды, сахара и изюма.



КСТАТИ

! ПОМНИ – КВАС
● КАЛОРИЙНЫЙ

Квас хорош не только как напиток, но и как неотъемлемая часть вкусных блюд: летних супов и окрошек. Из кваса даже делают десерты! Важно помнить, что квас калорийный напиток – 37 ккал на 100 г. Он содержит много сахара: почти 2 чайные ложки на стакан. Поэтому к квасу нужно относиться, как к любому сладкому напитку, отдавая себе отчет в том, что пить его литрами не стоит.

КАК СОХРАНИТЬ?

Свежий разливной квас – кислый бродящий напиток с очень маленьким сроком годности. Фильтрованный и пастеризованный магазинный квас имеет срок хранения достаточно большой, часто до 2 месяцев. Дома квас нужно хранить в темных бутылках, в прохладной среде, лучше в холодильнике. Помните! Если квас долго хранить, особенно в тепле, он прокиснет, и его нельзя будет пить.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

МЁД И КОЛОДЕЗНАЯ ВОДА

Прародитель кваса существовал еще в древнем Египте. Для приготовления этого напитка использовалось ржаное и ячменное сусло с двумя видами брожения.

На Руси квас известен с 1056 года и по праву считается едва ли не самым древним и самым распространенным русским напитком, который массово пили на свадьбах и праздниках. В старину квас готовили в дубовых бочках исключительно на натуральных продуктах, используя хлебные сухари, подсушенные в печи, мед (или соты), хмелевую закваску и чистейшую колодезную воду.



КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН КВАС?

Не рекомендуется употреблять квас людям, страдающим гастритами с повышенной кислотностью, при подагре, гипертонии и циррозе печени. С осторожностью нужно пить квас при сахарном диабете, а также не стоит пить много кваса детям до 7 лет.

**СОВЕТ ОТ ЗВЕЗДЫ****СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ И МОЛОДЕЙТЕ!**

*Телеведущая
Юлия ФЕНИКС
призывает
всех слушать
классическую
музыку, что-
бы сохранили
молодость!*

– У меня есть друг – музыкант, он рассказал, что для того, чтобы оставаться молодым как можно дольше, нужно слушать правильную музыку! Мне стал интересен данный факт, и я прочла немало литературы на эту тему.

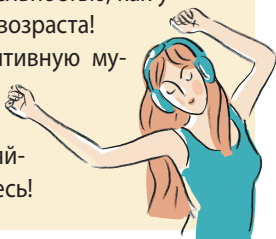
Оказалось, что этим фактом заинтересовались российские ученые и провели исследование, доказавшее, что музыка сохраняет молодость головного мозга, а точнее, ее тональность влияет на умственную активность мозга.

Так, на первом этапе исследования испытуемым давали слушать симфонию № 1 Бетховена, а на втором этапе слушали симфонию № 5, они отличаются тем, что первая до мажор, а вторая до минор.

Итог данного исследования показал, что мозговая активность испытуемых после прослушивания тона музыки мажор – повысилась, также повысились показатели зрения, усидчивости и стрессоустойчивости. Но после прослушивания минора процентные показатели снова упали.

Американские же ученые доказали, что нейроны головного мозга, отвечающие за активность и продуктивность, также выстраивают новые цепи при прослушивании определенной музыки. В их исследовании принимали участие люди как молодого, так и пожилого возраста. Эксперимент показал, что мозг людей почтенного возраста сохранил скорость реакции и отвечал на звуки с той же точностью и внимательностью, как у людей молодого возраста!

Слушайте позитивную музыку, приносящую удовольствие, расслабляйтесь и развивайтесь!

**ДОРОГИ, ВЕДУЩИЕ**

«Ой, да я все уши невестке прожужжала, что имя для дочки они выбрали дурацкое. Алиса. Как лиса какая-то...». «А мои зачем-то Наташей назвали. Уж как я за Машеньку просила...». «И вообще, невестка у меня грязнуля. Вечно, как ни приду к ним домой, посуда немытая стоит...».

**НИТОЧКА ВЬЁТСЯ, РАЗГОВОР ЛЬЁТСЯ**

Я потянула за нитку, клубок скакнул по матрасу и остановился у моей ступни. Я тихонечко вязала и слушала, о чем судачат соседки по плацкарту. О том, что одну из дочек у меня зовут Алиса, а вторую Наташа, я предусмотрительно решила не рассказывать.

– А вы откуда? – устав обсуждать свою невестку, обратилась ко мне одна из пассажирок.

– Из Москвы, – соврала я. Рассказывать, что возвращаюсь из Крыма, где у меня остались дети, любимый и часть души, я не собиралась.

– И далеко едете?

– В Курган, домой.

– И где же вы так успели в начале лета загореть? В Москве, что ли?

– На даче, – ответила я и погрузилась в вязание. Женщина, поняв, что ничего интересного из меня вытянуть больше не сможет, вновь переключилась на словоохотливую соседку.

Я МЛЕЛА ОТ ПЛАНОВ ЛЮБИМОГО

В Крым мы с дочками ехали окрыленные, полные счастливых надежд.

– Подлечим Наташе астму, – трещала я в трубку телефона, разговаривая с оставшейся в Кургане мамой. – Тут сосновый лес рядом, а у дома алыча растет, хурма, виноград. Я уже и ра-

боту подыскала, будет, чем за домик платить.

– Бог вам в помощь, – благословила нас мама. – Дочка, ты звони, не молчи, а то я буду переживать.

И я звонила. Рассказывала, как мы с дочками устроились в нашем съемном, маленьком, но уютном домике. Как я шью на дому костюмы для танцевальных коллективов и потихоньку починая одежду соседей, которые платят мне кто копеечкой, кто продуктами. Как мы с дочками ходим на море «мочить ножки» и гуляем в сосновом лесу. Вот только умолчала, что за мной ухаживает мужчина. Страшилась, что после двух моих неудачных браков, во втором из которых меня своими придирками буквально со свету сживала свекровь, мама просто не поймет такой вольности чувств.

– Танюша, не переживай. Сейчас немного устроимся, обоснуемся, мебель купим и заберем маму к себе. Как думаешь, понравится ей в Севастополе?

Я млела, когда Стас строил такие планы. От них веяло надежностью, стабильностью и тихим семейным счастьем. Я обнимала любимого, нежно заглядывала в его карие глаза и ловила ответную нежность и любовь. А главное, девчонки тянулись к этому смешливому, всегда готовому погонять мяч или сыграть в бадминтон весельчаку.

К СЧАСТЬЮ

ТАНЕЧКА, НАДО ВЕРНУТЬСЯ...

Мы с упоением обустроили свой строительный вагончик, купленный вместе с небольшим участком земли в пригороде Севастополя. Стас все время что-то пилил и приколачивал. У вагончика появился навес и летняя кухня. На подходе был летний душ и бурение скважины. Девчонки носились по огороженному рабицей участку за жуками и бабочками. А в глобальных планах была постройка собственного домика на участке.

И тут этот звонок:

– Танечка, надо вернуться, – плакала в трубку мамина соседка тетя Тамара. – У мамы сердце. Необходима твоя помощь.

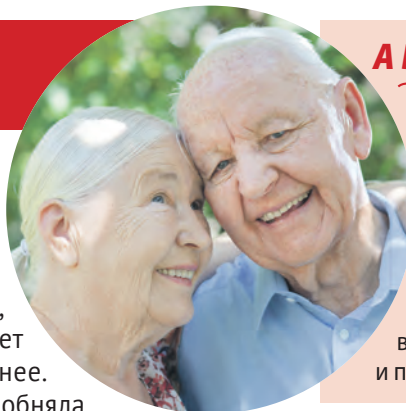
– Танюша, поезжай, конечно, – обнял меня плачущую Стас. – Только знаешь что, давай подадим заявление в ЗАГС сначала, а? Когда твоя мама

поправится и придет к нам, ей будет спокойнее.

Я обняла любимого и поблагодарила за чуткость. Когда я начала собирать вещи дочек, Стас меня остановил. Зачем, мол, детей туда-сюда таскать. Да и некогда ими будет там заниматься. Маме внимание нужно.

И вот я еду и переживаю за маму, тоскую по детям, скучаю по Стасу.

P.S.: С той памятной поездки прошло три года. Мама поправилась, окрепла. Мы со Стасом перевезли ее в Севастополь. Алиса пошла в садик, Наталья в школу. Мы строим домик. Пока еще строим, но все впереди. У меня теперь свой небольшой пошивочный цех и ста-



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- За нежность в отношениях отвечает гормон окситоцин. Его еще называют гормоном родительской любви.
- Окситоцин, вырабатываемый у влюбленных, работает как болеутоляющее. Он способен начать вырабатываться не только рядом с партнером, но и при взгляде на фотографию.

бильная зарплата. Стас занимается отделкой квартир и домов. А мама... а у мамы, кажется, появился весьма импозантный ухажер Гарик Агазарович – первоклассный садовод. В прошлом году благодаря ему у нас впервые плодоносили персик и хурма. А в этом он активно занимается нашей тепличкой. Вот только сдается мне, не ради овощей. Мама в его присутствии краснеет куда быстрее, чем помидоры в теплице. А сам Гарик Агазарович – ничего, держится огурцом. Еще чуть-чуть и сделает маме предложение, я уверена.

Татьяна, г. Севастополь



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>

ПОДУМАЕМ О КРАСЕ НОГТЕЙ... И

Красивые, естественные, ровные, крепкие ногти – не только мечта каждой женщины, но и показатель здоровья всего организма. По состоянию ногтевой пластины каждый человек может определить состояние здоровья в целом. Достаточно провести самодиагностику.



ЭКСПЕРТ

О чём нам могут поведать ногти, расскажет эксперт **Лидия КОНСТАНТИНОВА**, врач-дерматолог ГБУ «Курганский областной кожно-венерологический диспансер».

– Лидия Константиновна, какие изменения ногтевой пластины должны нас насторожить?

– Иногда мы можем не замечать наличие какого-то заболевания, особенно на его начальной стадии. Но недуг, даже если он пока протекает скрыто, обязательно отразится на состоянии кожи, волос и ногтей. Любые изменения рогового слоя эпидермиса – тревожный звоночек, который может свидетельствовать о какой-либо проблеме со здоровьем. Белые пятна на ногтях, желтые ногти, деформированные ногти и т.д. – все эти внешние изменения могут являться признаками неполадок в организме.

ЧТО НОГТКИ РАССКАЖУТ О НАС?

• **О чем говорят неровные, бугристые ногти?**

Продольная канавка или трещина на ногте часто возникает из-за навязчивой привычки тереть ногтевой валик. Из-за постоянного раздражения повреждается матрикс, и рост ногтя нарушается. Будьте аккуратны, делая маникюр и педикюр.

• **О чем нам расскажут белые ногти?**

Белые полосы на ногте, параллельные лунке, – линии Мюрке – появляются при пониженном содержании белка в крови. После нормализации уровня сывороточного альбумина они исчезают. Часто они наблюдаются при болезнях печени и почек.

• **Что можно заподозрить, если ногти стали синие?**

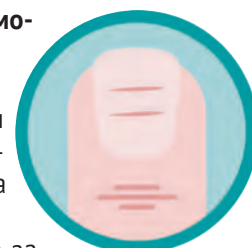
Голубой и сине-серый цвет ногти приобретают под действием противомаларийных и фенолфталеиновых препаратов, нитрата серебра, а также при болезни Вильсона, когда нарушен метаболизм меди. Медь накапливается в печени, головном мозге и других органах, что отражается на цвете ногтей.



• **Признаком какого заболевания могут быть неровности на ногтевой пластине?**

Неровности на ногтях или «Линии Бо» (поперечные углубления на ногтевой пластинке) появляются из-за временной остановки роста ногтей.

Причиной может служить тяжелое заболевание, например, инфаркт миокарда, тромбоэмболия легочной артерии, шок, высокая лихорадка.



• **О чем свидетельствуют желтые ногти?**

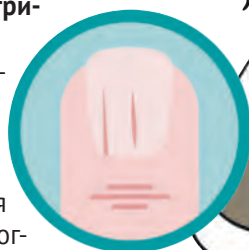
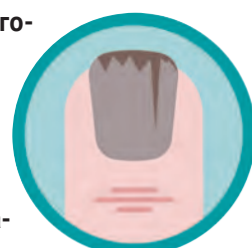
«Синдром желтых ногтей» может сигнализировать о патологиях лимфатической системы и каком-либо заболевании внутренних органов. Чаще всего, желтые ногти связаны с болезнями органов дыхания.



• **О чем говорят черные полосы на ногтях, желтый или черный крошащийся ноготь?**

Гиперпигментация ногтевой пластины встречается при надпочечниковой недостаточности, лечении препаратами золота, мышьяком. Также потемневшие ногти могут говорить о меланоме, когда окрашивается не только ногтевая пластина, но и ногтевое ложе с ногтевым валиком.

Кроме того, желтые и грязно-серые крошащиеся ногти – это яркий признак грибкового заболевания. Помните, что грибок заразен, и его нужно незамедлительно лечить.



ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА



КОГДА НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ

• Белые пятнышки говорят о нехватке витаминов и микроэлементов, а также могут возникать из-за стрессов и эмоциональных переживаний. Белые пятна в виде парных полосок – недостаток белков.



- Горизонтальные белые полоски на нескольких ногтях одновременно возникают при диабете и псориазе.
- Вертикальные бороздки говорят о недостатке витамина B12, цинка или магния.
- Ломкие, расслаивающиеся ногти сигнализируют о возможном дефиците ви-

таминов и микроэлементов (кальция, селена, цинка, железа, витаминов А, Е, Д), а также могут свидетельствовать о нарушениях обмена веществ, функции яичников и менструального цикла у женщин.

- Коричневатые прожилки могут являться следствием инфекционного эндокардита или травмы ногтя.
- Отсутствие луны (лунки, верхней части ногтевого корня) на всех или нескольких ногтях – признак анемии, снижения гемоглобина.
- Двухцветный, двухфазный ноготь (нижняя часть светлая, белесая, верхняя – темная, «грязная», коричневая) характерны для людей с заболеваниями почек, почечной недостаточностью.
- Искривленные и деформированные, ложкообразные ногти (ногти в виде ложки, на которых может удержаться капля воды) свидетельствуют о недостатке железа в организме.

Елена Васина

ДЕТСКИЙ МИР

КАК ИЗВЛЕЧЬ ИНОРОДНОЕ ТЕЛО ИЗ НОСА РЕБЁНКА?

Любознательность малышей безгранична: они обожают все рассматривать, трогать и пробовать на вкус заинтересовавшие их вещи. В некоторых случаях это может быть опасно – например, когда мелкие предметы (пуговицы, ягодные косточки, мелкие монеты, бусинки, камешки, детали игрушки и другие) попадают ребенку в нос. Хорошо, если кроха может сообщить родителям о том, чтостряслось. Намного опаснее, если ребенок боится признаться или еще не умеет говорить, ведь мама и папа могут долгое время даже не догадываться, что в носу у их малыша находится инородное тело.

Первая помощь: самый простой и безобидный способ извлечь инородное тело из носа – это самостоятельно выдуть его при сильном сморкании, закрыв пальцем одну ноздрю. Однако маленькие дети в силу возраста не смогут это сделать.

Округлые инородные тела не разрешается извлекать щипцами или пинцетом, поскольку есть риск их смещения в глубокие отделы носа, носоглотку и дыхательные пути. Если инородное тело не удалось извлечь естественным способом, нужно незамедлительно обратиться к ЛОР-врачу. Врач попытается извлечь его под местной анестезией с помощью тупого крючка.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



И НА ЦИСТИТ УПРАВА ЕСТЬ

Ох, мои хорошие, какой меня недавно цистит одолел. Уговорила внучка искупаться с ней в речке. Я не смогла отказать маленькой непоседе. Да и спокойнее мне, когда она под моим присмотром, плаваюто я хорошо, занималась когда-то. Да вот и доплавалась. Вода еще не очень прогрелась, я и подхватила цистит. Уже лет десять обострений не было, и на тебе. Пришлось срочно вспоминать, как раньше я спасалась от этой напасти. Уж очень не хотелось антибиотика пить. Первым делом накрути-

ла себе банку теплого клюквенного морса. Эту ягоду я всегда в морозилке держу. От многих бед она спасает. Пила морса много, не меньше двух литров в день. Он здорово борется с микробами. Попутно чаек из листьев брусники, он мочегонным эффектом обладает. И не забыла про свежий огуречный сок. Три раза в день пила по полстакана перед каждым приемом пищи. Легче стало сразу. Но я в течение месяца продолжала свою терапию, чтобы закрепить эффект. Обошлась без таблеток.

Инна Соколова, г. Люберцы

«И мы познали любовь»!



Иисус Христос, придя к людям, сказал: «Заповедь новую даю вам...». Он говорил: «Как я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга». «И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем», – писал евангелист Иоанн.

Простое приседание перед дорогой – сродни суеверию. В дореволюционное время широко бытовала традиция, когда перед дальней дорогой, перед выходом из дома, люди приседали, чтобы достать дорожную иконку, перекреститься и помолиться. В молитве, как правило, участвовали и провожатые. Видимо по прошествии лет, со сменой поколений, молиться перед поездкой, выходом из дома перестали, а часть этой традиции – «присесть на дорожку» – осталась. Христианину перед дорогой всегда лучше попросить Божьей помощи – перекреститься и помолиться.

только крещаемому, но никак не восприимчивым – крестной матери или крестному отцу. Грехи прощаются нам после нашего искреннего покаяния во время Таинства Исповеди. Так что на исповедь с покаянием надо ходить регулярно. А вот после крестин вам следует в храме бывать чаще и вместе со своей крестной дочерью. Как крестная мать, вы непосредственно будете нести ответственность за ее духовное воспитание.

О ПОВТОРНОМ ГРЕХЕ

? *Надо ли повторно каяться на исповеди в одном и том же грехе?*

Валентина, Московская обл.

Не всегда. Например, вспоминать о блудных грехах не件зно. Когда грех не дает покоя, будоражит память, то нет нужды каяться снова, – это называется смущение. Это значит, что у человека нет подлинного покаяния, нет смирения. Смущения происходят в человеке от гордости.

Подготовила Светлана Иванова.

Благодарим за помощь в подготовке материала отца Дионисия (Киндюхина)

СПИСЫВАЮТСЯ ЛИ ГРЕХИ, ЕСЛИ СТАНЕШЬ КРЕСТНОЙ?

? *Соседка пригласила меня стать крестной ее дочки и сказала, что мне все грехи спишутся, как и крестнице при крещении. Надо ли будет ходить на исповедь после того, как я стану крестной?*

Оксана Г., Рязанская обл.

Вас неправильно информировали. В Таинстве Крещения грехи прощаются

НАДО ЛИ ПРИСЕДАТЬ НА ДОРОГУ?

? *Мы, когда уезжали из дому на дачу, по традиции «присаживались на дорожку». А вот недавно гостившая у нас бабушка сказала, что перед дорожкой надо перекреститься и прочесть молитву, а не просто присесть на несколько секунд. Что правильно?*

Лидия Ивановна, г. Воронеж

Решение зависит только от двоих

– Мы решили пожениться и повенчаться. Насколько важно благословение родителей? Что делать, если родители жениха тянут с благословением вот уже несколько месяцев. Сами они очень добрые. Я думаю, какие-то злые люди (может из родни или из знакомых) что-то наговорили или отговаривают.

В. М., г. Подольск

Естественно, что благословение родителей на такой важный шаг, как женитьба или выход замуж, очень важное условие. И хорошо, что вы решили повенчаться, чтобы перед Богом ваша семья была как единое целое. «...Прилепится к жене своей», как утверждает в Библии. И, конечно, надо помнить, что счастливым считается не тот брак, в котором нет разногласий, а тот, в котором супруги научились преодолевать все трудности вместе. И Господь помогает им в этом. Конечно, создавать семью или нет – решать, в конечном счете, только вам двоим. Благословение, конечно, получить желательно: «Благословение отца созидает основание домов, а проклятие матери разрушает до основания». Надо постараться получить родительское доверие. Окончательное решение – за будущими супругами, им и нести ответственность за это.

Молитва апостолу и евангелисту Иоанну Богослову о совете и любви между супругами



О великий и всехвальный апостоле и евангелисте Иоанне Богослове, наперснике Христов, теплый наш заступниче и скорый в скорбех помощниче! Умоли Господа Бога даровати нам оставление всех прегрешений наших, елико согрешихом от юности нашея, во всем житии нашем, делом, словом, помышлением и всеми нашими чувствами. Во исходе же душ наших помози нам, грешным, избавитися воздушных мытарств и вечнаго мучения, да твоим милостивным предстательством прославляем Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

ИСТОРИЯ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ЗУБОВ

Владимир Иванович Даль в своём словаре дал определение слова «зуб»: «косточка, вырастающая из ячейки челюсти, для укуса и размола пищи». Потерять такую косточку – дело нехитрое, но придумать, как помочь обеззубевшим современникам, старались во все времена.

ЖИВОТНЫЕ – «ДОНОРЫ»

Раскопки (у города Тарквиния) на территории Италии подтвердили наличие протезирования еще в I тыс. до н. э. У этрусков, живших в этой местности, протезы были изготовлены из зубов животных, которые были подогнаны под необходимый размер. Как утверждают специалисты, зубы закреплялись плотно и не только закрывали прорехи, с их помощью можно было даже жевать.

Арабский хирург Абуль-Касим (Альбукасис), придворный лекарь халифа Кордовы Аль-Хакама II, живший в Андалусии в X веке, считал, что зубопротезирование – раздел медицины, и вел работы по протезированию. В 30-томном труде ортопедии посвящена была целая глава. Врачи ссылались на его исследования вплоть до XVIII



века, до этого времени в качестве протезов использовали кости крупного рогатого скота, зубы лошадей, моржей, слоновую кость.

НАСТОЯЩИЕ, НО ИМПЛАНТАТЫ

В Древнем Египте вставленные зубы соединяли специальной проволокой и привязывали к здоровым зубам. Занимались такими процедурами исключительно жрецы. Удовольствие было дорогое – имплантатами служили зубы рабов. Для фараона зубы высекали из

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

- Зуб Ньютона, проданный в 1816 году, считают самым дорогим в мире. Аристократ купил за 3,300\$ зуб, чтобы вставить его в перстень.
- При дворе короля Людовика XI французские аристократки питались только супом – считалось, что жевательные усилия вызывают появление морщин.

слоновой кости, а соединяли золотой проволокой.

В Европе использовали методику этрусков, только использовали для протезов человеческие зубы. Недостатка в которых не было – частые войны поставляли в избытке «материал для протезов». Словом, не брезговали здоровыми зубами погибших воинов.

ВСТАВНЫЕ ЗУБЫ ОТ ФОШАРА

Почти триста лет назад знаменитый французский лекарь Пьер Фошар (1678–1762), личный дантист Людовика XV, выпустил великий труд «Дантист-хирург, или Трактат о зубах» (1728). Фошар считается родоначальником современных вставных зубов.

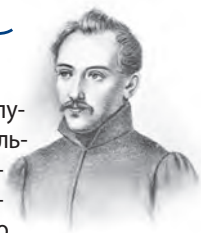
КСТАТИ «ЗУБЫ ВАТЕРЛОО»

Особо надо отметить эпоху Наполеоновских войн. Здесь есть интересная подробность. В армию, а тем более в гвардию брали только тех, у кого были хорошие (особенно передние) зубы. Все дело в ружьях той эпохи. Чтобы выстрелить, надо было сделать более десятка манипуляций, в частности «скузить патрон». Зубами срывали конец бумажного патрона и высыпали порох на ружейную полку. Понятие «зубы Ватерлоо» закрепилось в обиходе, а в Англию мешками отправлялся материал для протезирования зубов. Отмечено, что в качестве символа благополучия богатые семьи в Европе дарили детям на свадьбу зубы.



ФАКТ ИСТОРИИ ОСОБАЯ ПРИМЕТА ДЕКАБРИСТА

«На правой ноге, на берце, имеет рану от пули, зубы носит накладные при одном натуральном переднем верхнем зубе». Это из описания особых примет «государственного преступника» – декабриста Сергея Волконского (1788–1865). Герой Отечественной войны 1812 года, Волконский потерял зубы на Русско-турецкой войне 1811 года при участии в рукопашной. Видимо, зубная накладка была удачной, считалось, что он приятно улыбался и нравился многим женщинам.



Настоящий исследователь, Фошар применял пружины или спирали из золотой проволоки для фиксирования протезов, на штифтовые зубы крепил соединенные зубы – прообраз современных мостов. Первым начал подбирать цвет искусственных зубов – ювелирами, собранными им в специальный цех, производилось до тысячи зубных протезов в год. На зуб из слоновой кости надевался колпачок из золота, на который наносили фарфоровую эмаль. Для маркизы Помпадур он лично сделал несколько зубов на штифтах из драгоценных материалов. Каждый зуб обошелся казне французской короны в 100 ливров.

Светлана Иванова

Полдничаем с умом, ЗДОРОВЬЕ БЕРЕЖЁМ!

В предыдущих выпусках «Планеты здоровья» мы изучили принципы здорового завтрака, ланча, обеда и ужина. Полдник же – необязательный приём пищи, но вполне укладываемый в режим правильного питания. Будем разбираться, как пополдничать с пользой для организма и получить массу удовольствия.



КСТАТИ

ЧЕМ ЖЕ ПОПОЛДНИЧАТЬ?

Отличный вариант

Кефир, ряженка, йогурт, творог и блюда из него, зерновой хлеб с сыром и медом или джемом, любые фрукты, овощи, блюда из них, печенье, сухарики, кексы, вафли, зефир, пастила, мармелад, кофе, чай, какао.

Плохая идея

Газированные напитки, промышленные соки, фастфуд, блюда из яиц, мяса, птицы, рыбы, макароны и каши, шоколад и конфеты, чипсы, высококалорийные торты и пирожные, алкоголь.

И ЧЕМ ЖЕ ОН ХОРОШ?

Прием пищи небольшими порциями, но 5–6 раз в день – это аксиома правильного питания. Подобный режим снижает риск неконтролируемого обжорства, стабилизирует аппетит и улучшает обмен веществ. За счет скромного объема еды, потребляемого за один раз, пищеварительная система не испытывает перегрузку и работает в «штатном» режиме. А частые, каждые 3–4 часа, перекусы при этом поддерживают энергию организма на должном уровне, как физическую, так и умственную.

От слова «полдник» веет уютным детством, горячим чаем и бабушкиным пирогом с вареньем... Конечно, когда следишь за своим здоровьем, пироги да ватрушки себе уже не позволишь, однако исключение сдобных изделий из диетического рациона – еще не повод пропускать этот прием пищи. Не стоит недооценивать его важность, особенно для тех, кто поздно ужинает или просто следит за своим здоровьем. Наибольшую ценность полдничанье представляет для тех, кто практикует послеобеденный сон – тогда небольшой перекус сразу после тихого часа поможет проснуться и восстановить нормальный метаболизм.

НАШ СЛОВАРИК

Из толкового словаря С. Ожегова: «Полдник – легкий прием пищи между обедом и ужином, также название пищи, для этого приготовленной».

ПОЛДЕНЬ ИЛИ ПОЛДНЯ?

Наверняка многие задавались вопросом, почему же чаепитие или перекус в период 16–18 часов вечера называется полдником.

Существует две основных версии происхождения этого слова. Первая гласит, что так назывался полуденный прием пищи у крестьян, которые рано вставали и, соответственно, завтракали около 5–6 утра, а дневной перекус помогал им поддержать силы до ужина. По второй версии, «полдник» означает не полдень, а полдня, то есть когда половина дня прошла, тогда можно и перекусить, а это как раз 16–17 часов.

Ольга Бельская

ВАЖНО!

3 ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПОЛДНИКА

- Идеальное время для этого приема пищи – за 2 часа до ужина.
- Объем съедаемой пищи – 10% от суточного объема.
- Предпочтительная еда – фрукты, овощи, кисломолочные продукты, бодрящие напитки.



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

В Англии аналог нашего полдника называется «Five o'clock» и является чаепитием в 17.00. В латиноамериканских странах и Испании полдник называется «меренда», происходит также около 5 часов вечера и включает в себя чай-кофе и что-нибудь сладкое. В Никарагуа и Венесуэле целых два полдника: дообеденный в 10 утра и послеобеденный в 16 часов. А вот на Кубе двумя полдниками балуют только школьников, для всех остальных же он один, причем в 7 вечера. У перуанцев полдник называется ланчем и проходит в период с 5 до 7 вечера.



ЧАЙНЫЕ РАДОСТИ

Для большинства взрослых людей полдник ассоциируется с чашкой чая или стаканом молока в сопровождении чего-нибудь вкусненького.

Оказывается, это общемировая тенденция, и грех себе отказывать в скромных радостях. Аппетитное угощение, приготовленное по вашим рецептам, наши дорогие читатели, превратит полдник в маленький праздник и не причинит вреда фигуре.



КЕКС С ВИШНЕЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 3 яйца • 150 г сахара • 1,5–2 стакана пшеничной муки
- 2/3 стакана растительного масла без запаха
- 2 ч. л. разрыхлителя для теста
- 1 ч. л. ванильного сахара • 1 стакан вишни без косточек

Яйца растереть с сахаром до бела. 1,5 стакана муки просеять с разрыхлителем и ванильным сахаром, смешать с яйцами. Затем влить растительное масло и как следует перемешать. Тесто должно получиться консистенции, как густая сметана, если оно более жидкое, добавить еще муки. Форму для кекса смазать маслом, выложить на нее половину теста, затем равномерно высыпать вишню и сверху вторую половину теста. Поставить в разогретую до 200°C духовку и выпекать примерно 45 минут. Готовность кекса можно определить так: воткнуть в него зубочистку, если она сухая – кекс готов.

Энерг. ценность на 100 г – 344 ккал



Елена Софорова, г. Казань

ПЫШНЫЕ СЫРНИКИ К ЧАЮ

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г творога • 1 яйцо • щепотка соли
- 3–4 ст. л. с горкой пшеничной муки
- 0,5 ч. л. соды • растительное масло для жарки

Творог при необходимости растереть ложкой, затем просеять в него 3 ст. ложки муки с солью и содой. Вбить яйцо и перемешать, если тесто получается мокроватым, добавить еще ложку муки. Тщательно перемешать и оставить на 15 минут. Затем мокрыми руками слепить круглые сырники и жарить их на среднем огне в хорошо разогретом масле под крышкой. Укладывая их на сковородку, следует иметь в виду, что они увеличатся в размере в процессе жарки. Подавать сразу же с пылу с жару, полив вареньем, сметаной или медом.

Екатерина Дубровина, г. Орёл



Энерг. ценность на 100 г – 210 ккал

ДОМАШНЯЯ РЯЖЕНКА

Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 8 порций:

- 2 литра молока • 200 г сметаны 25% жирности

Вначале нужно протопить молоко. Вылить молоко в чашу мультиварки. Включить режим «Тушение» на 6 часов. Затем перевести на режим «подогрев» еще на 2 часа. Остудить тепленное молоко до комнатной температуры. Добавить в него сметану и тщательно перемешать. Эту смесь вылить в чашу и включить режим «Мультиповар» при 40°C или «Йогурт» на 6 часов. По истечении этого времени перелить ряженку в стеклянную емкость и убрать в холодильник.

Энерг. ценность на 100 г – 74 ккал

Лариса Башлакова, Курская обл.



АРБУЗНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Энерг. ценность на 100 г – 45 ккал

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг арбуза • 1 лимон или лайм • 50 г мяты • 2 ч. л. меда
- 1 стакан любых ягод по вкусу



Арбуз очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать небольшими дольками. Разложить их свободно на блюде и отправить в морозилку на 2–3 часа. В чашу блендера отжать сок из цитруса, сложить туда любимые ягоды, мед, если любите послаще, и мелко нарезанную свежую мяту. В последнюю очередь добавить замороженный арбуз. Смешивать блендером в течение 2 минут, разлить по высоким бокалам и украсить мятой и ломтиком лимона.

Ирина Архипенко, Ростовская обл.

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

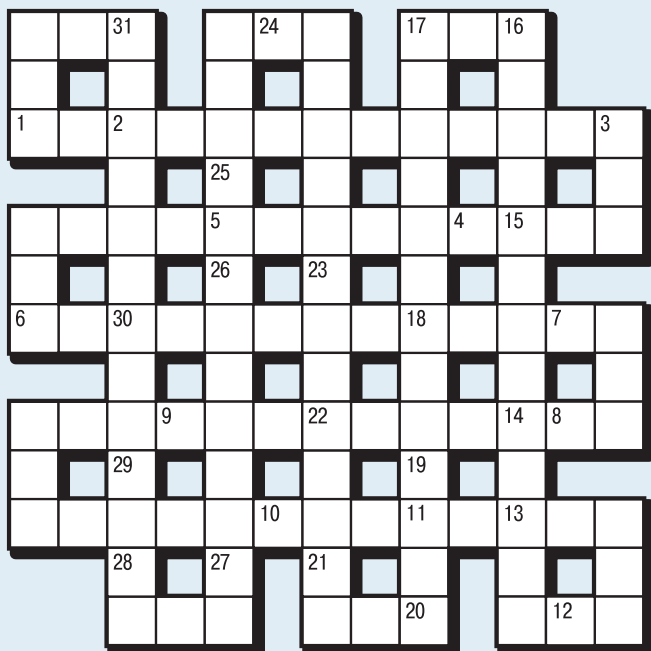


УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

КРОССЧАЙНВОРД

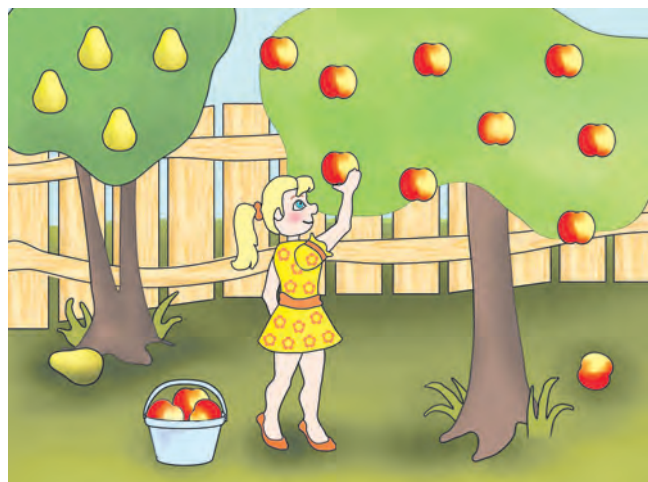


- Приветствие Цезарю.
- Наука о стране фараонов.
- Коренная жительница Республики Саха.
- Какой город в 1925-31 годах назывался Хакасском?
- Наполнение матраца войлоком.
- Движение за отмену какого-либо закона.
- Пища, падавшая с неба (библейское).
- Маршрут регулярных полетов транспортных самолетов.
- Что прославило болгарку Вангу?
- Проток от главного русла.
- Беспорядок в детской после битвы на подушках.
- У фламинго - загнутый, у клеста - крестообразный, у пеликана - с мешком.
- Войска с парашютами.
- Старинная зимняя карета на полозьях.
- «Церковное» вино.
- У змеи шипение, у льва - ..., у собаки - лай.
- Русский прототип всех изобретателей-самоучек.
- Смири, коль не прав.
- Сладкий у сахара.
- Борьба бесящихся с жиру японцев, не щадящих своих животов.
- Злое племя из «Властелина колец».
- Плешивый нильский аист, почитаемый фараонами.
- Жена, охаживая мужа скалкой: «Опять нажрался как ...!»
- Имя Геракла при рождении.
- Советская организация волонтеров - помощников милиции.
- «Рать» Буденного.
- Всю жизнь провел на мхатовской он сцене и, не цыган, лет пять «рулил» в «Ромэне».
- Главный герой «Матрицы».
- Столица на берегу фьорда.
- Блик от костра на лице.
- Кожзаменитель, годный к строевой.

ОТВЕТЫ

1. Ave. 2. Египтология. 3. Якутка. 4. Абакан. 5. Набивка. 6. Абсолютизм. 7. Манна. 8. Авалония. 9. Ясновидение. 10. Ерк. 11. Ка-цунзим. 12. Кноа. 13. ВДВ. 14. Возок. 15. Кагор. 16. Рык. 17. Купидин. 18. Нрав. 19. Вкус. 20. Сумо. 21. Орка. 22. Ибус. 23. Скотина. 24. Анкюд. 25. ДНД. 26. Дивезия. 27. Яншин. 28. Нео. 29. Осло. 30. Омблеск. 31. Курза.

НАЙДИТЕ 6 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- Двое мужчин подошли к реке. У причала маленькая лодочка, которая сможет выдержать вес только одного человека. Однако оба мужчины переправились на другой берег. Как это получилось?
- Это принадлежит только тебе, однако же все твои друзья, знакомые, родственники совершенно спокойно и без спросу этим пользуются. Что это?
- У школьной парты отпилили один угол. Сколько углов у нее осталось?



ОТВЕТЫ

1. «Найдите 6 отличий»: размер лежачей груши, цвет неба, цвет пояса на платье, размер доски в заборе, количество улиток на противоположных берегах. 2. Имя. 3. 5 углов.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 23 ИЮЛЯ – 12 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды напоминают о том, что свежие фрукты, ягоды и овощи, даже с собственного огорода, необходимо тщательно мыть. Также во избежание проблем стоит проверять сроки годности продуктов при покупке.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы могут переутомиться и не заметить этого. Однако плохой сон и отсутствие аппетита вернут их к реальности. Звезды напоминают представителям знака: полноценный отдых очень важен для здоровья.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Впечатлительные Львы могут обнаружить у себя некоторые неприятные симптомы. Однако внутренних болезней опасаться не стоит – это дает о себе знать психосоматика. Необходимо избегать стрессов и больше отдыхать.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Некоторые Весы рискуют подхватить инфекцию, которая затронет органы дыхания. Поэтому рекомендуется с осторожностью купаться в открытых водоемах. От мороженого и ледяных напитков на время лучше отказаться.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют внимательнее относиться к собственному рациону. Желательно снизить калорийность блюд, особенно тех, что подают на ужин. От сладкого и жирного лучше вообще на время отказаться.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Некоторые Водолеи жалуются на головные боли и плохой сон. Этим представителям знака следует по возможности избегать стрессов и заменить вечерний чай, например, отваром пустырника с ложечкой меда.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит быть осторожными, особенно с колющими и режущими инструментами – могут подстергать травмы. Было бы неплохо заняться спортом, хотя бы утренней зарядкой. Это поможет быть в тонусе.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки рискуют обгореть на солнце, поэтому представителям знака лучше в ближайшее время не усердствовать с солнечными ваннами. Если же солнышко избежать невозможно, используйте кремы с УФ-фильтрами.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы могут расслабиться и вовсе не обращать внимания на свое здоровье – у представителей знака не ожидается серьезных проблем. Самочувствие в ближайшее время будет просто хорошим.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов есть прекрасный шанс сделать себя привлекательней – визит в салон красоты или СПА не только доставит самые приятные ощущения, но и обрадует заметными переменами к лучшему.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги могут травмировать конечности, им стоит проявить осторожность, особенно на улице. Есть вероятность случайного бытового травматизма, поэтому представителям знака стоит быть аккуратнее и внимательнее.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Невнимательные к себе Рыбы рискуют застудить почки и мочевыводящие пути, что чревато циститами и другими неприятностями. Звезды настоятельно советуют представителям знака беречься от переохлаждения.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



14–26 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА



27 июля
ПОЛНОЛУНИЕ



28 июля – 10 августа
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



11 августа
НОВОЛУНИЕ

23 июля стоит прислушаться к советам более опытных людей. По возможности лучше отказаться от принятия особо важных решений.

24 и 25 июля желательно сосредоточиться, собраться с силами и выполнить все намеченное на эти дни. Не стоит откладывать и запланированные на эти дни визиты к врачу.

26 июля, накануне Лунного затмения, **27 июля**, в день Лун-

ного затмения, и на следующий день, **28 июля** следует быть осторожным в словах и поступках. Ваши простые фразы в эти дни могут быть истолкованы превратно. Гасите эмоции, будьте спокойны и терпеливы.

29–31 июля – отличные спокойные дни, когда можно наслаждаться плодами своих дел. Хорошее время для того, чтобы активно заняться укреплением и улучшением своего здоровья.

1–3 августа Луна советует посвятить общению с друзьями и близкими людьми.

4 августа – один из самых удачных лунных дней месяца. Анализируйте, планируйте, действуйте.

Новолуние 11 августа совпадает с **Солнечным затмением**. Будьте во всем внимательны и аккуратны. И тогда день, как и следующий, пройдет относительно спокойно.

«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: pz@kardos.ru

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

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

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

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

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

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

№ 14 (61). Дата выхода
23.07.2018.
Подписано в печать 17.07.2018.
Номер заказа – 1755

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 299 300 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

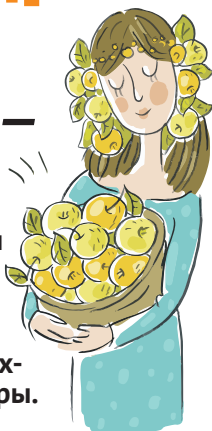
Сайт газеты kardos.media

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

Август – щедрый разносол:

грибы-ягоды – на стол!

В старину на Руси месяц август носил гордое имя «густарь», и неспроста. Работы густо – урожай поспевает: хлеба в поле, душистых трав на лугу, овощей на грядках. Лес щедро распахнул кладовые и готов отдать свои дары.



25 июля

Прокл Плакальщик приносил с собой большие росы. «На Прокла поле от росы промокло», «Утренняя роса – добрая слеза: ей лес умывается, с ночкой прощается». А приметы были такие: если утром сильная роса да туман – к хорошей погоде, если ночью нет росы, а в низинах не видно тумана – к ненастью. А еще, выпавшей на Прокла росой старались непременно умыться, чтобы лицо было красивым, зрение зорким, а ум – спокойным.

28 июля

Анфиноген или **Финогеев день** завершал собой жаркое лето. Считалось, что с этого дня оно перешагнуло свой «знойный возраст». Начинается горячая пора – пора жатвы, которая обставлялась красочными обрядами. Первый сжатый сноп называли «именинным», украшали его цветами и лентами и проносили по деревне, а потом в избе ставили в почетный «красный» угол, как желанного, долгожданного гостя. Кстати, так же бережно поступали и с последним снопом – ему в «красном» углу также находилось место.

2 августа

Считалось, что с **Ильина дня** начинается осень, хотя на календаре впереди еще почти целый месяц лета. Однако именно с Ильина дня «ночь длинна и вода холодна». Начинались первые утренники: «на Илью и камень зябнет». «До Ильи мужик купается, после Ильи с рекой прощается». День становится короче, а ночи длиннее. К Ильину дню пекли из нового урожая первые хлеба. Илью-пророка просили об урожае, приговаривая: «Хлеб на стол, так и стол престол, а как хлеба ни куска, то и стол доска».


6 августа

Про день, названный в честь памяти великих князей **Бориса и Глеба**, в народе говорили: «Борис и Глеб – поспел хлеб». Но из-за частых дождей и сильных гроз с молниями, которые часто случались в этот день, люди на время откладывали жатву: старались уберечь свой урожай от пожара, следили за полями. Также с этого дня начинали собирать черемуху. Из нее варили вкуснейшие компоты, мочили и сушили впрок, чтобы потом печь ароматные пироги и вспоминать щедрое лето.



				«Приказ» терапевта с фонендоскопом	Обтягивает штангиста	Лосось из Балтики	Дедалович
Велосипед, ... мотоцикл	Камень для ухода за пятками		«Магия» обольстительницы	Грим вокруг ока			
Можно парить, можно вправить	Золотое устройство общества		Жильцы у бабуся			«Атасная» группа	
				«Инъекционерка»			
Светский вечер в бабочках				Стреляет, а пороха не нюхает			
Верхушка ЦК КПСС	Там девки гуляют и кому-то весело				По тундре сани гоняет		Европеец, отплясывающий чардаш
			«Ковш» для мусора		Америка - это «дядя ...»		
	Спор для меркантильного	«Водка», занюханная васаби	3:2 на табло				Стеклоплатный имитатор брюлика
					Запряжка с оленями		
	Огуречная «настойка» для лица	Тяжелый камень на душе					Стулья, сомкнувшие локти
	Сияние золота	«Попутный» случай					
				Аннулирование грязи душем		Огурцовая «антенна»	Кубики Оле Кир-Кристиансена
	Ловля рыбы целой артелью	Ворчание половиц		Показатель работы желудка			Охота, не портящая шкурки
	Шкет, что везде поспел						
				Степень эксплуатации станка		Мамаев гнет	
Окончание стрелы	Настенный винил						
	Создал «Виртуозов Москвы»	Противник материализма		Текстильных дел мастер			
	Забег-короткометражка						
	Клиент ресторана						
	Пловец в окружении льдов	«Одежда» ремонтируемого дома		Питомник для детского сада			
					Повар, терпящий шторм		
«Мели, ... твоя неделя!»	Вчинают с помощью юриста						
Инвалидное ...	Глазной дергунчик						



				Вереница гидро-станций	Немецкая слобода в Москве XVI-XVII вв.	Алонсо на Росинанте	Глубокая ложбина под виадуктом		"Жители" кошелька или копилки	Ящик для покойника	"Черное золото" работорговца	
Лечебная шина, фиксатор перелома	Любимое место целлюлита	Его лечит отиатр		Столица Украины			Керри с супер-мимикой	Самая известная исландка	Не дает в долг			
Знаменит своими соловьями	Медпро-цедура со шприцем	Имба-полу-фабрикат				... кре-дитных историй	Древне-русский позт-певец		"Колочка" у иглы	Проход-ная для нитки	Водоем-чаща высоко в горах	
				Металли-синька для стекла					Предвари-тельный набросок декора-ций	Головной по-верх прически		
... голо-вного мозга				Яма в каче-стве укрытия		Мегера на пенсии		Карабас Барабас в кино про Буратино			Автомоби-ли Delta, Kappa, Ypsilon	"Вождь" у арабов
Веролом-ная черта характера		Разовая "взятка" с мычащей дамы			Делает стрелки на брюках	Первыми покинули "Титаник"				Юбка солнце-...		
			Мар-тышко-образная обезьяна		Танец после стопки горилки			Полигон для мозолей от лопаты		Высшие феодалы в стар-ой Руси		
	"Комок" дыма	Еда совсем по-прос-течки	Звук без намека на объем			Крупный аналог плиссе	Сбор лошадей в табун	Беда одно-глазая из былин			Режиссер "Собачьего сердца"	
				Бюрократ Посоль-ского приказа		Порча от "червиво-го" ока				Прыжок с дерева	Кто ката-ется по асфальту?	Капитан ковчега
	Внезап-ный "хрюк" спящего	К старости белеют		Корытце старателя				"Нечужие" гости со сторо-ны жениха	Стекляш-ка "под брил-лиант"			Приступ - ... болезни
	Лохмотья на божже					Восто-чный сосед евро-пейца	Стиль в живописи XVIII века				Валюта носящих кимоно	Вздох в лазарете
				Песня голодного желудка	Имя автора пьесы "Чайка"				Артист-индиви-дуалист			
	"Аркан" энтомо-лога	Строитель Лабиринта		Поста-новление прези-дента		..., род-ства не помнящий	Автор формы для клуба "Челси"				Река забвения	
	Кто имеет доступ к вымени?				Обезьяна, подруга Тарзана	Любит сопернику ухо отгрызть			"Деталь" позво-ночника	Тонконо-гий гриб-"коллек-тивист"		
				Рулон марли из аптечки			Рыбо-ловная наживка				Ее зашивает хирург	
Запас в сав-раскиной борьбе	"Вздерну-тое" ору-дие пытки				"Бунтарь" в Черно-быле			Полоса после косилки				
Дочка "дочка"	"Адрес" разме-щения менисков	Сереб-рится на ветвях				Закрывает футболист в "стенке"						Лелеемое чадушко
					"Два мил-ных сы-ночка и ... дочка"							
	Метки, кормящие шулера	Космос с точки зрения медиума	Ингушский чапильг и татарский эчпочмак			Метал-лопрократ-ный агре-гатище						
			Тощее у художю	Хребет на западе Южной Америки			Автор романа "Белый вождь"					
	Сладкая лекарст-венная форма					"Залп" из дву-стволки						
				Инертный газ для ванн		Неболь-шая кадка	Зеленый символ русской печали	Крошки, сметенные в совок				
Цветок - звезда звездой	Человек, близкий по происхождению					Больнич-ный ... или биол-етень						
				Щипок по-птичьи								
Счастье, польза, добро	Контакт-ная "на-шлепка" на зрачок											