

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 17 (64)
10 – 23 сентября
2018 года

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

7 ВАЖНЫХ ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

стр. 14–15

КАК ТОКСИЧНЫЕ БАКТЕРИИ

ОТ БОЛЕЗНЕЙ СПАСАЮТ

стр. 8–11

ДОМАШНЯЯ ТЕРАПИЯ: ВЫБИРАЕМ АППЛИКАТОРЫ

стр. 16–17

ВЫРОСЛА РЕПКА! О ПОЛЬЗЕ СКАЗОЧНОГО КОРНЕПЛОДА

стр. 18–19

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

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Осенняя хандра, уходи со двора! Гоним прочь сезонную депрессию

стр. 7

16+

Africa Studio / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

P2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

✉ Письмо в номер

МОРКОВНЫЙ СОК ОТ ГИПОТОНИИ ПОМОГ

Я всю жизнь от низкого давления мучаюсь. Целый сборник рецептов могу написать от этой напасти. Но есть те, что спасают меня неизменно. Спешу поделиться. Во-первых, месячными курсами четыре раза в год я пью свежес-

жатый морковный сок. стакан на день, делю на два-три приема. Если я дома, то во время приступов недомогания очень хорошо помогает контрастный душ, по три минуты воротниковую зону поливаю холодной и терпимо-горячей

водой, меняя температуру раза три-четыре. А быстрой палочкой выручалочкой для меня является что-нибудь соленое. Например, огурчик, или даже просто горбушечка хлеба с маслом подсолнечника и солью.

Буду рада, если мои советы помогут кому-то еще.

Любовь Семкина, г. Суздаль



КРЕМ ПРОТИВ МЕЛАНОМЫ

На 40% снижается риск развития меланомы у тех, кто в молодости регулярно пользовался солнцезащитным кремом. Исследование на тему провели австралийцы, ученые той части света, где вопросы рака кожи стоят особенно остро. И это первое в своем роде исследование, продемонстрировавшее связь использования солнцезащитного крема и риск развития меланомы, хотя говорилось об этом давно. Данные 1700 человек были использованы для выявления этой связи. Медики теперь имеют еще один веский повод рекомендовать использование защитных кремов от солнца своим пациентам. В особенности людям со светлой кожей и обилием на теле родинок и иных новообразований.

ПРИДУМАЛИ СЕБЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Недавние исследования зарубежных ученых показали, что почти у 40% людей первый детские воспоминания полностью вымыслены. Для того чтобы это выяснить, исследователи опросили 6 641 человека.

большинство людей не могут иметь словесно выразимых воспоминаний до возраста 3–3,5 лет. Считается, что мозг просто не способен сохранить такую информацию.

К слову, ученые полагают, что эти воспоминания вовсе не обязательно происходят из

15 сентября 2018 года отмечается Международный день сока.

Основная цель праздника – популяризовать этот полезный напиток. По мнению специалистов, для современных людей соки являются одним из самых доступных способов получения витаминов, макро- и микроэлементов. Сложно умалить достоинства напитка и в осенне-зимний период, когда организм особенно нуждается в витаминной поддержке. Кстати, ВОЗ в «Глобальной стратегии в области рациона питания, физической активности и здоровья» рекомендует ежедневно съедать 400 г фруктов и овощей, из которых одна пятая часть может быть заменена стаканом сока.



Но вот что интересно. Оказывается,

-Самое лучшее для вас – бросить пить, курить и менять женщин, как перчатки.



-Доктор, мне бы чего-нибудь похуже – не достоин я самого лучшего.

2 487 из них (38,6%) сообщили о своих первых воспоминаниях в период до двухлетнего возраста. Из них 893 уверены, что помнят себя в возрасте до года.

ниоткуда. Они вполне могли возникнуть на основании детских фотографий, знания того, что собой обычно представляет младенчество, а также на основании рассказов других членов семьи – родителей. А также еще и потому, что каждому из нас просто необходимо составить себе полное повествование о своей жизни. Однако ученые полагают, что в этом нет ничего плохого. Позитивные воспоминания о младенчестве могут добавить человеку уверенности в себе и сформировать положительную самооценку.

Фото: открытые интернет-источники

ИТОГИ КОНКУРСА «ЧУДО ИСЦЕЛЕНИЯ»

Дорогие друзья, мы с радостью и трепетом подводим итоги конкурса «Чудо исцеления».

Рассказы участников тронули сердца тысяч наших читателей. Звонки и письма головославших шли непрерывным потоком. Поистине, выбор был непростым, но он сделан, и мы готовы объявить победителей. Итак:

1 место

Израил БАРАЧУНОВ, г. Санкт-Петербург, с рассказом «Никак нет, товарищ полковник!» – приз 3500 рублей

2 место

Мария ВОРЦОВА, г. Рязань, с рассказом «Беременность и роды не для меня» – приз 2500 рублей

3 место

Марина МИТИНА, г. Екатеринбург, с рассказом «Мороженое, капельницы и Бася» – приз 1500 рублей

От всей души поздравляем наших победителей! Участвуйте в наших конкурсах и побеждайте!

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.

12, 13, 14, 16 и 22 сентября 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.
11 сентября возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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

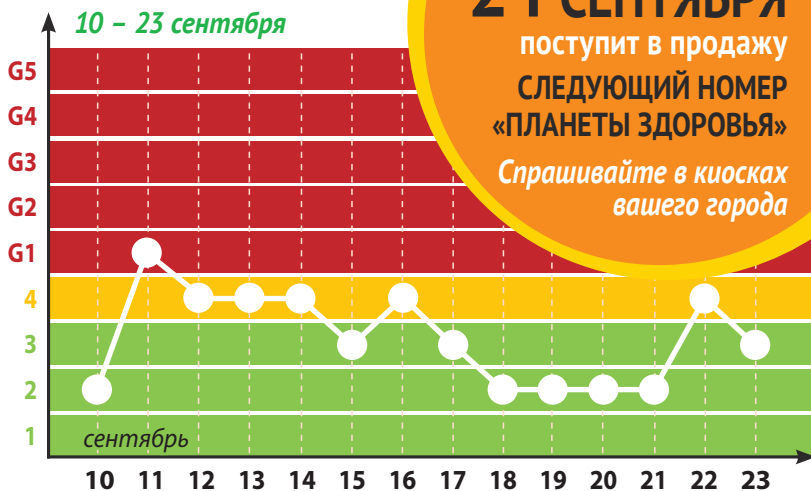
● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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



24 СЕНТЯБРЯ

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.

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

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

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

предъявителю **СКИДКИ***

25% на протезирование
11% на лечение

подарочные сертификаты – скидка 10%
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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.

Реклама. 000 «Денто-Люкс». Лиц. № 10-77-01-013323

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

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»

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОЧЕНЬ МОШЕК НЕ ЛЮБЛЮ, Я НА ГРУШУ ИХ ЛОВЛЮ

Все знаю, что в период сбора урожая на кухне часто заводятся мошки. А они переносчики многих болезней. Зачем нам такая напасть? И даже если кухню тщательно вычистить, мошки продолжают летать. Чтобы избавиться от них, я делаю простые ловушки. Беру стаканчик от йогурта, кладу в него кусочек сладкой груши или яблока и оборачиваю пищевой пленкой. Сверху делаю в пленке несколько маленьких отверстий. Мошки залетают внутрь, а выбраться не могут. Я делаю несколько таких ловушек и расставляю по всей кухне. Через 2–3 дня все мошки собираются в моих ловушках.

*Ирина Александровна Шилова, пенсионерка,
г. Воронеж*



✉ ОВЁС МЕЛЬЧУ – АСТМУ ЛЕЧУ!

Хочу поделиться хорошим средством, которое я применяю при сильных приступах астматического кашля. Беру 5 столовых ложек неочищенного овса, размельчаю в кофемолке, заливаю литром кипятка и настаиваю 2 часа. Принимаю по полстакана за полчаса до еды.

Ольга К., г. С.-Петербург

*Тамара Р., киоскер,
г. Муром*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КОЖА НЕ ХУЖЕ, ЧЕМ У КЛЕОПАТРЫ

Чтобы моя кожа была нежной и шелковистой, я принимаю раз в неделю медово-молочную ванну. Разогреваю пол-литра молока, размешиваю в нем 2 столовых ложки меда и выливаю эту смесь в воду. Эффект потрясающий!

Ольга К., г. С.-Петербург

✉ СТВОРКИ ФАСОЛИ ОТ САХАРА И БОЛИ

Была в выходные на даче, да разговорилась там с соседкой. «Давай, – говорит, – тебе створок фасоли дам, у меня в этом году на нее урожай». Удивилась я. Еще фасоль куда ни шло, а створки мне зачем? Соседка мне и рассказала, что лечится ими от диабета. Готовит так: берет 15 измельченных створок фасоли, заливает 200 мл кипятка, варит в течение 10 минут на медленном огне, остужает и процеживает. Принимает отвар по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Диабета у меня нет, а вот реактивный панкреатит в анамнезе имеется. Стала я про эти створки узнавать, а они, оказывается, и от моей напасти хороши. Я и взяла у соседки немного. Заваривать буду так, как она сказала. 2–3 столовые ложки сухих створок фасоли залить 0,5 литра кипятка и настаивать в термосе 5 часов. Затем процедить и пить 3–4 раза в день по полстакана за 30 минут до еды. Говорит, поджелудочная работать начинает отлично. Попробую. Глядишь, и поможет.

Полина Савушкина, г. Рязань

✉ ОТ СУСТАВОВ БОЛЬНЫХ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЖМЫХ

В прошлом году приехала ко мне погостить дальняя родственница с Урала. Со здоровьем у нее неважно, особенно беспокоил артрит, боли были такие, что спать не могла. Потому все больше дома сидела, никуда не ходила и чувствовала себя очень одинокой. А я знаю народное средство, которое при артрите очень помогает. Это картошка. Но надо, чтобы она позеленела, поэтому сначала я подержала картошку несколько дней на свету. Когда картошка позеленела, я ее вымыла и пропустила через мясорубку. Этот картофельный фарш разогрела и сделала родственнице на ночь компрессы на обе колени. Картошки нужно много, слой должен быть не меньше 2 см. Уже через полчаса она крепко заснула. Мы делали такие компрессы целую неделю, и артритные боли совсем прошли. Недавно я получила от этой родственницы письмо. Она пишет, что стала часто гулять, познакомилась с приятными людьми и больше не чувствует себя одинокой.

Н.А. Толонкина, Московская обл.



✉ ОТ ПЕРХОТИ СПАСАЮСЬ – ГОРЧИЦЕЙ НАТИРАЮСЬ!



Я всегда страдала от перхоти, и никакие новомодные шампуни мне не помогли. Но этим летом я узнала, что перхоть в старину уничтожали с помощью масок из горчицы. И я решила попробовать. Купила горчичный порошок и стала втирать его в корни волос перед каждым мытьем. После втираний оставляла горчицу на голове на 15 минут и потом мыла голову с шампунем. Мне хватило трех раз, чтобы перхоть исчезла.

*Татьяна Гаркалина, ветеринар,
Рязанская обл.*

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



✉ БОЛИТ ЖИВОТ? АРБУЗ СПАСЁТ!

Позвала меня в гости дочка в Кисловодск. Мол, приезжай, мама, внуки соскучились. Чего все по скайпу да по скайпу? А я и рада. Давно хотела у них в гостях-то побывать, да навязываться боялась. А тут сами позвали, я и поехала. В поезде питалась сухомышкой, кое-как. Сразу дал о себе знать мой колит. Ох, и намучилась я, пока доехала. Но молчу, не хочу никого беспокоить. Да только дочка моя больно наблюдательная. Сразу заметила, что что-то не так. Стала выпрашивать, я ей и пожаловалась. Давай она меня лечить, минералкой местной, да... арбузными корками. Да-да, сама удивилась. А дочка говорит, что от колита она только ими и спасается. Сушит в сезон, и на весь год у нее лекарство готово. И так, надо взять 100 г сушеных корок арбуза, залить 2 стаканами кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 4–5 раз в день, как чай. Только перед едой за полчаса. Знаете, что я домой из Кисловодска увозила? Правильно, нарзан и сушеные арбузные корки. Теперь сама вот сушу. Благо, сезон.

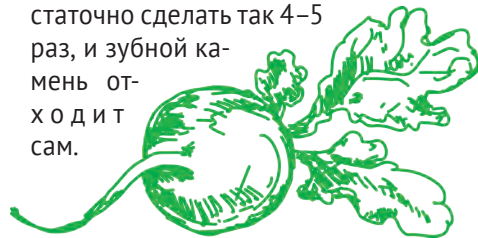
Варвара Кислицина, г. Соликамск

**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

✉ РЕДЬКА ЧЁРНАЯ ДЛЯ ЗУБОВ БЕЛЫХ

Многие ходят снимать зубной камень к стоматологу. А я использую старинный народный метод – черную редьку. Натираю ее на мелкой терке и прикладываю к зубам на 15 минут. Потом надо почистить зубы, как обычно. Достаточно сделать так 4–5 раз, и зубной камень отходит сам.



Николай Петрович Р., Московская обл.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

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

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 399р.
Янтарь 899р.
Цепочка и браслет позолота 24к.: Цепочка: 899р. Длина 60 см и 70 см Браслет (20 см) Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Кольцо и серьги «Защита ангела» Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Нежная любовь»
Украшены блестящей огранкой под бриллиант
Серьги «Милый взгляд» голубой и зеленый Серьги «Черное и белое золото» Серьги «Паутинка желаний»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо «Богиня» Кольцо «Женственность»
Кольцо и серьги «Бирюза» Кольцо и серьги «Неделька»
Мужские, женские и детские крестики
Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.
Кольцо «Золотой песок» Кольцо «Изящность»
Кольцо «Символ весны» Кольцо «Амелия»
Кольцо «Нежность с фианитом» Кольцо «Незабудка»
Серьги «Великолепие» Серьги и кольцо «Цвета весны» Серьги и Кольцо «Каменная роза»
серебрение Серьги «Очарование»
есть разные цвета

Кольцо и серьги «Нежная любовь»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо «Богиня»
Кольцо «Женственность»
Серьги «Золото богов»
Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы
Кольцо «Символ весны» позолота 24к и серебрение
Кольцо «Незабудка»

РАСПРОДАЖА*
Цена одного изделия позолота 24к 499р., серебрение 299р.
Количество ограничено!

МЫЛЬНЫЕ ОРЕХИ – ПОДАРОК ПРИРОДЫ ИЗ ГИМАЛАЕВ

Мытьё волос мыльными орехами становится всё более популярным. Сегодня мы расскажем, что это за орехи, действительно ли они полезны и только ли для волос.

ЧТО ЗА ЧУДО-ОРЕШКИ

Мыльные орехи – плоды мыльного дерева, произрастающего в Индии и Гималаях. Сначала это небольшие, до 1,5 см, ягоды с бархатистой поверхностью, в которых содержится 1–3 семечка. По мере созревания поверхность ягод твердеет и становится похожей на скорлупу ореха. Высыхая, «орехи» становятся черного или темно-коричневого цвета.

ПРИМЕНЕНИЕ

Низкий уровень pH, которым обладают мыльные орехи, позволяет им мягко и хорошо очищать волосы и кожу. Мытьё волос этими плодами снимает раздражение и сухость, предотвращает шелушение кожи головы, смягчает и увлажняет ее, устраняет перхоть. Кроме того, мыльные орехи обладают антибактериальным и охлаждающим свойствами,

предупреждают выпадение и ломкость волос.

Еще одно свойство мыльных орехов – они «работают» не только как природный шампунь, но и как бальзам, и кондиционер одновременно. Волосы после мытья мыльными орехами легко расчесываются, приобретают объем, становятся мягкими и блестящими.

Также можно использовать мыльные орехи вместо мыла, стирального порошка и вообще любого моющего средства.

ПОЛЬЗА

Свойства мыльного ореха обусловлены его химическим составом, а точнее – большим количеством (до 38%) сапонина, который содержится во всех частях этого растения. Сапонин – природный пенообразователь, отлично удаляющий грязь и жир, не вызывающий аллергии. Кроме то-

го, при мытье тела и лица мыльные орехи не только эффективно очищают кожу, но и обеспечивают ее антисептической защитой на весь день. Особенно полезно мытьё с мыльными орехами при различных аллергических и кожных заболеваниях, так как эти плоды обладают антибактериальными, противовоспалительными и противогрибковыми свойствами.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

• Для мытья волос

Паста (или отвар) мыльных орехов наносится на смоченные водой волосы и втирается в кожу головы, после чего смывается. При сильном загрязнении процедуру можно повторить 1–2 раза до быстрого вспенивания и признака чистых волос – поскрипывания. Последний раз пасту хорошо не смывать сразу, а оставить на волосах на несколько минут – за это время она будет действовать как бальзам, питающий кожу и корни волос.

• Для мытья тела

Для мытья тела можно также использовать пасту,

но лучше сложить мыльные орехи в небольшой мешочек и использовать его как мочалку.

• Для лица

Порошок и паста мыльного ореха могут использоваться для изготовления омолаживающей маски для лица. Порошок разводят чистой водой до однородной густой кашицы и наносят на лицо на 10–15 минут.

• Для стирки

Мыльные орехи справляются со стиркой любых тканей, в том числе цветных, деликатных и нежных. Смягчающий ополаскиватель после стирки мыльными орехами не требуется. Никаких особых манипуляций также не понадобится – просто положите мешочек с мыльными орехами в стиральную машину вместе с бельем.



Мальчик Петя пришел с папой в гости к тете Кате. Та говорит:

– Подставь ладошку, я тебе орехов насыплю.

– Нет, лучше папе насыпьте.

– Ты что, не любишь орехи?

– Люблю, но у папы ладонь больше.



Чем ближе осень, тем грустнее на душе. Кажется, вот-вот пойдут дожди, солнышко уже не будет радовать своим светом и теплом, а промозглая погода и вовсе способна испортить настроение на весь сезон.

Так себе настрой, правда? А что, если сделать перезагрузку и настроиться не на сезонную депрессию, а на осеннее счастье? Как? Давайте спросим у нашего эксперта – певицы Илоны КРАСАВЦЕВОЙ.



КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ?

6 ВАЖНЫХ СЛАГАЕМЫХ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Осень – очень красивое время года. И, как мне кажется, оно придумано совсем не для хандры, а очень даже наоборот. У меня есть простые секреты спасения от плохого настроения в это время года. С удовольствием делюсь.

1 Меня спасает красивая одежда, появление в гардеробе теплых вещей пастельных оттенков. Даже пара новых аксессуаров способны поднять настроение. Не устаю повторять, что самое главное в любое время года, особенно, когда на улице пасмурно и дождливо, настрой: мы сами в ответе за свое настроение. Потому никакой хандры – проснулись,

улыбнулись, нарядились и пошли раскрашивать серый день улыбкой и ярким шарфиком.

2 Осенью всегда хочется комфорта – например, проводить вечера дома за просмотром любимых сериалов или фильмов, приглашать в гости друзей, близких, родных.

3 А еще я очень люблю осенние прогулки – природа в это время года настолько многогранна, что для меня прогулки осенью – это возможность наслаждаться прекрасным и заряжаться на позитив.

4 Есть у меня и личный, проверенный време-

нем совет: если чувствуете, что хандра готова накапать, срочно отправляйтесь на море в бархатный сезон. А если такой возможности нет, то бассейн или даже ванна с аромамаслами цитрусовых и морской солью способна здорово поднять настроение.

5 Чтобы физическое состояние было в отличной форме, стоит заниматься спортом: это какие-то упражнения, дыхательная гимнастика, например, я очень люблю плавание.

6 Не забывайте также принимать витамины и пить много воды.

Подготовила Ольга Бельская

Фото предоставлено пресс-службой звезды

ФИНАНСОВЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ КАЖДОГО



Ваш Финансовый Помощник



В Москве и МО открылись учреждение, почти не имеющее аналогов на современном рынке – ООО «Ваш Финансовый помощник», включающее в себя весь потенциал банковской, страховой и инвестиционной систем – финансовый супермаркет шаговой доступности.

В уютном офисе организации можно не только оплатить все коммунальные взносы без очереди и комиссии, но и совершить мгновенный денежный перевод в любую точку мира, внести сбережения и даже по себестоимости приобрести страховые продукты

ОСАГО, КАСКО, ДМС страхование и другие.

В условиях ужесточения работы финансовых регуляторов количество банковских организаций заметно сократилось. «Финансовый помощник» являясь банковским платежным агентом, работает только с лучшими предложениями от проверенных финансовых компаний и банков, таких как: Альфа-Банк, Абсолют Страхование, «Юнистрим», Тинькофф Страхование, ВСК и др.**

В честь открытия офиса в нашем городе и только до конца сентября для жителей Москвы и МО

действует специальное предложение с повышенной ставкой по сбережениям от 13,8%*. По некоторым программам возможно досрочное расторжение договора без потери процентов. Выплаты дохода производятся ежемесячно наличными в офисе или на карту любого банка. Все сбережения застрахованы в одной из крупнейших страховых компаний.

«Ваш Финансовый помощник» На сайте организации www.v-f-p.ru представлен исчерпывающий перечень информации об условиях и возможностях предоставления услуг.

В комфортной обстановке клиенты получают подробную консультацию по банковским продуктам. При этом очаровательные финансистки, житель-

ницы Столицы, предложат чай или кофе, помогут разобраться в тонкостях банковского регулирования и выбрать подходящую услугу.

ООО «Ваш Финансовый помощник»
Тел.: 8 800 707 74 99 (звонок бесплатный)

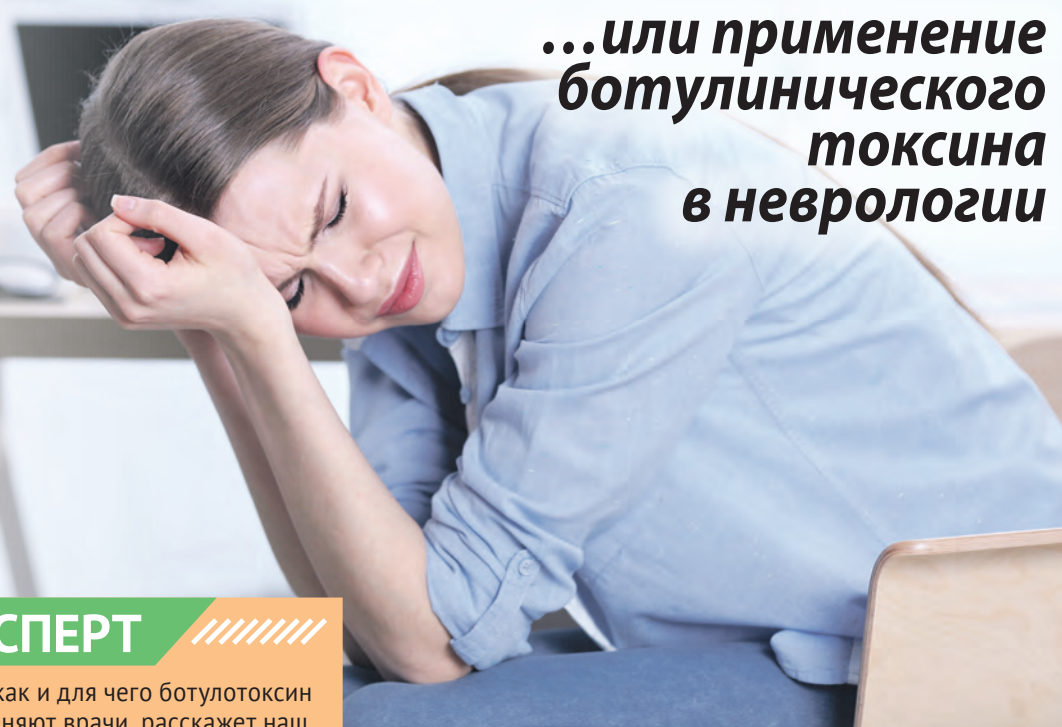
АДРЕСА ОФИСОВ:
• ул. Перерва 39, м. Братиславская,
• ул. Бутырская 86Б, м. Дмитровская,
• г. Балашиха, пр-т Ленина 23/5.

ЧАСЫ РАБОТЫ:
в будние дни с 9:00 до 21:00,
в выходные с 10:00 до 18:00

* Сбережения принимаются от пайщиков Потребительского Общества «Потребительское Общество Национального Развития» (сокращенное название ПО «ПО-НР»). Условия по программе «Несгораемый %» сбережения принимает ПО «ПО-НР» через сеть офисов ООО «Ваш Финансовый помощник» (сокращенное название ООО «ВФП») на срок 367 дней. Процентная ставка 13,8% годовых. Минимальная сумма сбережения 10 000 руб. Максимальная сумма с учетом пополнений 1 400 000 руб. Денежные средства принимаются на основании договора займа, подробности и условия по тел. 8-800-707-74-99. Возможность увеличения суммы сбережения в течение первых 6 месяцев не менее чем на 10 000 руб. Возможность частичного возврата сбережений один раз в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы сбережений на момент востребования суммы. Сбережения принимаются в валюте РФ. Проценты по сбережениям выплачиваются в первый день календарного месяца, следующего за отчетным в течение всего срока действия договора. При досрочном востребовании денежных средств, проценты выплачиваются в полном объеме до дня возврата сбережений. Сбережения и финансовые риски застрахованы в СК «Орбита» Лиц. СИ №0326. Программа партнера ПО «ПО-НР». ОГРН 1187746258259. ** Официальные названия / номера лицензий указанных организаций: АО «АЛЬФА-БАНК» / № 1326, ООО «Абсолют Страхование» / № 2496, АО КБ «ЮНИСТРИМ» / №3467, АО «Тинькофф Страхование» / № 0191, САО «ВСК» / №0621. Условия действительны на дату публикации 10.09.2018 г. Не является публичной офертой. Реклама.

КАК «УКОЛЫ КРАСОТЫ»

Вот уже более 20 лет женщины в России доверяют уколам красоты. И, пожалуй, в настоящее время нет человека, кто не слышал бы о ботулотоксине. О нём говорят много хорошего и разного. Знаменитые уколы даже стали постоянными фигурантами шуток и забавных анекдотов, но только относительно внешности прелестниц, желающих выглядеть ещё краше. Между тем, мало кто знает, что ботулотоксин – это неотъемлемая часть и врачебной практики. Так, вещество просто незаменимо в неврологии.



...или применение ботулинического токсина в неврологии



ЭКСПЕРТ

А вот как и для чего ботулотоксин применяют врачи, расскажет наш эксперт – **к. м. н., старший научный сотрудник, врач-невролог НИИ СП им. Н. В. Склифосовского Леся ЗАВАЛИЙ**

ЧТО ТАКОЕ БОТУЛОТОКСИН?

– *Леся Богдановна, приоткройте завесу тайны, что же за «зверь» такой ботулотоксин?*

– Действующим веществом знаменитого «раствора молодости» является ботулинический токсин типа А. Препарат относится к группе: миорелаксанты периферического действия, эффект локальный (в какую мышцу укололи, та и расслабляется). Действие препарата основано на обратимой временной химической денервации – блокаде нервного импульса, в результате чего мышца неспособна к сокращению. Косметологи расслабляют чрезмерно активные мимические мышцы

лица, в результате исчезают кожные складки – морщины.

– *То есть задача вещества – расслабить мышцы. Тогда неудивительно, что его взяли на вооружение неврологи.*

– Все верно. В неврологии немало заболеваний, связанных с чрезмерным мышечным напряжением, патологической активностью. Для лечения этой активности изначально неврологи применяли миорелаксанты центрального действия – препараты системного действия. Такие лекарства расслабляют все мышцы, не только те, которые включены в патологический процесс. Однако в последние годы неврологи все чаще прибегают к использованию препаратов локального, местного дей-

ствия для того, чтобы исключить системное влияние и связанные с ним нежелательные и побочные явления.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА

– *И нервные тики тоже подвластны ботулотоксину? Скажем, произвольное зажмуривание?*

– Произвольные движения в лице являются симптомами разных заболеваний и отличаются характеристиками. Симптомы могут быть постоянными и эпизодическими, ритмичными и неритмичными, интенсивными и едва заметными, в одной области и в нескольких одновременно, симметричными

и несимметричными. В зависимости от паттерна движения невролог устанавливает диагноз. Например, насильственное зажмуривание глаз может быть одной из форм дистонии – блефароспазмом, произвольные движения ртом – оромандибулярной дистонией, сокращение мышц одной половины лица – гемифациальным спазмом. При введении ботулинического токсина типа А расслабляются мышцы, включенные в патологический процесс, а произвольные движения значительно уменьшаются или прекращаются.

– *А шея? Эта зона, наверно, «колется» исключительно для красоты?*

– Насильственное положение шеи (отклонение



СПОСОБНЫ ЗДОРОВЬЕ ВЕРНУТЬ

вперед, назад, в стороны), ограничение движения, боль или тяжесть могут быть симптомами не только дорсопатии (в народе – остеохондроз), а неврологического заболевания – цервикальной дистонии или спастической кривошеи. Заболевание развивается из-за неправильного распределения мышечного тонуса, в результате чего некоторые мышцы начинают шею перетягивать. Врач невролог вычисляет заинтересованные мышцы и вводит в них ботулинический токсин типа А, уменьшая мышечную активность. В итоге восстанавливается баланс мышечного тонуса, нормализуется положение головы и шеи, увеличивается объем движений, уменьшается болевой синдром.

«РУКА ПРОСИТ, НОГА КОСИТ»

– *А после инсультов, когда возникают проблемы двигательного характера, ботулотоксин может помочь?*

– Повреждение определенных участков головного мозга вызывает снижение силы в конечности и нарастание мышечного тонуса, конечность слабая и затвердевает, «костенеет». При выраженном повышении мышечного тонуса пациент не может разогнуть пальцы кисти, ногти впиваются в ладонь, рука может быть приведена к туловищу и согнута в локте, становится невозможно провести гигиеническую обработку мест сгибов, появляются натертости. Нога также становится малоподвижной, застывает в согнутом или разогнутом положении, также приведена. Иногда на пациента невозможно надеть памперс из-за сведения ног вместе. У пациентов, сохранивших способность ходить, формируется определенная поза Вернике-Манна – «рука просит, нога косит». Врач невролог проводит осмотр, тестирование и выбирает мышцы, вовлеченные в патологический процесс, вводит ботулинический токсин

типа А, мышца расслабляется. А пациенту предлагаются специальные упражнения на растяжение мышц. Для одних пациентов это возможность вернуть функцию гигиенические процедуры, профильтровать развитие осложнений. Все зависит от выраженности неврологического расстройства.

ОТ МИГРЕНЕЙ НЕВЫНОСИМЫХ...

– *А головная боль? Ведь она бывает непроходящей и просто невыносимой.*

– Если речь идет о мигрени, то, однозначно, да. Мигрень – это первичная головная боль, т.е. боль без какой-либо причины (опухоль, аневризма, кровоизлияние и т.д.).

КСТАТИ

ПОМОЩЬ ПРИ КОСОГЛАЗИИ

Глазное яблоко фиксировано в орбите с разных сторон мышцами.

Только содружественная работа мышц-антагонистов, определенный их баланс позволяет глазным яблокам стоять ровно, и мы смотрим без двоения.

Если одна из мышц станет слабой, то ее антагонист «перетянет» глазное яблоко на себя. Разовьется косоглазие, и появится двоение в глазах. Если немного расслабить «перетягивающую» мышцу ботулотоксином, глазные яблоки встанут ровно, двоение пройдет.



Читайте дальше на стр. 10

Фото: Africa Studio, wavebreakmedia, Roman Yanushevsky, Satory, Egorova Olesya / Shutterstock.com; фотобанк Лори

17
сентября
1832
год

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

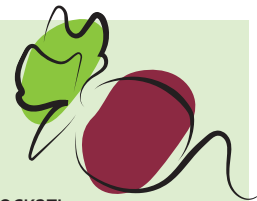
Родился Сергей Боткин – русский врач-терапевт.

В рамках работы эпидемиологического общества, инициатором создания которого он и являлся, ученый изучал эпидемию чумы, холеры, тифов, натуральной оспы, дифтерии и скарлатины. Наблюдая заболевания печени, протекающие с высокой температурой, Боткин впервые описал болезнь, которую до него считали желудочно-кишечным катаром с механической задержкой желчи. Пытаясь выявить причины болезни, ученый сделал вывод, что источником заражения служат загрязненные пищевые продукты. Этот вид катаральной желтухи он отнес к инфекционным болезням, что и было подтверждено в дальнейшем (вирусный гепатит А). Также Сергей Петрович стоял у истоков женского медицинского образования в России, организовав школу фельдшерниц и «Женские врачебные курсы».



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ИДЕМ ЗА СВЕКЛОЙ – ДАДИМ АНГИНЕ БОЙ!



Про то, что больное горло можно полоскать ромашкой и календулой, знают все. И это действительно очень хорошие травы для лечения ангины. А у меня в копилочке есть еще один рецепт. Не менее действенный. Не раз меня выручал в периоды обострения тонзиллита.

Итак, все, что нам понадобится для лечения больного горла, это свежая свекла да яблочный уксус. Из натертого на мелкой терке корнеплода необходимо отжать сок. Добавить яблочный уксус в соотношении: 1 столовая ложка уксуса на стакан свекольного сока. Полоскать этим составом горло пять раз в день, делая в конце каждой процедуры по глоточку средства. Попробуйте и увидите, выздоровление наступает очень быстро.

Владимир Илюхин, пенсионер, г. Гатчина

КАК «УКОЛЫ

Продолжение.

Начало на стр. 8

Приступ мигрени продолжается 4–72 часа, боль имеет определенные характеристики: пульсирующая, односторонняя, средней интенсивности или интенсивная, усиливается после физической нагрузки (два признака из четырех), плюс сопровождается тошнотой или рвотой, светобоязнью или звукобоязнью (один признак из двух). Мигрень называют хронической, если она беспокоит на протяжении более 3 месяцев, с частотой более 15 дней в месяц, из них как минимум 8 дней носят характер мигрени. Лечение эпизодической и хронической мигрени проводится по одному

КСТАТИ

И ДЛЯ ДЕТОК С ДЦП

Детский церебральный паралич – заболевание, которое характеризуется преимущественно поражением двигательной сферы. Бывают разные формы – вовлечение двух ног, ноги и руки и т.д. Конечности слабые, но определенные мышцы становятся чрезмерно активными, нарушается походка. Введение ботулинического токсина типа А в гиперактивные мышцы успокаивает их, позволяет улучшить походку осанку в целом, уменьшить болевой синдром.



Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые врачами препараты при определенном заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при головной боли. В следующем номере о препаратах от ОРВИ.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



от головной боли

Марина НИКУЛИНА



главный внештатный 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: ПАРАЦЕТАМОЛ – анальгетик-антипиретик, обладающий выраженным жаропонижающим, анальгезирующим, а также слабым противовоспалительным действием			
ПАРАЦЕТАМОЛ	таб. 500 мг, 10 шт.	Россия	6 руб.
ПАНАДОЛ	таб. 500 мг, 12 шт.	Великобритания	64 руб.
ЭФФЕРАЛГАН	таб. шипучие 500 мг, 16 шт.	Франция	169 руб.
МНН: ПАРАЦЕТАМОЛ + КОФЕИН – кофеин придает бодрость и усиливает действие парацетамола. Хорошо подходят для лечения головной боли на фоне пониженного артериального давления, но нежелательны для гипертоников			
МИГРЕНОЛ	таб., 8 шт.	США	173 руб.
ПАНАДОЛ ЭКСТРА	таб. 500 мг, 12 шт.	Великобритания	51 руб.
СОЛПАДЕИН	таб. растворим., 12 шт.	Греция	191 руб.
МНН: АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА + КОФЕИН + ПАРАЦЕТАМОЛ – ацетилсалициловая кислота обладает противовоспалительным действием, ослабляет боль			
ЦИТРАМОН П	таб., 10 шт.	Россия	7 руб.
АСКОФЕН-П	таб., 10 шт.	Россия	27 руб.
КОФИЦИЛ-ПЛЮС	таб., 10 шт.	Россия	8 руб.
ЭКСЕДРИН	таб., 10 шт.	США	178 руб.
МНН: ИБУПРОФЕН – оказывает противовоспалительное, анальгезирующее действие. Ослабляет болевой синдром			
ИБУПРОФЕН	таб. 400 мг, 20 шт.	Россия	53 руб.
БУРАНА	таб. 400 мг, 10 шт.	Финляндия	77 руб.
МИГ 400	таб. 400 мг, 20 шт.	Германия	71 руб.
НУРОФЕН ФОРТЕ	таб. 400 мг, 12 шт.	Великобритания	108 руб.
ФАСПИК	таб. 400 мг, 12 шт.	Швейцария	133 руб.

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

КРАСОТЫ» СПОСОБНЫ ЗДОРОВЬЕ ВЕРНУТЬ

принципу: профилактическая терапия и купирование приступа специальным препаратом. Ботулинический токсин типа А рекомендован для профилактического лечения именно хронической мигрени. Методика называется PREEMPT. По данному протоколу одновременно выполняется 31 инъекция препарата в строго определенные точки головы и шеи (лоб, виски, затылок, шея, надплечья), процедура повторяется каждые 12 недель. Ожидаем снижение частоты и интенсивности головной боли, а приступы продолжаем купировать специальным препаратом. Ботулинотерапия избавляет от необходимости ежедневно пить профилактическую таблетку.

...И ПОТЛИВОСТИ ПОВЫШЕННОЙ

– **Серьезный препарат. И решает серьезные проблемы. Это вам не пятна пота на белой футболке.**

– Кстати, вы ошибаетесь. Ботулотоксин и с пятнами

ДЕТАЛИ

БЕРЕЖЁМ ЗУБКИ

Бруксизм – скрежет зубами, чаще симптом более выражен ночью во время сна и оказывает негативное воздействие на эмаль зубов и суставы. Бруксизм связан с перенапряжением жевательных мышц, которое можно уменьшить на короткий период физическими факторами (теплые компрессы, ЛФК и т.д.), а на продолжительный период – введением небольших доз ботулинического токсина типа А.

пота справляется отлично. Гипергидроз – чрезмерная потливость. Бывает локальной (подошвы, ладони, подмышки) и общей. Стоит помнить, что перед началом лечения всегда необходимо установить причину гипергидроза и исключить опасные

для здоровья и жизни заболевания. Ботулинический токсин типа А эффективен для лечения локальной потливости.

Например, сильно потеют те же подмышки. Врач про-

водит пробу: в области подмышек наносит раствор йода, раствор сохнет, место присыпается крахмалом. Пациент получает физическую нагрузку (например, приседания). Подмышки потеют, йод вступает в реакцию с крахмалом

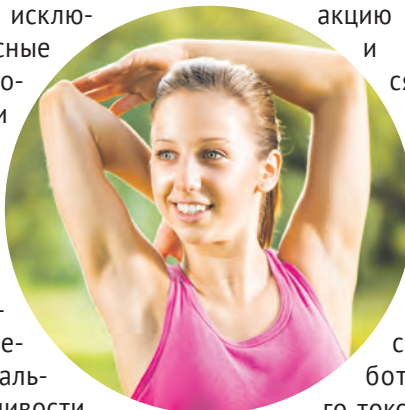
и окрашивается в темный цвет. Данный участок обводится маркером. Кожа очищается и выполняются инъекции ботулинического токсина типа А в данную область. Проблема временно решена.

Таким образом, ботулинический токсин типа А не только и не столько «укол красоты», а в большей степени эффективный препарат для лечения серьезной неврологической патологии.

Если вас беспокоит проблема скованности в мышцах, появление «скручиваний» или других непроизвольных движений, отклонение шеи в сторону или ограничение движений в ней, асимметрия, дефекты, деформации лица, непроизвольные движения в лице или головные боли – обратитесь к неврологу-ботулинотерапевту.

Беседовала

Светлана Сидорчук



21
сентября
1866
год

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Родился Шарль Жюль Анри Николь – французский бактериолог.

В начале прошлого века, работая в Тунисе, ученый опубликовал исследование, в основу которого легло доказательство о передаче сыпного тифа платяной вошью. Исследования ученого в области сыпного тифа легли в основу профилактических мероприятий в периоды Первой и Второй мировых войн. Анри Николь также первым применил вакцину от бруцеллеза, выделил среди причин возникновения скарлатины стрептококк, доказал эффективность сыворотки для предотвращения гриппа и кори.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СПАСИТЕЛЬНАЯ ПОВЯЗКА

С какого-то времени варикоз на ногах стал моим спутником. И только на море все приходило в норму. Тогда я задумалась, может быть, все дело в морской соли? Исследовав эту тему, я наткнулась на рассказ женщины о том, как солевые повязки спасли ее ноги. Я тоже решила попробовать, и действительно, через неделю состояние улучшилось.

Итак, возьмите половину стакана морской, а в случае ее отсутствия – обычной поваренной соли. Растворите соль в литре кипяченой воды. В полученном растворе смочите сложенную в несколько раз ткань и приложите повязку на предварительно очищенную кожу. Ни в коем случае не делайте горячий компресс! Держите такую повязку 10 часов, наблюдая за тем, чтобы она не была слишком мокрой или сухой. И ничем ее не накрывайте! После того как вы ее снимете, промокните кожу полотенцем. Удачи!

Ольга, г. Тула

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставляют без внимания ни один вопрос.

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

✉ ПОЧЕМУ ОПУХАЮТ НОГИ ВЕЧЕРОМ?

Я офисный работник. К вечеру, особенно после напряженного рабочего дня мои ноги опухают, а иногда даже увеличиваются в размере. На следующее утро все приходит в норму. Скажите, почему так происходит?

Наталья, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Светлана ЕРМАКОВА

врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт

Завещаю, ничего страшного в этом нет. Это происходит в силу того, что вы долго находитесь в вертикальном положении, задаете себе непосильную нагрузку, да к тому же мало ходите. Вот вы просидели в офисе весь день, соответственно, венозный отток в ногах ухудшился. Как известно, мышца – насос, который проталкивает венозную кровь вверх из ноги. Ну, а если по причине того, что вы долго или неудобно сидите, например, нога на ногу, насос начинает хуже работать, и вы получаете небольшой стаз крови из-за гиподинамии.

В следующий раз, когда вы столкнетесь с подобными проявлениями, я советую привести вены в тонус – принять контрастный душ, поднять ноги вверх и некоторое время так посидеть. Ну, а если ноги мерзнут, то надеть любимые шерстяные носки, которые обеспечат микромассаж ног.



16
сентября
1893
год

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Родился Альберт Сент-Дьёрди – американский биохимик, впервые выделивший витамин С и проводивший фундаментальные исследования в области мышечного сокращения и биологического окисления. Ученый был удостоен Нобелевской премии за ряд работ по окислению в мышечных клетках.

✉ ВРЕДЕН ЛИ СОЛЯРИЙ?

Какой солярий менее вреден для здоровья – вертикальный и горизонтальный?

Елена Владимировна, г. Коломна



ЭКСПЕРТ

Людмила КУЗНЕЦОВА

врач-физиотерапевт высшей категории

Выбирать солярий нужно не «по вертикали-горизонтально», а по лампе и длине волны. Все солярии делятся на два типа. Очень модные коротковолновые можно встретить в любом салоне красоты. Одновременно они и самые коварные. Дело в том, что длина волны там очень мощная, поэтому и получается быстрый загар. Но также может возникнуть и угроза онкологических заболеваний, так как короткие лучи обладают онкостимулирующим действием. Если человек генетически предрасположен к онкологии молочных желез, придатков, желудка, то солярий может их простимулировать и увеличить рост новообразований. Второй тип – длинноволновый солярий. Быстрого загара здесь не будет, он появится только к шестой процедуре. Зато при получении этой дозы ультрафиолета канцерогенное действие солярия вам не страшно.

✉ ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ БЛЕФАРОПЛАСТИКИ?

Была у хирурга – у меня птоз правого века. Уговаривает на блефаропластику. А разве это не косметологическая операция? Чего вообще от нее ждать?

Варвара Кирушина, Московская обл.



ЭКСПЕРТ

Тимур ХАЙДАРОВ

пластический хирург

Блефаропластика – одно из самых популярных направлений в пластической хирургии. Она занимается операциями на веках. В большинстве случаев такие операции проводятся по эстетическим соображениям, но иногда они необходимы для лечения. Блефаропластика решает такие проблемы, как доброкачественная опухоль века или, как в вашем случае, его опущение – птоз. Операция может проводиться как под общей, так и под местной анестезией, занимает довольно мало времени и, благодаря расположению разрезов в складках кожи, почти не оставляет видимых следов. Период восстановления после операции на веке занимает одну-две недели. В это время рекомендуется носить солнцезащитные очки.

Не в бровь, а в глаз!

Точный контроль глазного давления в домашних условиях



«У меня есть тетья, живет в деревне, недалеко 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 тетью 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 капая лидокаин, а если это делать так часто – то тоже ничего хорошего не будет».

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. ТонOMETрическое 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 обезболивать?

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.

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 проверочности показаний аппарата 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.

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!

Успейте купить ТВГД-02 до 30 сентября по выгодной цене!

в магазинах медтехники МОСКВЫ

Магазин «МЕДТЕХНИКА» – Товары для здоровья

www.blagomed.ru Тел.: 8 (499) 519-00-03

- м. «Академическая», м. «Профсоюзная», ул. Вавилова, д. 54, корп. 1 (вход со двора).
- м. «Парк Культуры», Зубовский бульвар, д. 29

Магазин «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

www.finehealth.ru Тел.: 8 (495) 545-41-85

Магазин «ЭКОЛОГИЯ XXI-Века»

Тел.: 8 (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+

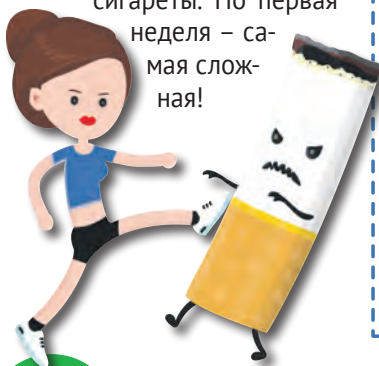
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Когда человек бросает курить, организм испытывает нешуточный стресс, ведь теперь ему необходимо снова жить и работать без постороннего вмешательства, к которому он успел привыкнуть.

РАБОТА В НОВОМ РЕЖИМЕ

Очищение организма после отказа от курения начинается практически сразу, буквально через 20 минут, и достаточно быстро дает положительный эффект. Очень полезно помнить об этом в первые, самые трудные недели, чтобы перетерпеть их и не сорваться. Как показала практика, бросивший курить человек больше всего нуждается в поддержке с первого дня и до трех месяцев после последней выкуренной сигареты. Но первая

неделя – самая сложная!



ТРУДНО ПЕРВЫЕ СЕМЬ

1 день

Снижается количество угарного газа в крови, улучшается транспортная функция красных кровяных телец. В тканях повышается содержание кислорода. Возможно головокружение, снижение аппетита, слабость, умеренная тревожность.

БОНУС!

• *В норму приходит артериальное давление.*

2 день

Появляются первые признаки никотинового голодания. Снижается выработка слизи в легких. Клетки слизистой кишечника начинают замещаться новыми. Аппетит снижен, возможны бессонница, одышка, усиливается кашель.

БОНУС!

• *Снижается риск сердечного приступа, возвращается обоняние, снова работают вкусовые рецепторы.*

3 день

Начинается восстановление реснитчатого эпителия и слизистой оболочки бронхов. Усиливается приток крови к сердцу и головному мозгу. Стабилизируется тонус кровеносных сосудов. Снижается физическое влечение к никотину на клеточном уровне. Повышается аппетит. Увеличивается раздражительность и нервозность.

БОНУС!

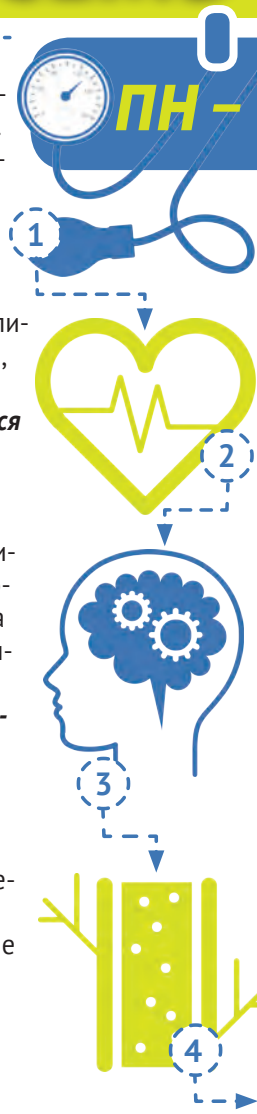
• *Стало легче думать, решать задачи, помогать детям с уроками. Кроссворды кажутся проще, sudoku легче.*

4 день

Нормализуется кровообращение. Идут восстановительные процессы в желудке и поджелудочной железе. Продолжается очищение бронхов и легких: усиливается влажный кашель с отхождением вязкой мокроты. Возможно повышение АД, шум в ушах.

БОНУС!

• *Уже под силу пройти пешком несколько остановок без серьезной одышки, начинает приносить удовольствие езда на велосипеде и плавание.*



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

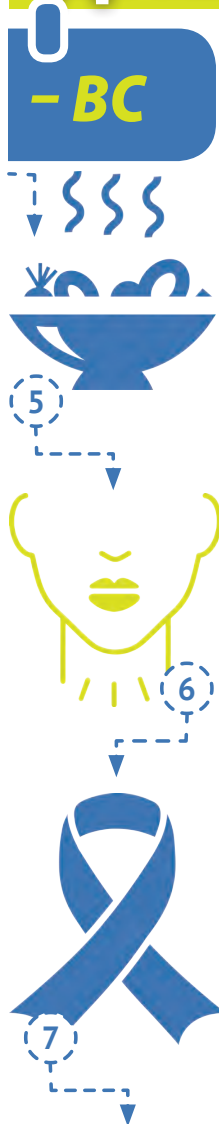
Хочу напомнить о рецепте наших бабушек от кашля. Наверняка, о нем знают многие, но в суете дней мы забываем такие важные вещи. А ведь они проверены годами и многими поколениями. Америки не открою и колеса не изобрету, а лишь напомню. Может, кто-то улыбнется, вспомнив детство, а кто-то возьмет на вооружение в семейную копилку хороших рецептов от кашля.

Итак, берем 2 столовых ложки сахарного песка и плавим его на сухой сковородке, лучше чугунной. Как только сахар расплавится, выключаем плиту и вливаем в сковороду полстакана кипящей воды. Осторожно, может брызгаться. Снимаем сковороду с плиты. Все! Детям давать жженный сахар по чайной ложечке на ночь и во время приступов кашля. Взрослым по столовой. Будьте здоровы, не болейте!

Любовь Ясная, г. Москва



ДНЕЙ ...и 7 БОНУСОВ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



5 день Улучшается работа вкусовых рецепторов, пища приобретает настоящий вкус и запах. Нормализуется тонус сосудов. В горле или за грудиной ощущается рыхлый, слизистый комок, затрудняющий дыхание, цвет мокроты при кашле становится темно-коричневым. Мысль бросить «эту затею» посещает все чаще.

БОНУС! • *Повышается либидо, ощущения от интимной близости с любимым человеком богаче и насыщеннее.*

6 день Человек продолжает активно откашливаться, освобождая бронхи и легкие от накопившейся копоти. Нормализуется секреторная деятельность желудка и поджелудочной железы. Возможна потливость, тремор рук, снижение аппетита, запоры.

БОНУС! • *Просыпается жажда деятельности. Что-то необычное приготовить для семьи, увлечься новым хобби, просьбы друзей поехать на рыбалку или сходить в боулинг уже не кажутся бредовыми. Хочется общаться.*

7 день Этап физического пристрастия к никотину завершен. Организм вернулся к работе без никотинового допинга, начался полноценный процесс восстановления. Сосуды и легкие будут восстанавливаться дольше всех, непросто идет и восстановление нервной системы. В желудке и кишечнике зарождается новый эпителий, не знакомый с никотиновым ядом.

БОНУС! • *Вкусной кажется даже вода. Вы без труда можете вставить нитку в иголку и склеить микроскопический самолетик, вырезанный ребенком из журнала «Юный конструктор».*



КОРРЕКТИРУЕМ РАЦИОН

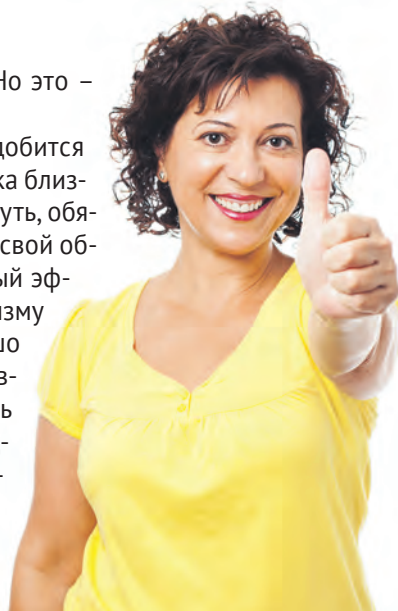
Если вы принимали какие-либо лекарства на момент отказа от сигарет, продолжайте принимать их дальше, но очень внимательно относитесь к приему каких-либо новых препаратов. Женщине не следует бросать курить в период менструации, так как это может повлечь за собой стремительное увеличение веса. И обязательно скорректируйте свой рацион. В первые недели после отказа от курения стоит исключить из него тяжелую, жирную, соленую пищу и отдать предпочтение свежим овощам и фруктам, а также молочным продуктам. Это позволит организму легче справиться со стрессовой ситуацией и предотвратит увеличение массы тела.

Баня и травяной чай – прекрасное времяпровождение для бывшего курильщика. Токсины выводятся вместе с потоотделением, а целебная сила трав делает организм сильнее и устойчивее к разного рода заболеваниям.

СПОРТ, СОН И ЧИСТАЯ ВОДА!

Ура! Первая неделя завершена. Но это – только самое начало пути.

Чтобы пройти его до конца, понадобится и сила воли, и терпение, и поддержка близких. Если вы хотите облегчить этот путь, обязательно стоит внести изменения в свой образ жизни. Самый простой – и самый эффективный! – способ помочь организму очиститься от табака – это хорошо выспаться, быть физически активным и пить воду. Вода играет роль детоксиканта (очищающего средства), физическая активность стимулирует обменные процессы, а сон нормализует деятельность нервной системы и дает силы для восстановления.



О пользе рефлексотерапии известно давно. Иглокалывание, как способ поддержания здоровья и молодости, путём точечного воздействия на определённые участки тела, вот уже много веков в почёте у тех, кто беспокоится о своём здоровье.

РАЗ ИГОЛКА, ДВА ИГОЛКА

...ИЛИ КАКИЕ АППЛИКАТОРЫ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ЭКСПЕРТ



Как грамотно проводить лечение массажными аппликаторами в домашних условиях, рассказывает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт **Светлана ЕРМАКОВА**

Лечебные аппликаторы – специальные устройства, которые состоят из гибкой основы и массажной поверхности с большим количеством различных иголок, задача которых – механически воздействовать на акупунктурные точки.

АППЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА

Способ действия – механическое и рефлекторное воздействие на рецепторный аппарат и биологически активные точки туловища. За счет этого происходит их стимуляция, и в пораженном органе запускаются процессы ауторегенерации.

Вид – представляет из себя ткань, на которую на расстоянии в несколько миллиметров друг от друга нашиваются круглые пластиковые пластинки с заостренными кончиками.

Аппликатор лечит:

- Боли в спине, связанные с остеохондрозом и миозитами

- Гипертоническую болезнь 1 стадии
- Вегетосудистую дистонию

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Аппликатор Кузнецова был изобретен советским учителем и целителем из Челябинска после того, как тот получил травму легких. Являясь поклонником тибетской и китайской медицины, Кузнецов, желая излечиться, сконструировал иглоаппликатор, который значительно улучшил состояние его здоровья. А в 1987 году началось массовое производство изобретения.

- Заболевания внутренних органов за счет того, что воздействует на зоны Захарьина-Геда – проекции внутренних органов на коже,

улучшая их трофику, питание и кровоток.

Плюсы:

- + Бюджетная цена
- + Нормализует сон и стрессовое состояние
- + Улучшает венозное кровоснабжение
- + Увеличивает эластичность суставов и кожный тонус

+ Уменьшает жировую ткань

+ Снимает мышечные и головные боли

Минусы:

– Действует только механически, раздражая точку, причем воздействие более широкое и может перекрывать две абсолютно разные биологически активные точки, что не совсем правильно с точки зрения иглорефлексотерапии

– После использования сложно обрабатывать и обеззараживать.

Лечение аппликатором

Кузнецова противопоказано, если имеются:

- повреждения кожи, есть пролежни, высыпания и гнойничковые заболевания
- болезни крови и склонность к кровотечениям
- лихорадка
- психические заболевания
- старческое слабоумие
- гипертония тяжелого течения
- инсульты или инфаркты в остром и подостром периоде
- вы значительно похудели за последнее время, и у вас изменился аппетит
- онконастороженность – при недомогании, слабости, субфебрильной температуре, резком похудении, болях в костях, так, что ночью невозможно перевернуться, лучше сходить к врачу!

БУДЕТ... НУЖНЫЙ МАССАЖЁР

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Мне, как неврологу, больше нравятся аппликатор Ляпко. Здесь коврики разной площади, а шаг между иглами также различный – от 3,5 мм до 5–7 мм. Считается, что чем старше человек, тем шаг должен быть шире. Но на практике я вижу, что самый адекватный шаг – 3,5–5,5 мм. В этом случае наиболее оптимально происходит давление на мышечные образования, а лечебный эффект оказывается гораздо выше.

Если у человека нет никакого аппликатора, то я все-таки советую купить более гигиеничный и современный прибор с эффектом гальванотерапии, который обеспечит не только механическое и рефлекторное давление, но и действие электромагнитного поля, улучшающего ток крови, лимфы и питательных веществ, иммунных и противовоспалительных компонентов.



АППАРАТ ЛЯПКО

Способ действия – модернизированный аппликатор Кузнецова, где ткань заменена на медицинскую резину, а пластмассовые шипы на иглы из серебра, меди, золота, железа, никеля, что создает гальванический ток при взаимодействии с кожей человека.

Основные показания для использования – вспомогательное лечение, воздействие рефлекторного поля. Широкая эффективность от невротических расстройств до мышечно-тонических синдромов, остеохондрозов и артритов.

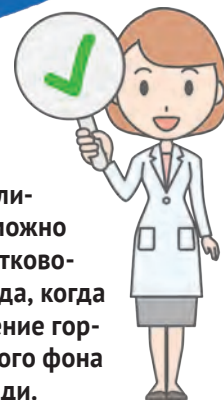
Плюсы:

- + Более современный подход лечения.
- + Раздражает биологическую точку меньшего диаметра, соответственно, эффект от его использования выше.
- + Гальванотерапия – при воздействии на биологически активную точку, помимо механического массажа зон, происходит насыщение клеток ионами металла, что дает лучший терапевтический эффект.
- + Более быстрое устранение болевого синдрома.
- + Улучшение обменных процессов, притока крови и микроциркуляции.
- + Коврики хорошо поддаются обработке.
- + Многообразные виды и формы аппликатора дают возможность более разнонаправленного воздействия.
- + Эффективен при вегетососудистых дистониях, так как оказывает большее воздействие на вегетативные звенья.

Рефлексотерапия – активный метод лечения, и мы можем спровоцировать не тот эффект, что мы хотим, и только навредить себе. Поэтому сначала стоит посетить врача и узнать обо всех своих недугах.



Начинать использовать аппликаторы можно с подросткового периода, когда становление гормонального фона уже позади.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АППЛИКАТОРАМИ?

- Начинать стоит с малых временных периодов – 5–7 минут, и увеличиваем время до 15–20 минут, ориентируясь на свои ощущения.
- Если кожа чувствительная, то стоит прикрыть пленкой.
- Лежать на коврике нужно расслабившись.
- В день достаточно одного сеанса; можно больше, если аппликатор использовать для лечения разных частей тела.
- Для лечения мышц или позвоночника достаточно 20 минут.
- Для улучшения сна и релаксации допускаются сеансы длительностью до 40 минут.

Наталья Киселёва

ЭКО-ЛИКБЕЗ**ЧТО ЗА «ЗВЕРЬ»
ИНУЛИН?**

? Последнее время мне очень полюбился растворимый цикорий. Пью его по утрам вместо чая и кофе, мне очень нравится. На пачке прочитала, что в составе порошкообразного цикория содержится инулин. Что это такое? И полезна ли эта добавка?

Галина Стержнева,
г. Екатеринбург

Ответ:

Инулин – это не добавка, а растительное пищевое волокно, которое содержится в натуральном корне цикория. Инулин цикория – это полимер фруктозы, который добывают из корня данного растения. Инулин улучшает микрофлору кишечника, стимулирует рост и активность полезных бифидобактерий. Инулин, содержащийся в цикории, укрепляет иммунитет, избавляет организм от токсинов и заставляет правильно работать кишечник.

**ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ БЫЛО**

Все читали в детстве «Сказку про репку», но не все пробовали этот чудесный корнеплод. И совершенно зря! Повара и диетологи сходятся во мнении:

**О ПОЛЬЗЕ «СКАЗОЧНОГО»
КОРНЕПЛОДА**

традицию есть жёлтую красавицу давно пора возродить, ведь репа не только вкусна, но и очень полезна!

Для похудения. Энергетическая ценность репы – 32 ккал на 100 г.

Источник кальция. В старину репа спасала детей от рахита.

**КАК ПРАВИЛЬНО
ВЫБРАТЬ?**

- Идеальные плоды среднего размера и помещаются на ладони (очень крупные плоды могут иметь более горьковатый вкус).

- Кожица гладкая, ровная.
- Желтые корнеплоды имеют более сочную и мясистую мякоть, насыщенный аромат и более волокнистую структуру, чем белые сорта.

- Белая репка менее выражено пахнет и имеет более нежную мякоть. Именно такие сорта чаще всего готовят для детей.

Богата витаминами: С, В1, В2, В4, В5, В6, В9, А, то есть полезна для наших глаз и кожи.

Важно! Витамины и микроэлементы содержит не только сама репа, но и ее ботва. В ботве репы содержится больше кальция, чем в твороге. Поэтому смело ешьте не только корешки, но и верхушки!

**КАК
СОХРАНИТЬ?**

Чтобы сохранить репу всю зиму, нужно выбирать плоды без повреждений, с гладкой кожицей, без трещин, вмятин и пятен. Если репу вы вырастили на своем огороде, аккуратно выкопайте ее, стараясь не повредить лопатой. Если земля влажная, обязательно просушите весь урожай в проветриваемом помещении или на улице в тени.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Язвенная болезнь желудка и ДПК.
- ✗ Острые колиты и энтероколиты.
- ✗ Заболевания печени и почек в период обострения.
- ✗ В сыром виде может вызывать раздражение слизистой оболочки и изжогу.



КРЕПКИМ, ешьте с огорода репку!



Как источник магния является натуральным успокоительным.

На заметку! В старину детям незадолго до сна давали вареную репу в сочетании с молоком, чтобы обеспечить им хороший глубокий сон.

Содержит грубые волокна и пектины, которые питают полезные микроорганизмы, обитающие в просвете кишки.

Полезна при инфекционных заболеваниях. Репка богата эфирными маслами, содержащими фитонциды – вещества, обладающие противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

Благодаря полезной клетчатке, чистит кровь и помогает выводит из организма вредные вещества. А элемент глюкорафанин обладает противораковыми свойствами.

РЕЦЕПТ ВКУСНОГО И ПОЛЕЗНОГО СМУЗИ ИЗ РЕПЫ:

Ингредиенты: 2 зеленых сочных яблока, 2 репки вместе с ботвой, ¼ ч. л. молотой корицы, 2 чайные ложки меда и пару кубиков льда по желанию.

Яблоки и репу вместе с ботвой хорошо вымыть, репу очистить от кожуры, из яблок удалить сердцевину, все вместе измельчить в комбайне или блендере, добавить корицу и мед и наслаждаться отличным вкусом!



КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Репу можно употреблять как в свежем, так и в вареном, тушеном и жареном виде. Арсенал блюд, которые можно приготовить из репы, невероятно обширен. В старину репу сушили на противнях прямо в русской печи, готовили из нее паренки, рагу, супы. Правильно приготовленная репа достойна находиться в меню дорогих ресторанов. Об этом отлично знают французские шеф-повара в Париже. В ресторане на Монмартре из нее готовят настоящие деликатесы: тушат со сливочным маслом, карамелизуют в хересовом уксусе, подают как гарнир к мясу, рыбе и курице, добавляют в картофельное пюре. В общем, наслаждаются изысканным нежным вкусом репы, как это умеют настоящие французы.

Давайте тоже не будем уступать французским гурманам и обязательно введем репу в свой кулинарный рацион. Ведь употребление спелой репы, хорошего сорта даже в сыром виде принесет только удовольствие и пользу для здоровья. Жарьте ее, тушите, делайте из нее пюре, салаты и витаминные смузи и будьте здоровы!

Елена Васина

ЭКО-ЛИКБЕЗ

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ФЛАКСЫ?

? Сейчас стало модно следить за питанием, есть правильную здоровую пищу, очень много появилось эко-продуктов. Выбор такой огромный, что сразу и не разберешься, что вредно, а что полезно. Увидела в одном из магазинов продукцию из льняного семени, называется «Льняные флаксы». Что это за продукт, и зачем его нужно есть?

Ольга Савушкина, г. Рязань

Ответ:

Флаксы – это разновидность диетических крекеров или хлебцев, которые готовят из льняной муки или льняного семени с добавлением других ингредиентов: тыквенных и кунжутных семечек, сушеных ягод, фруктов и овощей (клюква, яблоко, томаты) и специй (корицы, сушеной паприки, сушеного чеснока и др.). Льняное семя содержит омега-3 жирные кислоты, но употреблять его нужно «с умом» и строго дозированно.

Льняные флаксы стимулируют обмен веществ, улучшают перистальтику кишечника, способны снижать уровень сахара в крови и улучшать состояние кожи. Главное, съедать не более 1–2 штук в день.

Противопоказаниями к употреблению льняных флаксов являются: серьезные заболевания органов ЖКТ, холецистит и панкреатит, беременность.



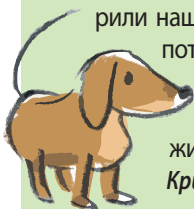
ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЖИЗНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В ТАРАРАМ

Когда в моем доме появилась Пальма, жизнь превратилась в настоящий тарарам. Маленькая дворовая собачка перевернула все с ног на голову. Я больше не задерживалась на работе, стала больше гулять, появились заботы. Все это выдернуло меня из сонного мира привычного одиночества и лени. Десятилетнее вдовство делало свое дело. Я располнела, перестала краситься. И вот Пальма. Утренний и вечерний моцион заставил стрелки на весах ползти обратно. Вместо привычной «дульки» на голове появилась модная короткая стрижка. Правда, вот платьев так и не появилось. Куда удобнее было бегать по тренировочным площадкам для живности в джинсах. Но оказалось, что для настоящих чувств это совсем неважно. Во время одной из таких прогулок я познакомилась с Игорем, хозяином очаровательного лабрадора Вальтера. Сначала мы просто гуляли вместе, обсуждали проблемы и радости, связанные с питомцами. А потом...

Потом я стала плакать ночами, поняв, что влюбилась. Но Игорь ко мне, как к женщине, интереса не проявлял, и я страдала. Пока однажды на прогулке я не потеряла Пальму. Поддавшись навалившейся вдруг меланхолии, я зазевалась, и непоседливая собака сбежала. Игорь, словно супергерой из кино, пришел на помощь и вместе с лабрадором Вальтером они кинулись на поиски. Пальма нашлась, и мы пили чай с пирогами у меня в гостях и смеялись, и журили наших непосед-питомцев. А потом Игорь стал приходить все чаще, пока, наконец, совсем не остался. Так и живем уже 14 лет вместе.

Кристина К., г. С.-Петербург



Присылайте нам свои истории!

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

ЛАДА, ДОРОГАЯ, ТЫ



Валюшка тронула рукой чашу с холодцом. Засмеялась, когда увидела, как масса заходила ходуном. Я улыбнулась. Вот бы и гости столь же радостно приняли мои кулинарные изыски. Вечером к нам должны были приехать свёкры, и, памятуя об их прошлом визите, я немного мандражировала.

ЧТО ЖЕ БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

– М-м-м, как пахнет! – муж, даже не успев войти в квартиру, стоя на пороге, втянул носом воздух. – Сегодня у нас пир горой?

– Так твои родители приезжают, – я спешно вытерла тряпкой руки и, наскоро чмокнув супруга, приняла у него пакет с продуктами. – Горчицу не забыл купить? А хрен для холодца? – я порылась в пакете.

– Все по списку, – кивнул Андрей. – Да не переживай ты, у меня мировая мама. Ты же знаешь.

Я промолчала, лишь улыбнулась мужу кривой, нервной улыбкой. «Ты, Ладушка, не обижайся, но полы ты мыть все-таки не умеешь...». Вот самое мягкое из потока критики, который я выслушала в прошлый приезд от «мировой мамы» мужа. А еще свекор, любитель прогуляться по квартире в нижнем белье, подливал масла в огонь: «Неужели ничего постройнее выбрать не мог, сын?».

Бррр, как вспомню, так вздрогну. Ну, ничего, потерпеть всего две недели. Это я смогу.

– Ма-а-ам, – раздался из кухни детский окрик, – а холодец танцевал-танцевал и на пол шлепнулся.

А-а-а, и это свекры еще не приехали. Что же будет дальше?

Я ПОСУДУ ПОМОЮ

– Ничего, с горчишкой есть можно, – поджав губы и ковыряясь вилкой в тарелке, ответила свекровь на вопрос сына о том, нравится ли ей холодец.

– А, по-моему, очень даже ничего, – похвалил блюдо Андрей, накладывая себе вторую добавку.

– Знаешь, бабуля, – решила поддержать беседу Валюшка, – А холодец, он на столе стоял. Я его пальцем трогала, и он танцевал. А потом на пол спрыгнул.

Лицо Анны Дмитриевны вытянулось. Вилка звякнула о тарелку.

– Хорошо, что вторая порция в холодильнике стояла, – хохотнул Андрей. – У меня жена – золото! Запасливая хозяйка, – муж потянулся ко мне и чмокнул в щеку. Свекровь снова скривилась.

– Давайте, я посуду помою, – степенно поднялась она из-за стола.

– Я сама, – вскочила я следом и, конечно, опрокинула стакан с соком.

У МЕНЯ НАСТОЯЩЕЕ ЗОЛОТО!

Неэстетичное пятно растеклось на купленной по случаю льняной скатерти.

Анна Дмитриевна закатила глаза и аккуратно опустила обратно на свой стул. А я, краснея и потея, начала собирать со стола грязную посуду.

МЫ ЛУЧШЕ В КИНО

Через неделю гостевания свекрови я судорожно искала предлог сбежать из дому хоть на полдня. Но, как назло, одна подруга отдыхала на море, вторая лежала на сохранении в роддоме, а третья взяла себе щенка хаски и теперь неотлучно находилась рядом со своим крошечным питомцем.

– Лада, мама, – Андрей пришел с работы в приподнятом настроении. – Я билеты в театр купил. – Муж высоко поднял руку и радостно помахал стопкой билетов в воздухе. – Идем на «Касатку» Толстого.

Я радостно взвизгнула и кинулась мужу на шею.

– Нет, мы с отцом задумали в центр вечером съездить. Хотим по торговому центру прошвырнуться. К тому же в кино начинается показ блокбастера, на который он давно хотел сходить. Мы лучше в кино. Отец театр не жалуется, а без него я не пойду...

...Я запечатлела на щеке огорошенного мужа горячий поцелуй. Судьба меня услышала. Оставалось придумать, как быть с Валюшкой.

– Позвоню маме. Попрошу посидеть с Валечкой, – крутанулась я на месте, не в силах сдержать эмоций.

ПРИЕЗЖАЙТЕ К НАМ ЕЩЁ

В театре я сидела между мужем и свекровью. Так распорядилась Анна Дмитриевна. Собственно, и решение все-таки пойти в театр всем вместе принадлежало ей.

– Я тут подумал, когда я еще в театре-то столичном бываю? – почесывая живот, обтянутый майкой,

вышел из комнаты после разговора со Анной Дмитриевной свекор.

И вот я сижу в театре и слушаю комментарии «заядлых театралов» о декорациях, костюмах и игре актеров.

А через неделю мы провожали наших гостей. Я испекла торт, наготовила целый казан плова и напилела тазик «Оливье». Хотелось петь и отпускать по случаю сами собой напрашивающиеся шутки.

– Бабушка и дедушка, приезжайте к нам еще, – обнимала готовящихся к отъезду гостей Валюшка. – Мама еще вкусного холодца наварит, а когда будете уезжать, торт испечет. «Рыжик», я его так люблю-у!

Андрей хохотнул и взял ключи от машины.

А вечером, когда мы ложились спать, поцеловал меня и от души проговорил: – Лада, дорогая, ты у меня настоящее золото. Спасибо!

Лада, г. Москва

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Древние римляне и римлянки считались официально женами после поцелуя в губы.
- Среднестатистическая семейная пара проводит наедине четыре минуты в день.

- Счастье пахнет свежеспеченным хлебом.

Таковы результаты исследования индийских ученых. Затем идет запах чистого постельного белья и свежескошенной травы.

- Для ощущения счастья психологи рекомендуют обниматься не менее восьми раз в день.
- По статистике женатые мужчины чаще занимают более высокие позиции на работе, их охотнее продвигают по карьерной лестнице, им больше доверяют, чем неженатым сотрудникам.



13
сентября
1965
год

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Советом министров СССР было принято постановление, согласно которому рабочим и служащим, занятым на вредных для здоровья производствах, начали бесплатно выдавать молоко.



В ПРОДАЖЕ С 10 СЕНТЯБРЯ!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.

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

НЕ ВЫХОДИТ В ТАНГО ПА?

Помните, как в детском саду нам мазали ноги зелёной, и потом мы с интересом рассматривали свои следы на листке бумаги. Именно так определяли, есть у деток плоскостопие или нет. Но то было в детстве, а что сейчас?



ЭКСПЕРТ

Давайте вместе с врачом-неврологом высшей квалификационной категории, врачом спортивной медицины Светланой ЕРМАКОВОЙ попытаемся узнать, какая же у нас стопа.

ВНИМАНИЕ НА ИЗГИБЫ

- Если стопы имеют высокую арку с внутренней стороны, с ними все в порядке.
- Делаем ногу балерины – оттягиваем носочек и смотрим на изгиб. Если изгиб почти не заметен, и это упражнение у вас получается делать с трудом, то знайте, у вас проблемы со ступней. Самое время посетить врача.

- Внимательно посмотрите на свои ноги и вспомните, какими они были 10 лет назад. Если у вас, а это относится исключительно к представительницам прекрасного пола, появились косточки на пальцах, или сам большой палец деформирован и как бы выезжает за пределы стопы, увеличивая таким образом точку опоры, значит, у вас развивается поперечное плоскостопие.

ЧУЖИЕ НОГИ

- После пробуждения – вы наступаете на ногу, и вам некомфортно, возникает ощущение, что надо бы размяться, или вам просто неудобно: ноги как будто не ваши, они просто чугунные, да и ходят с трудом. Но вы прошли парочку шагов, и – о чудо – боли как не бывало.

! *Задумайтесь*, а какую обувь вы носите? Может быть, она некачественная или слишком тесная? Но в любом случае, такие симптомы говорят о первых явлениях плоскостопия.

НА ЗАМЕТКУ

Определить степень плоскостопия и подобрать правильную стельку поможет сканер стопы. Услуга доступна в ортопедических салонах, поликлиниках, медицинских центрах.



- **По дороге на работу** – вы обулись и в процессе ходьбы чувствуете боль в

ноге. Многие ошибочно полагают, что у них начался варикоз или тромбоз. Бегут делать УЗИ сосудов, не имея на то никаких



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

Знайте, что с возрастом деформация стопы приведет к болезни, и болеть будет не только нога, но и спина. В нашем организме все едино – от макушки до пяток. Так что, если нога больная, деформирована, короче плоскостопная, это будет отражаться на механике движений, и позвоночник обязательно деформируется. Поэтому плоскостопие нужно лечить, причем в любом возрасте! Терпеть боль и пить таблетки горстями – не выход. Один поход к ортопеду или неврологу все изменит.



оснований. Результаты УЗИ хорошие, и человек успокаивается, но боль-то остается.

! *Знайте*, что это у вас болят не сосуды, а стопа. А все дело в том, что плоскостопие уже началось.

- **Боль – ваш спутник** – все было хорошо, но вдруг стала уставать стопа. Вам больно стоять и ходить. А когда вы отправляетесь в прогулки на дальнейшее расстояние, у вас появляется резкая, колющая, стреляющая боль в подошве.

! *А ответ прост* – мышцы стопы не компенсируют ходьбу, значит, что-то произошло, и плоскостопие уже на пороге.

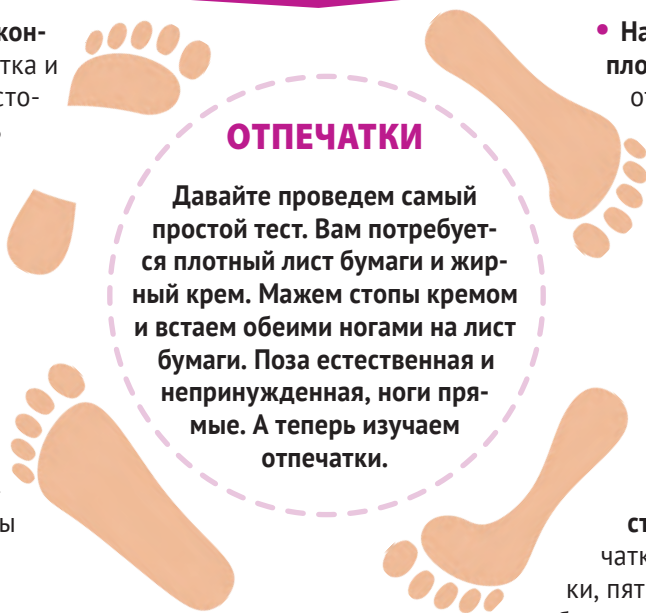
Проверь, не плоская ль стопа!



ТЕСТ НА ПЛОСКОСТОПИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ЗА 5 МИНУТ

- **Полая или «конская» стопа** – пятка и передняя часть стопы отпечатались и между ними нет перемычки по наружной поверхности стопы. У вашей стопы повышенный изгиб, а это значит, что нагрузка на голеностопный и фаланговые суставы усиливается.

- **Плоскостопие** – стопа отпечаталась целиком.



- **Начальная степень плоскостопия** – на отпечатке видны пальчики, пятка, а площадь изгиба составляет 2/3 от площади стопы. Срочно к врачу, начальную стадию плоскостопия еще можно лечить!

- **Правильная стопа** – на отпечатке видны пальчики, пятка, а площадь изгиба составляет 1/3 от площади стопы.

КАК СТОПА СТАНОВИТСЯ ПЛОСКОЙ?

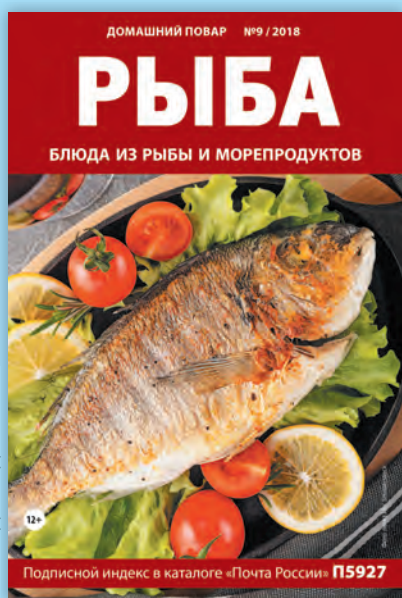
- свод ноги уплощается в поперечном разрезе, стопа укорачивается, большой палец отклоняется наружу, а средний ненормально сгибается – поперечное плоскостопие.

- свод ноги уплощается в продольном разрезе, и стопа соприкасается с опорой практически всей поверхностью – продольное плоскостопие.

Подготовила Наталья Киселёва

Фото: Iakov Filimonov, AnastasiyaKlu, Veta Krutko / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

В продаже с 10 сентября!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.

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

В продаже с 17 сентября!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

Журнал выходит 1 раз в месяц.

ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

«Делайте добрые дела. Запа-
сите добрые дела в будущую
жизнь. На земле мы странни-
ки», – так учил нас архиман-
дрит Алипий (Воронов).

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ ОТ ИМЕНИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА?

? У нас подруга сильно болеет.
Прикована к постели. Можно от
ее имени давать милостыню, когда
идем в храм?

Ирина Викторовна, г. Клинцы

? Могу я творить милостыню от
имени своей подруги, чтобы Бог
принял эту милостыню от ее лица?
Подруга даже не знает об этом.

Тамара Васильева, г. Мытищи

Можно подавать милостыню с прось-
бой молиться о ваших друзьях. Можно
и от их имени подавать, польза будет –
ведь за них помолются.

МОЖНО ЛИ ИСПОВЕДОВАТЬСЯ ПО ИНТЕРНЕТУ?

? Попала случайно с подругой в па-
ломническую поездку. Теперь хочу
исповедаться, только не знаю пока
где. А можно исповедаться по ин-
тернету онлайн?

Екатерина Ивановна, г. Зеленоград

Можно переписываться онлайн и
задавать вопросы священнику, но ис-
поведь – особое таинство, предпола-
гающее прощение и отпущение грехов
того, кто исповедуется. Это возможно
только при личной встрече.

НАША ЖИЗНЬ – это время добрых дел



Фото: Sofia Dudova / Shutterstock.com

ЧТО МОЖЕТ ПОЖЕРТВОВАТЬ ШКОЛЬНИК?

? Хожу с мамой в церковь. Мне
15 лет. Я учусь в школе и денег
пока не имею, а хочется принести
пользу, помочь. Что от меня может
считаться жертвой Иисусу Христу?
Что я могу пожертвовать?

Анастасия Т., г. Коломна

Посильной жертвой станет время,
которое вы можете потратить на по-
мощь кому-то из близких, родных, зна-
комых. Например, помощь по дому, по

даче, в огороде бабушке или дедуш-
ке... Помощь престарелой соседке. На-
пример, сходить для нее в магазин или
помочь помыть окна. Откройте свое
сердце и посмотрите вокруг, сколько
добрых дел вы можете сотворить
родным, близким, знакомым людям.
Можно молиться. В Евангелии от Мат-
фея Спаситель говорит, что «так как
вы сделали это одному из сих братьев
Моих меньших, то сделали Мне» (Мф.
25, 40).

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



Что такое двенадцатые праздники?

– В православном календаре есть отметка дву-
надесятые праздники и великие праздники. Что
такое двенадцатые праздники и какие они?

Александра Бурова, Новая Москва

Год православного богослужения начинается с 14 сентября
церковным новолетием. Этот цикл богослужений состоит из
Двенадцатых, Великих и особо чтимых праздников в честь свя-
тых и церковных событий. Двенадцатыми праздники называют
по числу важных годовых праздников русского православного
литургического календаря. Слово «двенадцатый» происходит
от славянского количественного числительного «двенадцать».

Двенадцатые (т. е. двенадцать) праздники делятся на не-
переходящие, т. е. имеющие свою четко фиксированную дату

празднования, и переходящие, которые зависят от главного
христианского торжества – Воскресения Господня или Пасхи.

Непереходящих двенадцатых праздников девять: Рожде-
ство Христово – 7 января, Крещение Господне, или Бого-
явление – 19 января, Сретение Господне – 15 февраля, Благове-
щение Пресвятой Богородицы – 7 апреля, Воздвижение Креста
Господня – 27 сентября, Преображение Господне (Спас) – 19
августа, Успение Пресвятой Богородицы – 28 августа, Рожде-
ство Пресвятой Богородицы – 21 сентября, Введение во храм
Пресвятой Богородицы – 4 декабря.

Переходящих двенадцатых праздников три: Вход Господень
в Иерусалим, Вознесение Господне, Пятидесятница (День Свя-
той Троицы).

Фото: baldyrgan / Shutterstock.com

9 сентября во всем мире отмечают День красоты. Но что есть красота? В разных странах и разных эпохах стандарты её разительно отличались друг от друга. Но и тогда, много веков назад, и сейчас прелестницы всех возрастов стремились к эталону. Вот только стоит ли? Ведь красота – в индивидуальности и неповторимости.

КАКИМИ БЫЛИ НАШИ ПРА-ПРА-ПРА...

Зачастую, чтобы достичь желанного эффекта, девушки древних эпох пренебрегали драгоценным здоровьем – носили узкие головные повязки, мечтая удлинить форму черепа, делали смеси из брома, свинца и копти, используя их в качестве косметики.

В Древнем Египте особенно ценились пышнокудрые брюнетки с широкими плечами и маленькой, девичьей грудью. Хорошо, если они также обладали длинными ногами и узкими бедрами. И совсем смак – полные губки, прямой носик и огромные миндалевидные очи.

В Древней Индии непотворимой считалась прелестница с черными смоляными ресницами и бровями, с алым маникюром. Модницы золотили губы, а зубы красили в коричневый цвет. Ценились объемные формы дамы, символизировавшие здоровье, богатство и сытую жизнь.

Для древних греков красота заключалась не столько во внешности, сколько в гармонии и физическом совершенстве тела. Предполагают, что именно в Греции



КРАСОТКИ С МУЗЕЙНЫХ ГРАВЮР



...или стандарты женской красоты далёких эпох

в моде и по сей день.

В Древнем Риме красавицей считали ту, которая об-

завелась горбинкой на

носу – эту особенность называли признаком аристократизма. Статные и дородные римлянки услаждали взгляд ухажеров. Однако полнота не должна была быть рыхлой – фигура обязана сохранять грациозность и стройность.

На Руси завидной невестой издревле считалась дородная, пышущая здоровьем девушка. Свахи обращали внимание на то, чтобы невеста обладала высоким бюстом, широким тазом, округлыми бедрами и крепкими ногами. Ценились также рост и стать. И уж, конечно, никакой суту-

лости! Ну и длинная, густая коса. Без косы какая краса?

ТРАФАРЕТ КРАСОТЫ

В 1904 году во Франции провели свой конкурс красоты. Организаторы вырезали из тонкого деревянного листа трафарет «идеальной» формы, и любая девушка могла попытаться счастья, вписавшись в стандарт красоты. Успеха этот смотр не имел.

Однако через два года в «эталонный трафарет» смогла вписаться певица небольшого ресторанчика Николь Форизье. Она сняла с себя пышные панталоны и слилась с «эталоном». После этого девушек обязали являться на конкурс в плотно облегающем нижнем белье, но до купальников было еще далеко. Но это уже совсем другая история.

Екатерина Сердечная

заговорили об идеальных формах женщины – рост 164 сантиметра, окружность груди – 86 сантиметров, талии – 69 сантиметров, бедер – 93 сантиметра.

Здесь ценили голубоглазых красавиц со светлой блестящей кожей. В моде были золотые кудри, которые гречанки не обрезали, а укладывали узлом и перевязывали лентой. Греческая прическа или «античный узел» остается

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ПЕРВЫЙ КОНКУРС КРАСОТЫ

В сентябре 1888 года бельгийцы первыми отважились на конкурс красоты. Летом газеты напечатали объявления о том, что осенью выберут самую прекрасную девушку планеты. Претенденткам предлагалось прислать фотографию и короткий рассказ о себе. Из 350 заявок судьи отобрали всего 21.

Девушек не показывали широкой публике, поселив в отдельном доме. На смотри конкурсанток привозили в закрытом экипаже. Победительницей стала 18-летняя Берта Сукаре из Гваделупы. Ей присвоили титул самой красивой девушки на планете и денежную премию – пять тысяч франков.



Золотая осень – прекрасное время, чтобы как следует подготовиться к долгим зимним месяцам. Укрепить здоровье, похудеть и набраться сил сейчас легче лёгкого – достаточно воспользоваться разнообразием даров природы и результатов своего труда.

АКЦЕНТ НА ОВОЩИ

Ранняя осень еще не время для плотной калорийной пищи. Жиры и белки пригодятся нам чуть позже, когда световой день изрядно сократится, а вместе с ним придет и упадок сил. А вот в чем действительно нуждается наше здоровье – это в сложных углеводах, клетчатке, витаминах и минералах. И удовлетворить эти потребности элементарно – достаточно включать в свой ежедневный рацион повышенную долю овощей, фруктов, зелени, злаков и бобов. Тем более что именно осенью в растительной пище, выращенной в регионе проживания, наивысшее количество полезных веществ.

В ПРАЗДНИК УРОЖАЯ ВИТАМИНЫ УВАЖАЕМ



Фото: s_oleg, iana kauri, Bannykh Alexey Vladimirovich / Shutterstock.com

Хорошо забытое старое

Среди осеннего великолепия овощей мы без труда найдем незаслуженно забытые, но по-прежнему вкусные и полезные для здоровья:

БРЮКВА



Ее можно употреблять как в свежем виде, например, в салате с морковью и яблоками, так и после термообработки. Из нее готовят рагу, пироги, гарниры, запеканки и супы. Этот овощ обладает мочегонным действием, усиливает перистальтику кишечника, обладает антибактериальным и противовоспалительным действием.

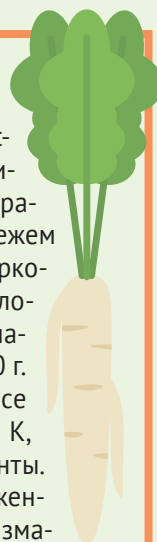
РЕПА

Ну и, конечно, сладкая, вкусная репа, о которой мы рассказывали на стр. 18–19.



ПАСТЕРНАК (КОРЕНЬ)

В основном используется для приготовления супов и рагу, также хорош в свежем виде в салате с морковью и зеленью. Калорийность пастернака – 47 Ккал на 100 г. Содержит почти все витамины группы В, К, РР, микроэлементы. Обладает выраженным противоспазматическим действием, способствует выведению солей и избавлению от камней. В больших количествах может повышать чувствительность кожи к солнечным лучам.



СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Хотя максимальное количество витаминов содержится в свежих овощах, однако усвоить их организму непросто, особенно при наличии острых и хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому лучше всего употреблять водянистые овощи в свежем виде, а менее сочные плоды – в тушеном, вареном на пару или припущенном, так сохраняются и усвоятся многие полезные вещества, но при этом снизится нагрузка на пищеварительную систему.



Ольга Бельская



ДОБАВЬ В БЛЮДО ОВОЩЕЙ – выздоровеешь поскорей

Благодаря вам, наши неутомимые изобретательные читатели, больше нет секрета в том, как сделать свой рацион и вкусным, и полезным, как угодить всем членам семьи и не тратить много времени на готовку. Очередная подборка рецептов с использованием осенних овощей – тому пример!

✉ ФАРШИРОВАННАЯ РЕПКА

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 крупных репы • 200 г шампиньонов или других отварных грибов
- 1 луковица • 2 моркови • 1 болгарский перец яркого цвета
- 100 мл сливок 10%-ных • 2 ст. л. растительного масла для жарки
- 100 г тертого сыра • соль, черный перец по вкусу



Энерг.
ценность
на 100 г –
64 ккал

Чистую репку залить кипятком и оставить на минуту, слить, промыть холодной водой и очистить от кожуры. Положить в кастрюлю с водой и варить до мягкости около 20 минут. Пока репа варится, почистить лук,

морковь и перец. Лук и перец нарезать мелким кубиком, а морковь натереть на крупной терке. Грибы нарезать пластинками. Обжарить шампиньоны в растительном масле. Добавить овощи и жарить на среднем огне около 5 минут. Посолить и поперчить, вылить сливки, размешать и томить под крышкой 10 минут, выключить. Половину сыра добавить в начинку и перемешать. Готовую репу вытащить, немного остудить и ложкой аккуратно, чтобы не сломать плод, удалить мякоть из середины. Кстати, эту мякоть можно потом добавить в суп или картофельное пюре. Плотно нафаршировать репку начинкой, присыпать сыром, поставить в противень, куда налить немного воды (на 0,5–1 см). Поставить противень в духовку, разогретую до 180°C на 15 минут.

Мария Курбатова, г. Пенза

✉ СУП-ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 корень пастернака • 1/2 корня сельдерея
- 1 морковь • 200 г бекона • 50 г сметаны
- специи для овощей • соль по вкусу

Пастернак, морковь и сельдерей вымыть, почистить и нарезать крупным кубиком, сложить в чашу, залить водой 1 : 2 и поставить режим «Тушение» на 45 минут. Овощи откинуть на дуршлаг (жидкость из мультиварки не выливать!), слегка остудить и сделать блендером гладкое пюре. Вернуть пюре в мультиварку, перемешать, посолить по вкусу, включить «Тушение» на 10 минут. В это время поджарить мелко нарезанный бекон на сковороде. Бекон следует посыпать сверху на суп-пюре прямо в тарелках, туда же разложить по ложке сметаны.

Ирина Могилева, Смоленская обл.

Энерг.
ценность
на 100 г –
77 ккал



✉ ЦУКАТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты на 10 порций:

- 3 кг тыквы • 1,5 кг сахара
- 1 ч. л. без горки лимонной кислоты
- 2 больших апельсина • 1 ч. л. корицы



Энерг.
ценность
на 100 г –
153 ккал

Тыквенную мякоть нарезать крупными кубиками (2 x 2 см). Положить в емкость и засыпать сахаром. Оставить в прохладном месте на 10–12 часов, чтобы образовался сок. Апельсин вымыть и нарезать на небольшие кусочки вместе с кожурой, попутно удаляя косточки, затем пюрировать его блендером. В эмалированную кастрюлю перелить тыквенный сок, добавить апельсиновое пюре, лимонную кислоту и корицу, довести до кипения и погрузить в этот сироп тыквенные кубики. Довести до кипения, варить 10 минут, постоянно помешивая, на самом тихом огне. Выключить, оставить на 3–4 часа. Затем снова довести до кипения и варить 5 минут, снимая пену. Повторить весь процесс еще два раза. Затем, после остывания, выбрать тыквенные кубики и отправить их сушиться в духовку при 120°C на один час. Хранить цукаты в стеклянно банке.

Анна Фёдоровна, г. Кострома

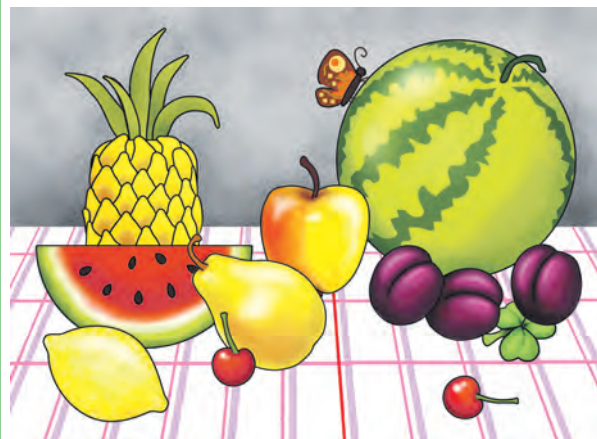
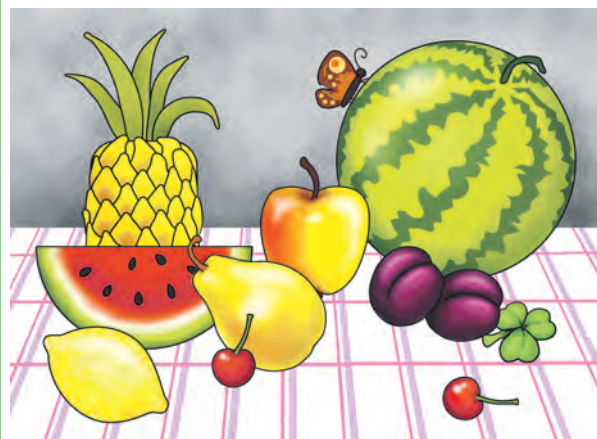
ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ

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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



КРОССВОРД
КРУГОВОЙ

По кольцам: 1. Край боевой славы красноармейца Фёдора Сухова. 9. Огранка алмаза. 17. Снабженец на военной службе. 18. Добровольная сдача крови. 19. Гражданка нашей страны. 20. Груда камней вместо старого замка. 21. Одна из тех, что в просторечии зовутся гландами. 22. Место обитания птиц. 23. Исчезновение тумана. 24. Талантливый малыш или юное ... 25. Высший титул в борцовской иерархии сумо. 26. Первобытная религия.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Шпажист, предпочитающий драться с быками. 2. Кукуклуксклановец по убеждениям. 3. В какую страну бежало Святое семейство, спасаясь от царя Ирода? 4. Доводка до ума и переделка авто. 5. Нигера стольный град. 6. Взял у папы сынок без спроса бритвенный ... 7. В футболе: полузащитник. 8. «Спасатели ...» (телесериал). 9. Живущая «в высоком терему». 10. Запас, откуда черпают новые силы, ресурсы. 11. Криминальные друзья-товарищи. 12. Поминки по вещему Олегу. 13. Республика России, номера автомобилей в которой имеют код 01. 14. Листы в отделе кадров. 15. Стенобитное и зенитное. 16. Не прямой, еле заметный отблеск луны.

ОТВЕТЫ

По кольцам: 1. Туркестан. 9. Обработка. 17. Интендант. 18. Донорство. 19. Россиянка. 20. Развалины. 21. Мухомор. 22. Гнездовье. 23. Рассеяние. 24. Дарованье. 25. Икодоэуна. 26. Язычество.
От внешнего кольца к внутреннему: 1. Торо. 2. Расст. 3. Езипт. 4. Тунинг. 5. Нуамей. 6. Станок. 7. Инсайд. 8. Машбу. 9. Омрада. 10. Резерв. 11. Братва. 12. Трузна. 13. Адыгев. 14. Анкетмы. 15. Орудье. 16. Омсвст.

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



1 Чем лето заканчивается, тем осень начинается...

2

Чтобы пересчитать 10 листов бумаги А4, требуется примерно 10 секунд. Сколько времени по минимуму придется потратить, чтобы отсчитать 440 листов от стандартной пачки бумаги в 500 листов?



3

Во времена царствования Петра I на гербе Российской империи орел держал карты четырех морей. Что это были за моря?



ОТВЕТЫ

Загадка 1: Буквой «о». 2. Чтобы быстрее отсчитать 440 листов, следует отнять от пачки 60 листов, на это уйдет 1 минут, среднее время от 10 листов. 3. Четыре моря: Балтийское, Белое, Каспийское, Азовское.
Загадка 2: «Найдите 5 отличий»: полоска на арбузе, одна слива рядом с арбузом, ножка у вишни рядом с грушей, полоска на ска- терти под яблоком, земля у ананаса.
Загадка 3: Туркестан, Обработка, Интендант, Донорство, Россиянка, Развалины, Мухомор, Гнездовье, Рассеяние, Дарованье, Икодоэуна, Язычество.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

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

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

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

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

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

АНТИКВАРИАТ

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



ТРАНСПОРТ

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

ГОРОСКОП НА 10 – 23 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам необходимо быть осторожнее с эмоциями – сильные их всплески могут стать причиной бессонницы. Звезды рекомендуют представителям знака вместо вечернего чая пить отвар пустырника или мяты.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам захочется резко сменить обстановку, но ближайšie дни – не самое удачное время для этого. Лучше переставьте тумбочку или журнальный столик, в крайнем случае, передвинуть платяной шкаф.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют сократить дневной рацион, иначе проблема лишнего веса встанет перед ними в полный рост. Хорошо гулять перед сном и завершать вечерний моцион стаканом кефира или йогурта.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Многие Весы заняты строительством воздушных замков, почти не замечая окружающей действительности. Следует помнить, что сентябрь – время, когда неплохо бы пройти диспансеризацию и пролечить хронические болячки.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Некоторых Стрельцов беспокоят проблемы с давлением и сосудами. Звезды предостерегают этих представителей знака от самолечения и настоятельно советуют обратиться к лечащему врачу.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи могут простудиться или подхватить инфекцию дыхательных путей. Звезды напоминают представителям знака: необходимо одеваться по погоде и держаться подальше от людных мест.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут столкнуться с определенными проблемами пищеварения. Однако паниковать раньше времени не стоит – достаточно перед употреблением тщательно мыть свежие овощи, фрукты и ягоды.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки имеют отличную возможность омоложения организма. Проведенная самостоятельно программа детоксикации или два-три визита в косметический салон дадут отличные результаты, которые закрепятся надолго.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам не стоит заниматься самокопанием, особенно в ближайшие две недели. Мнительность и нервозность еще никого не сделали счастливыми. Витамины группы В вернут вам уверенность и спокойствие.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут почувствовать усталость в глазах. Звезды напоминают: необходимы перерывы в работе за компьютером или в просмотре телевизора, которые лучше сочетать с простой гимнастикой для глаз.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги в этот период могут быть эмоционально неустойчивы, что может быть причиной проблем со здоровьем. Полноценный отдых, правильное питание и много свежего воздуха помогут справиться с хандрой.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам просто необходим активный отдых и лучше подальше от города. Чаше выезжайте на дачу, на дружеские пикники, ходите в лес за грибами – чем больше времени на свежем воздухе, тем лучше для здоровья.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

10–24 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА25 сентября
ПОЛНОЛУНИЕ

В период с 10 до 13 сентября можно довериться своей интуиции. Но объективная оценка предстоящих дел будет только на пользу. Луна ратует и за исключение спиртных напитков из рациона, они могут навредить даже самому крепкому здоровью. Это хорошее время для планирования посещения салонов красоты, курсов лечения, физиотерапии.

14 и 15 сентября – время, когда следует разгрузить мозг,

а значит, ответственных решений, особенно на долгую перспективу, лучше не принимать.

16 и 17 сентября может понадобиться поддержка семьи, и она последует. Меньше доверяйте сторонним советам.

18 сентября – отличный день для новых дел. Тем более, если вы приступите к ним с душой.

19, 20 и 22 сентября – дни чреваты спорами,

ссорами и травмами. Будьте аккуратны в поведении. Гасите личные эмоции.

21 сентября – один из самых гармоничных дней месяца. Задуманное произойдет, возможны также неожиданные приятные сюрпризы.

23 сентября – хороший день, чтобы взяться за дисциплину питания, сесть на диету или начать программу «детокс».



«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.А.

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

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

№ 17 (64). Дата выхода
10.09.2018.
Подписано в печать 04.09.2018.
Номер заказа – 2229

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 295 400 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».

НЕ ГРУСТИ, НЕ СКУЧАЙ – осень рыжую встречай!

Сентябрь – вечер года. Валится в лужи жёлтый осенний лист, осень закружила в лесах рыжие метели. Любо-дорого посмотреть! А в домах тепло и уютно и пахнет ароматным чаем с клюквой.



13 сентября

Куприянов день был знаменателен отлетом журавлей. Это являлось знаком: пора собирать журавлиную ягоду или «журавлинку», то есть – клюкву. Из чудесной ягоды варили компоты и кисели, варенья и повидло, морозили и сушили ягоду впрок, чтобы весь год лакомиться и оздоравливаться. Также на Куприяна традиционно шла уборка картошки, моркови, репы и свеклы.

14 сентября

Семён-летопроводец начинал проходы лета. В старину его считали началом бабьего лета. С Семёна дня начинали играть свадьбы, устраивали новоселья, а девушки и женщины начинали свои «бабьи» работы: мяли и мыли лен, готовили материал для будущего прядения. Завершали посе-

вую: «До обеда сей-паши, после обеда на пахаря вальком маши», то есть гони прочь с поля: в позднем севе не будет толку. Дни становятся короче, ночи – прохладней. Были свои приметы и на погоду: «Бабье лето сухое – осень мокрая, а если ненастное – осень сухая».

19 сентября


Михайлово чудо. Этот день приносил с собой Михайловские утренники. Говорили: «Михаил заморозком прихватил!». Пагубные Михайловские заморозки известны истари, их опасались, ведь они могли погубить урожай. Поэтому до Михайлова дня старались все «прибрать». В этот день не работали, а устраивали Михайловские братчины – мирские сходки, на которых решались общие семейные и соседские дела. Разговаривали, обсуждали, спорили, дого-

вари- вались, принимали решения. За- вершались братчины традиционным пиром, где мирились поспорившие.

21 сентября

Осенины или вторая встреча осени. Отмечался праздник урожая. Он длился целую неделю. Женщины с самого утра шли к реке, несли хлеб, пели песни. Потом разламывали хлеб и делили. Каждая хозяйка приносила в дом свой кусочек и кормила им скотину, чтобы следующий год был урожайным. На огородах шла уборка лука, на пасеках готовили пчел к зиме, поэтому Осенины еще называли Луковым или Пасековым днем. Хорошая погода в этот день обещала хорошую, теплую осень.

				Инфекция повышенной "присутвучести"	Большое количество	Обувь футболиста (ед.ч.)	"Потогонка" из Суоми			"Пожарская" с гарниром	Абориген Бейрута	Комната, где агукают
Диктовка официанту	Лубяная тара		Край штиблет	Соседка Аполлона по Парнасу			Показывают врачу на приеме	Полуостров с Шарм-эш-Шейхом		Жест, несущий информацию		
Знакомый период на шкале истории	"Хоккей" неподалеку от коношши		Песня Земфиры и Гурченко			Скоморох, музыкант по старинке	"Филиал" магазина в Интернете			Место с останками костра	Старт новой заводской линии	Город в песне про шашлык и коньячок
				Рожица, где не водятся улыры						В ребро под старость	Движение руки экстрасенса	
Шеренга груженых повозок				Эпатажный модельер ... Гальяно			Потеря надежд на успех		"Спринтер" на застежке-молнии			
Черпак при ведре с водой	Родная кровиночка				Пуховая кряква	У казаков - галоп, а у рыбаков - снасть					Бой под звон сабель	
			Конкурент "Коккаколы"	"Палач" Минотавра					Разрешение прокурора			
	Растворимый стимулятор по утрам	Слой в фанерном "бутерброде"		Разговорный и эпистолярный	"Хоровой" выстрел артиллеристов		Курс для пловчих "на запад"					
				"Большой паром" спешащего Айболита	Соединяет полость рта с глоткой							
	Модельер ... Вествуд		Звук поросычьего недозвольтва	Кафе-шантан с танцовщицами								
	"Календула" на лапе зверя		"Вырастет из сына ..."			"Охота на ..." (вид спорта)						
				"Нервный тик" пугливой лани								



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

				Убегание без оглядки	Детище Вахтангова на Арбате	Звезда Голливуда Джим ...		Здание цирка шапито			Он лечил души своим душем	"Отбл-тый" лоб просителя		"Птица" из больницы	
Импульс для ссоры	Защищают глаза		"Навостри-вшиеся" макароны	Музыкальная ... в фильме				Кипячен-ный алкоголь	Неисто-вый поклонник		У моряка сам не развя-жется				
Зал для коротания антрактов	Чаша, перепол-ненная лавой					"Дядя", придуман-ный Михалковым		Войлок в мас-терской шляпника				Душевное волнение, страсть	Лекарст-венный "гербарий" травницы	Житель Хель-синки	
				"Взрыв-ной" склад							"Луч" грудной клетки	Коротко-ногий диван родом с востока			
Житель страны к югу от Египта	Хвойно-ореховое дерево		Отдающая можже-вельни-ком водка	"Кадровая" строка			Компо-зитор Роберт ...		Кривой квадрат				Животное, "забитое" игроками в домино		Движение гаубицы вспясть
Быстро по своей сути	Суп - в порядке поедания				Пере-бранка в комму-налке	Хата в Швей-царских Альпах					Нелета-ющая вымершая птица	Закле-ненное на зиму			
			"Точка", где торгуют		Сериал про мафию с Плачидо				Имя Малевича		Королев-ский где свита отирается				
	Головной убор бейсбо-листа		Страна на пути в Кали-нинград				Попугай "с Таити"		Приют для заблудшего странника				Киносце-нарист Виктор ...		Как в США называют бензин?
					"Опав-шие" камни	Порошок в рецепте шоколада						Замыкает алфавит с альфой			
	Путешествен-ник ... Магеллан		Писатель Морис ...		"Мать-героиня" на груди			Моро-зильная палка Морозко		Мон-сеньор при Папе Римском					
Бунтарь Войнич	Черно-морская столица юмора				Целе-устрем-ленные бревна		Проиграл, победив					Непомер-но боль-шое ко-личество	Что порой удаляют из зуба?		Полли для Тома Сойера
				Заслонка судо-ходного шлюза	"Такси" с левого берега на правый					Глава средне-вековой Генуи		Полосатый полоскун			
	Рассказ о жизни и творчестве писателя	Пшено или манка на кашу		На нем видны годичные кольца		Упрямото необез-женного скакуна	Опьяня-ющий напиток из яблок					Колышу-щаяся масса на десерт			
	Деталь "каркаса" позвоночных				Угощение с расчетом на убой	Прыжок "солда-тиком" с вышки						Ираклион столицей там			
			Электри-ческий ...	Известен как Артур Пирожков						Емкость для горящих углей					
Изготовле-ние драпа на станке	"Лоскут" травяного ковра		"Третий ... - еще не брак"			Расслаб-ление после трудов	Гигантская железная "отмычка"		Парень, оскорб-ляющий старушку						
	Ривз по имени		"Орбита" мото-циклиста			Поляк для Сусанина									
					Сосчита-на рото-зем										
	Трещат у холопов при ссоре бар	Кошка поболее Мурки	Венок из него скры-вал лисину Цезаря			Лицедей с гово-рящим телом									
				Пронзает сердце стрелой любви			Авиа-модели-рование на досуге		Наука о добре и зле						
	Холоп, забранный во солдаты		Ряженое дерево	Нить, продер-нутая в шину	Слово, выдавшее Кэт	Горячие под шаш-лыком	Сразу много поторговому		По нему маршрути-руют бойцы						
	"Вывих-нутый" топор плотника						Канат для бук-сировки								
					"Ковар-ный" сельхоз-инвентарь										
	Серебря-ное оформле-ние лика	Треуголь-ник над дельтапла-неристом					Что на-полняют на авто-заправке?								
					Начавшая тяжбу										

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