

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 18 (65)

24 сентября –
7 октября 2018

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

**КАКОЕ ПОЛУШАРИЕ
МОЗГА «РУЛИТ» ВАМИ
ТЕСТ ЗА 5 МИНУТ**

стр. 6

**САМЫЕ ВАЖНЫЕ
ОСЕННИЕ
ПРИВИВКИ**

стр. 8–11

**7 ПРОВЕРЕННЫХ
СПОСОБОВ ВЕРНУТЬ
ЛЮБОВЬ СУПРУГА**

стр. 14

**ЗАЧЕМ НУЖЕН
ТРЕНАЖЁР
ЛЁГКИМ И БРОНХАМ**

стр. 16–17

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

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ стр. 3

**ТИМУР ХАЙДАРОВ –
пластический хирург:
пластика –
возможность вернуть
здоровье**

стр. 22–23

16+

Фото из личного архива Тимура Хайдарова. The Picture Studio / Shutterstock.com

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

✉ **Письмо в номер**

ЗАБУРЧАЛ ЖИВОТ? ЛЕЧЕБНЫЙ СБОР СПАСЁТ!

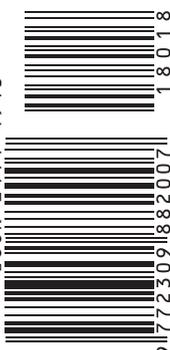
При метеоризме и повышенном газообразовании мы испытываем дискомфорт, а если находимся в обществе, то и неловкость. И то сказать, проблема малоприятная. Но я хочу рассказать, как справиться

с ней на раз-два. Возьмите по 1 чайной ложке плодов аниса, фенхеля и тмина, 2 чайных ложки листьев мяты. Сырье смешайте и одну столовую ложку травок заварите 1 стаканом крутого кипятка.

Минут сорок занимайтесь своими делами, а затем процедите и пейте в течение дня в три приема перед едой. Про метеоризм забудете надолго. Я такой сбор принимаю четыре раза в год месячными курсами.

Любовь Сушила,
г. Москва

ISSN 2414-4940



1 8 0 1 8
9 1 7 7 2 3 0 9 1 8 8 2 0 0 7 1

МОЛОКО РЕАБИЛИТИРОВАЛИ

И сделали это ученые из Онтарио. До сих пор считалось, что снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний лишь обезжиренные молочные продукты, а все потому, что они не содержат насыщенных жиров. Но ученые решили расставить все точки над *i*: группа исследователей вела наблюдения за 136 384 участниками из 21 страны в течение девяти лет. А надо сказать, что все испытуемые были любителями молока. Что же выяснилось? Оказывается, употребление двух или более порций молочных продуктов с полной жирностью в день также снижало риск развития сердечно-сосудистых болезней на 22%. Риск инсульта при этом уменьшался на 34%, вероятность смерти от болезней сердца и сосудов – на 23%. Заметим, что порцией считается стакан молока или йогурта, чайная ложка сливочного масла или ломтик твердого сыра в 30 г. А все потому, считают ученые, что помимо насыщенных жиров молоко содержит массу питательных веществ, полезных для организма. Словом, молоко реабилитировано. Но напомним, во всем важна мера, и, главное, не забывайте слушать свой организм, он точно дурного не посоветует.



-Доктор, а какой идеальный рост при моём весе?

-Четыре метра

БАДМИНТОН И ТЕННИС ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Датские ученые поделились мнением, что игра в теннис эффективно продлевает жизнь. В ходе проведенного исследования выяснилось, что, в принципе, любые групповые виды спорта позитивно влияют как на качество, так и на продолжительность жизни людей. Немного отстают от них в этом плане люди, занимающиеся одиночными видами спорта. И уж совсем в арьергарде списка те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Исследование показало, что в спорте немало важное значение имеет и фактор социального взаимодействия. Так, одно из прошлых исследований, в ходе которого были проанализированы данные 80 000 испытуемых, утверждало, что игравшие в игры с ракеткой жили дольше тех, кто занимался бегом. Судите сами: бег, по данным исследования, прибавлял его поклонникам в среднем

3,2 года жизни, игра в теннис – 9,7 лет жизни, бадминтон – 6,2, футбол –

5 дополнительных лет. Но, как бы то ни было, спорт – это большой и жирный плюс, добавляющий нам лет и молодости, а вот малоподвижный образ жизни готов урезать и то, что мы нарабатывали правильным питанием и позитивным мышлением. Воистину, движение – жизнь!

ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Это научно доказанный факт. А вот о причинах такого явления ученые говорили на недавней конференции, посвященной борьбе с болезнью Альцгеймера. Так, например, была выявлена связь между количеством родов и деменцией. Например, у женщин, рожавших три и более раз, риск ее развития был на 12% ниже по сравнению с женщинами, которые рожали только один раз. Однако неудачная беременность, напротив, увеличивает риск снижения когнитивных способностей – три или более выкидышей повышают вероятность деменции на 47%. В группе риска и диабетики любого возраста. Все это лишь информация для дальнейших исследований, призванных не только выявлять причины недуга, но и вырабатывать стратегию по снижению рисков возникновения болезни Альцгеймера.

29 сентября

Во всем мире отмечают День сердца.

Инициаторами создания праздника стали ВОЗ, Всемирная Федерация сердца и ЮНЕСКО. Цель дня – призвать людей к более внимательному отношению к сердечно-сосудистой системе организма. Помните: здоровый образ жизни, физическая активность, регулярный врачебный контроль – залог долголетия и здоровья человеческого сердца.



5 октября
1904 год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

Родился Фёдор Углов – русский хирург, академик, главред журнала «Вестник хирургии имени И. И. Грекова», борец за трезвый образ жизни. Во время советско-финской войны Фёдор Григорьевич служил старшим хирургом медсанбата на Финском фронте. На протяжении всех 900 дней блокады Ленинграда

во время ВОВ он работал хирургом в осажденном городе. Фёдор Григорьевич одним из первых в стране успешно выполнил сложнейшие операции на пищеводе, средостении, при портальной гипертензии, аденоме поджелудочной железы, при заболеваниях легких, врожденных и приобретенных пороках сердца, аневризме аорты.

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.

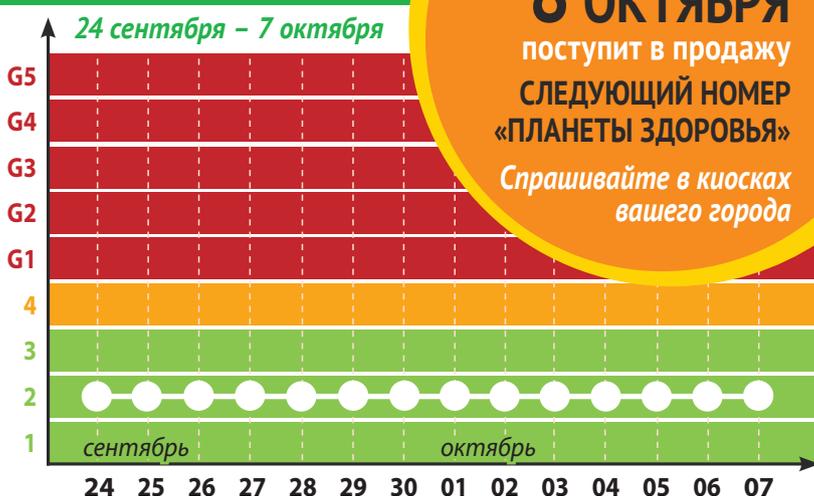
● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1

– 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.

- 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.

8 ОКТЯБРЯ
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

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

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник. Акция действительна до 31.10.18

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

8 495 142 51 94

Реклама



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЗАВАРИ ТРАВКОК ПЯТЬ, ЧТОБЫ СИЛЫ ПРИБАВЛЯТЬ

Стала я замечать, что сил у меня поубавилось. Спать хочется все время, а чуть что, глаза на мокром месте. Куда бежать? К эндокринологу – посоветовала соседка. Я и пошла, а вышла из кабинета с диагнозом «гипотиреоз» и кучей назначений. Я человек ответственный, все рекомендации врача выполняла от и до. Но и сама не плошала. Вычитала про отличный сбор, что щитовидку поддержать поможет, и стала заваривать себе вкусный чаек. Итак, смешивала в равных частях траву зверобоя, корень девясила, почки березы, плоды рябины обыкновенной, плоды дурнишника. Тщательно измельчала в кофемолке, 2 ст. ложки сбора заливала 1 литром кипятка, доводила до кипения, держала на медленном огне 10 минут в закрытой посуде. Сливала все это в термос, настаивала ночь. Принимала в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение всего курса лечения медикаментами. И знаете, врач меня похвалила. Сказала, что мои травы ускорили выздоровление. А я и рада, что не ленилась, а теперь снова бегаю, хоть бы что.

*Варвара, пенсионерка,
г. Самара*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СОДУ РАССЫПАЕМ, МУРАВЬЁВ ГОНЯЕМ

Чтобы избавиться от домашних муравьев, нужно насыпать по муравьиным дорожкам пищевую соду и оставить на 3 дня. Через три дня «дорожки» подмести и насыпать свежую соду. Очень скоро муравьи уйдут из вашего дома.

Наталья Андреевна Н., г. Муром

✉ ОРВИ ДОЛОЙ – ПОМОЖЕТ СБОР ЛЕСНОЙ

Сезон простуд в самом разгаре. А болеть-то совсем не хочется. Предлагаю вам годами проверенное средство при первых признаках ОРВИ. Вот как только почувствуете, что заболеваете, так сразу себе эти травушки и заварите, и никакая простуда не страшна. Понадобится смешать в равных частях сухие травы: душицу, корень алтея и листья мать-и-мачехи. Все травы тщательно перетереть в ступке или измельчить в кофемолке.

2 столовых ложки сбора залить стаканом крутого кипятка, довести до кипения, потомить на тихом огне 10 минут. Слить отвар в термос, настаивать ночь. Пить в течение дня по 100 мл за полчаса до еды. Принимать до полного выздоровления. А наступит оно быстро, травы уж больно хороши.

*Любовь Миронова, поэт,
г. Орехово-Зуево*



✉ КОСТОЧКАМ БОЙ С ПОМОЩЬЮ ГЛИНЫ ГОЛУБОЙ

В прошлом году моя племянница пожаловалась на растущие косточки на ногах, и так мне стало ее жалко, ведь совсем молодая женщина. Работа у нее стоячая, весь день на ногах, вот и начали расти косточки. Я посоветовала ей проверенное средство – примочки из голубой глины. Один пакетик голубой глины разводят отваром крапивы до консистенции сметаны и ставят на водяную баню на 10 минут. Потом в этой смеси надо смочить бинт в 2–3 слоя и приложить к косточке, а сверху замотать более плотной тканью. Примочки держать 20 минут и делать 3 раза в неделю. Через несколько месяцев племянница позвонила и сказала, что косточки стали выпирать заметно меньше. Она продолжает лечиться голубой глиной.

Н.И. Терентьева, Московская обл.

✉ ПОЛЬЗОЮ БОГАТА КОЖУРА ГРАНАТА

Хочу поделиться отличным рецептом с теми, кто проходит лечение от пародонтита. Неприятная напасть, что и говорить, да только и на нее управа есть. Что делаю я? Покупаю гранаты! Вкусные и сочные. Зерна внукам, себе... кожуру. Кожуру одного граната заливаю 800 мл горячей воды, даю настояться в течение суток. Затем добавляю столовую ложку морской соли (безо всяких отдушек, в чистом виде) и полощу этим раствором рот 5–7 раз в день. Делаю так по недельке каждый месяц.

И знаете, яблоки грызу, хоть бы что. Зубки все целы, и десны не кровоточат. Попробуйте, это несложно.

*Полина Высокая,
г. Мышкин*



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

К ЛЁГКОМУ ДЫХАНИЮ ПОДХОДИМ СО ЗНАНИЕМ

В юности я удалила миндалины и навсегда избавилась от изнуряющих ангин. Но зато с возрастом стала чаще болеть бронхитом. Связано это или нет, сказать не могу. А вот могу зато поведать о травушках, которые мне от бронхита и пневмонии хорошо помогают. Итак, беру листья мать-и-мачехи, траву спаржи, цветки черной бузины – всего по чайной ложке. Завариваю эту смесь стаканом кипятка, укутываю, настаиваю 1 час, потом процеживаю. Пью как чай трижды в день. И вкусно, и дышать становится легче.

Полина Савушкина, г. Москва



Рисунок:
Светлана
Данилова

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

КРЕПКИЙ КОФЕЁК УНИЧТОЖИТ ГРИБОК

Интересный метод борьбы с грибом на руках – крепкий кофе. Я о таком не знала, рассказала подруга, и я решила попробовать. Понадобится заварить очень крепкий кофе и просто опустить в него руки. Конечно, сначала кофе придется немного остудить, чтобы не обжечься. Такие кофейные ванночки лучше делать ежедневно, в идеале на ночь. Результат мне понравился, поэтому рекомендую этот метод читателям.

Елена Н., г. Москва



ЧТОБЫ НЕ ТОШНИЛО, УКРОПЧИК ЗАВАРИЛА

Сегодня мало кто помнит старинное народное средство от тошноты – отвар семян укропа. А ведь этот отвар можно давать даже маленьким детям! Для отвара нужно 1 чайную ложку семян укропа залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. Закипевший отвар снимаем с огня и даем полностью остыть. Потом процеживаем и пьем полстакана. Если тошнота не прошла, пьем оставшуюся часть.

Г. И. Тарасова, Ивановская обл.



**Ваш Финансовый
Помощник**

13,8%* годовых

**сбережения застрахованы
досрочное расторжение без потери %**

8 800 707 74 99
звонок бесплатный **v-f-p.ru**

м. Братиславская, ул. Перерва, д. 39
м. Дмитровская, ул. Бутырская, д. 86Б
г. Балашиха, пр-т Ленина, д. 23/5
пн-пт 09:00-21:00 сб-вс 10:00-18:00

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 Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (сокращенное название ООО «ВФП»), на срок до 367 дней. Процентная ставка 13,8% годовых. Минимальная сумма сбережения 10 000 рублей. Максимальная сумма с сбережения с учетом пополнений 1 400 000 рублей. Денежные средства принимаются на основании договора займа, подробности и условия по тел. 8-800-707-74-99. Предусмотрено внесение дополнительных взносов. Минимальная сумма дополнительного взноса 10 000 рублей. Пополнение возможно первые 6 месяца с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются исходя из фактического срока займа по ставке 13,8% годовых. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до 50 000 рублей (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше 50 000 рублей, то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за 30 (тридцать) рабочих дней. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-f-p.ru) на основании договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Сбережения и финансовые риски застрахованы в СК «Орбита». Лицензия банка России № 0326. Программа партнера ПО «ПО-НР». ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. ООО «ВФП» ОГРН 1177746436746. Условия действительны на дату публикации 24.09.2018 г. РЕКЛАМА

«Вот интуитивно чувствую, что ответ в задаче такой, а как решить, не знаю». Знакомо? Это «шалит» правое полушарие мозга, отвечающее за интуицию и воображение. Ну, а если чёткое построение схемы решения и запоминание формул – ваш конёк, то, скорее всего, «рулит» левое. Всё ещё не определились, что вам ближе? Давайте пройдем небольшой тест.

ВНИМАНИЕ! ПАЛЕЦ

Сожмите ладони перед собой, теперь сплетите пальцы рук и заметьте, большой палец какой руки оказался сверху. Доминирующим будет противоположное полушарие.

АПЛОДИСМЕНТЫ!

Похлопайте в ладоши, обращая внимание, какая рука в процессе упражнения оказывается сверху. Ведущим полушарием будет противоположное верхней руке.

КРЕСТ-НАКРЕСТ

Скрестите руки на груди, отметьте, какая ладонь оказалась сверху. Ведущим будет противоположное руке полушарие.

АХ, КАКИЕ НОЖКИ!

Положите ногу на ногу. Какая нога сверху? Ведущее полушарие – со стороны «нижней» ноги.

КРУЖИТЕ МЕНЯ, КРУЖИТЕ!

Повращайтесь вокруг собственной оси. Отметьте, в какую сторону вас «закрутило». Против часовой стрелки – активно левое полушарие, по часовой – правое.

КАКОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА ПРАВИТ БАЛ



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Ну что, победило право или лево?



Примерно одинаково? Поздравляем! Вы можете задействовать в мыслительной деятельности оба полушария мозга одинаково.



Победа на стороне левого полушария? Придется поработать над образным мышлением. Тем более, что вы достаточно словоохотливы и позитивны.



«На коне» правое полушарие? Вы легко считываете мимику, много фантазируете, но слишком эмоциональны. Чутьочку спокойствия не повредит.

КАК РАЗВИТЬ «ОТСТАЮЩУЮ» ПОЛОВИНУ?

1.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук – правая рука хватается за кончик носа, левая – за правое ухо. Повторяйте упражнение от 10 до 15 раз ежедневно, пока оно не станет получаться легко и просто.

2. Кушайте, держа в руках вилку или ложку «непривычной» рукой. Если привыкли кушать правой, то переложите ложку в левую и наоборот.

3. Произнесите как можно быстрее цвета, которыми написаны следующие слова:

**ЖЕЛТЫЙ СИННИЙ
ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ
ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ
ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ
ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИННИЙ КРАСНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый СИННИЙ
ОРАНЖЕВЫЙ**

Конечно, это не исчерпывающий перечень упражнений для развития различных полушарий мозга. Их бесконечное множество, и на страницах каждого нашего издания всегда можно найти парочку интересных и полезных для «прокачки» мозга задач и загадок. Решайте их, и пусть ваш мозг только молодеет!

Подготовила Ольга Бельская

С детства нам внушают, что рыбий жир очень полезен. Так ли это? В чём конкретно его польза? Как правильно его принимать? Давайте разбираться.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Главная ценность рыбьего жира – незаменимые жирные кислоты омега-3 и омега-6. Наш организм не в состоянии сам их синтезировать, а между тем они жизненно необходимы для здоровья и хорошего самочувствия.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

- В первую очередь, это положительное влияние на холестериновый обмен – снижение уровня «вредного» холестерина.
- Укрепляют клеточные мембраны и сердечную мышцу, защищают и делают эластичными стенки со-

судов, предотвращают риск образования тромбов.

- Омега-кислоты качественно улучшают работу мозга, повышают когнитивные способности.
- Доказана их польза для укрепления иммунитета и повышения сопротивляемости болезням, устранения нервозности, улучшения зрительных функций, состояния кожных покровов и слизистых оболочек.
- По некоторым данным, жирные омега-кислоты усиливают сжигание подкожного и внутрибрюшного жира, способствуя похудению.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!
Лучшее время для начала курса – с сентября по март.

ЧТО ВЫБРАТЬ

Как правило, рыбий жир производится из печени и мяса морских рыб. Медицинский рыбий жир полностью очищен от опасных примесей, которые может содержать рыба. Выпускается он в виде жидко-

сти во флаконе или в легко-растворимых желатиновых капсулах. Также есть специальные препараты для детей с улучшенным вкусом. Без четких предписаний врача выбор формы для приема рыбьего жира целиком зависит от вкуса и кошелек потребителя.

Виктория Ленская

ВАЖНО!

- Хранить жидкий рыбий жир нужно в прохладном темном, недоступном для детей месте.
- Принимать аптечные препараты рыбьего жира необходимо в строгом соответствии с предписаниями врача либо по инструкции на упаковке, передозировка недопустима и чревата неприятными последствиями.
- Детям рыбий жир можно давать только после консультации врача-педиатра и строго в указанных им дозах.



ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА ПЯТЬ, спешите рыбий жир принять!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из освященного камня обсидиана
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «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 «Вьюнок» позолота 24к.: Цепочка: 899р. Браслет (20 см) 699р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Мужские, женские и детские крестики
Серьги «Золото богов» с фианитом
Серьги «Нежность»

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р. Серьги и кольца «Изысканный бриллиант» «Сверкающий рубин» «Магический сапфир» «Ярый агат» «Кошачий глаз» Серьги и кольцо «Бирюза» Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант Кольцо и серьги «Защита ангела» Кольцо и серьги «Нежная любовь» Серьги «Милый взгляд» голубой и зеленый Серьги и кольцо «Ажурное украшение»

Цена одного изделия позолота 24к.: 999р. Серьги «Коралл» Серьги «Бирюза» Кольцо «Янтарь» Серьги «Малахит» Серьги «Агат» Серьги «Черное и белое золото»

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590
Смоленская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2

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

С наступлением холодов многие из нас задумываются о своём здоровье, а точнее о том, как обезопасить себя от инфекционных заболеваний и простуды. Какие нужно сделать прививки осенью, чтобы зимой и весной чувствовать себя на все 100?

4 ПРИВИВКИ, КОТОРЫЕ

ЭКСПЕРТ

Об этом рассказывает ассистент кафедры инфекционных болезней РГМУ, врач-терапевт приемного отделения больницы им. Семашко Кира АГЕЕВА



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ ОБОРОНЫ ОТ ГРИППА

– *Кира Александровна, расскажите, какие же прививки стоит делать уже сейчас?*

– Осенью, прежде всего, необходимо привиться от гриппа. Дело в том, что вакцинация – это специфическая профилактика организма, после ее проведения вырабатываются защитные антитела, которые позволяют организму не заболеть совсем, в случае, если он встретится с таким же типом вируса, от которого была сделана прививка. В другом случае человек может переболеть гриппом в более легкой форме и избежать серьезных осложнений, в том числе и смертельных.

Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа. Их эффективность несравненно вы-

ше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев, таких как иммуностимуляторы, витамины, гомеопатические средства.

ПОЧЕМУ ПРИВИВКУ НАДО ДЕЛАТЬ ОСЕНЬЮ?

– *Почему прививку от гриппа непременно нужно делать осенью, а, например, не зимой, когда грипп как раз и «расправляет крылья»?*

– Разгар эпидемии как раз не самый подходящий период для вакцинации. А все из-за того, что для выработки иммунитета необходимо достаточное время. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Поэтому очень важно прививаться своевременно, точнее, заблаговременно – ведь для выработки имму-

нитета, в зависимости от вида вакцины, потребуется от 7 до 20 дней.

Также необходимо соблюдать определенные условия перед проведением вакцинации – человек должен быть полностью здоров, а после острых инфекций или обострения хронических заболеваний должно пройти как минимум три недели. Среди противопоказаний – тяжелые аутоиммунные заболевания и тяжелые формы аллергии, а также переносимость компонентов прививки. А вот беремен-

ность – не противопоказание для вакцинации!

– *Какие сейчас существуют вакцины от гриппа?*

– Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для макси-

мального совпадения с циркулирующими штаммами. Защищают они в 90% случаев одновременно от трех типов вируса. Также необходимо понимать, что это прививка от вируса гриппа, а не от других ОРВИ.

Каждая конкретная вакцина имеет свой список показаний и противопоказаний, свои факторы риска, побочные эффекты, способы введения и принципы дозирования, которые связаны не только с возрастом пациента, но и с тем, какая это вакцинация – первичная или повторная.

ВАЖНО!

Тем, у кого сильная аллергия на куриные яйца противопоказаны прививки от гриппа. Яичный белок, который находится в составе вакцин, вызывает тяжелые аллергические реакции.



РОТАВИРУС НЕ ИСПОРТИТ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

– *А зачем нужна прививка от ротавирусной инфекции?*

СТОИТ СДЕЛАТЬ ОСЕНЬЮ ...вакцинация на страже здоровья

– Вакцинация против ротавируса не входит в число обязательных, однако необходимость в такой прививке может появиться у любого. Как известно, осень – время разгара кишечных инфекционных заболеваний. Очень часто причиной многих из них является ротавирус. Заразиться ротавирусом очень легко, так как заболевший человек начинает выделять вирусы за два дня до проявления симптомов, а также еще два месяца после выздоровления. Вирус долго сохраняется при низкой влажности на разных поверхностях, относительно стойко переносит обычные дезинфицирующие средства и мыло.

К тому же, из-за большого количества серотипов заражение ротавирусом возможно несколько раз, то есть после заболевания иммунитет появляется лишь к тому типу вируса, который вызвал болезнь. Если же сделать прививку, можно получить иммунитет от большинства серотипов.

– **Начиная с какого возраста можно прививаться?**

– С самого нежного. В зависимости от вакцины ребенка прививают от ротавируса дважды или трижды. При этом вакцина зачастую не вызывает осложнений, поскольку она оральная. Ее можно вводить даже недоношенным младенцам и малюткам с иммунодефицитом. В крайне редких случаях организм ребенка может ответить на этот препарат аллергической реакцией, повышенной раздражительностью, рвотой или несильной диареей в течение семи дней после прививки.

– **А делают ли эту прививку взрослым?**

– Ротавирусная инфекция протекает у взрослых в гораздо более легкой форме, чем у малышей. К тому же во взрослом возрасте у большинства людей уже выработан иммунитет к этой напасти. Однако, существуют категории людей, которые находятся в группе риска –



ЦИФРЫ

● После внесения прививки от ротавируса в национальные прививочные календари число случаев инфицированности сократилось **на 80-90%**.

● Иммунизация позволяет ежегодно предотвратить **от 2 до 3 миллионов** случаев летального исхода от различных заболеваний.

те, у кого снижен иммунитет, как по причине различных заболеваний, в том числе онкологии, сахарного диабета, так и из-за приема кортикостероидов, цитостатиков и др. Таким пациентам показана прививка от ротавируса.

НАМ НЕ СТРАШЕН ПНЕВМОКОКК!

– **Расскажите, как защитить себя и близких от пневмонии.**

– Сделать прививку от пневмококка. На сегодняшний день в России существует несколько видов вакцин от пневмококковой инфекции, которые обеспечивают надежную защиту от заболеваний, которые вызывает этот возбудитель.

Читайте дальше на стр. 10



фото: Zivica Kerkez, Olesya Kuznetsova, KinokoTagawa / Shutterstock.com

25
сентября
1818
год

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Британский доктор Джеймс Бланделл впервые в мире провел операцию по переливанию крови от человека к человеку. Пациенткой стала роженица с послеродовым кровотечением. А донорам выступил ее муж. Оба выжили.

26
сентября
1849
год

Родился Иван Павлов – ученый, физиолог, первый русский нобелевский лауреат, создатель науки о высшей нервной деятельности. Знаменит тем, что разделил всю совокупность физиологических рефлексов на условные и безусловные. В 1904 Ивану Петровичу была вручена Нобелевская премия за исследование функций главных пищеварительных желез – он стал первым российским Нобелевским лауреатом.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 642-38-84

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 Ф3 «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при ОРВИ. В следующем номере о препаратах для лечения сосудистых заболеваний.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



противовирусные препараты

**Марина
НИКУЛИНА**

главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: РИМАНТАДИН – противовирусное средство, производное адамантана. Активен в отношении различных штаммов вируса гриппа А (особенно А2 типа), а также – вирусов клещевого энцефалита			
РИМАНТАДИН	таб. 50 мг, 20 шт.	Россия	38 руб.
РИМАНТАДИН-СТИ	таб. 50 мг, 20 шт.	Россия	74 руб.
РИМАНТАДИН АКТИТАБ	таб. 50 мг, 20 шт.	Россия	108 руб.
РИМАНТАДИН АВЕКСИМА	таб. 50 мг, 20 шт.	Россия	86 руб.
МНН: РИБАВИРИН – противовирусное средство. Быстро проникает в клетки и действует внутри инфицированных вирусом клеток			
РИБАВИРИН	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	300 руб.
РИБАВИРИН КАНОН	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	225 руб.
АРВИРОН	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	410 руб.
ВЕРО-РИБАВИРИН	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	180 руб.
РИБАВИРИН-ВЕРТЕ	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	485 руб.
РИБАПЕГ	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	625 руб.
РЕБЕТОЛ	кап. 200 мг, 140 шт.	Бельгия	4536 руб.
РИБАВИРИН-СЗ	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	294 руб.
РИБАВИРИН-ФПО	кап. 200 мг, 30 шт.	Россия	294 руб.
МНН: ОСЕЛЬТАМИВИР – противовирусное средство, относится к группе ингибиторов нейраминидаз, блокирует репликацию вирусов гриппа типа А			
ТАМИФЛЮ	кап. 75 мг, 10 шт.	Швейцария	1139 руб.
НОМИДЕС	кап. 75 мг, 10 шт.	Россия	711 руб.
ОСЕЛЬТАМИВИР КАНОН	кап. 75 мг, 10 шт.	Россия	641 руб.
ИНФЛЮЦЕИН	кап. 75 мг, 10 шт.	Россия	582 руб.

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

4 ПРИВИВКИ,

**Продолжение.
Начало на стр. 8**

А как известно, пневмококк – одна из ведущих причин развития пневмонии, отита и в редких случаях – менингита. Вакцинация проводится однократно, ревакцинация через пять лет для лиц, находящихся в группе риска.

– *Кто же находится в группе риска?*

– Во-первых, это взрослые старше 65 лет. Во-вторых, это те, у кого есть хронические заболевания сердца, легких, печени, крови, сахарного диабета, а также ВИЧ-инфицированные и др. В-третьих, люди, у которых удалили селезенку. В-четвертых, те пациенты, которые получают лечение, подавляющее иммунитет по поводу злокачественных заболеваний, коллагенозов, после трансплантации органов и др. В-пятых, беременные женщины, имеющие факторы риска, если вакцина не вводилась им ранее. Всем этим людям необходима вакцинация от пневмококковой инфекции.

ЗАЩИТА ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

– *Казалось бы, период активных прогулок по лесу, походов и отдыха с палатками подходит к концу. Но доктора настаивают на прививках от клещевого энцефалита. Зачем сейчас осенью думать о защите от клещей, если в ближайшие полгода они практически никому не угрожают?*

– Как известно, активность кровососов начинает набирать обороты на рубе-

КОТОРЫЕ СТОИТ СДЕЛАТЬ ОСЕНЬЮ

же апреля и мая. С наступлением июня активность паразитов начинает несколько утихать, в июле она еще больше идет на спад. Однако несмотря на это, запустить клеща возможно вплоть до самого октября! Поэтому эффективным методом профилактики и защиты от клещевого энцефалита считается вакцинация. Обработка и специальная одежда могут защитить лишь на время и не помогут при укусе насекомого. А вот прививка поможет! Но делать ее необходимо по определенной схеме.

– **Что же это за схема?**

– Вакцинация против клещевого энцефалита выполняется не активной формой вируса. После профилактики человек может заразиться, но в организме уже присутствуют анти-

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

КТО БЫЛ ПЕРВЫМ

Первая вакцина была изобретена в 1796 году (за 80 лет до открытия микробов). Эдвард Дженнер создал прививку против натуральной оспы – одного из самых опасных заболеваний всех времен. Тогда же появилось и слово «вакцинация». Оно происходит от латинского *vaccinae* – «коровья».



тела, поэтому заболевание протекает практически незаметно и без осложнений.

Ставить прививку нужно в любом возрасте по схеме, которая утверждена Министерством здравоохранения РФ. В регионах с повышенной опасностью инъекция включена в национальный календарь прививок. В клиниках России в основном представлены недорогие отечественные препараты. А вот импортную вакцину при-

дется покупать самостоятельно.

Первая прививка от энцефалита в России проводится осенью или весной, вторая по схеме. Через 12 месяцев можно сделать ревакцинацию. Затем прививаться стоит раз в три года. Если в декабре-январе прививка от энцефалита не была сделана, то выбирается ускоренная схема, когда промежуток между первым и вторым уколом небольшой. Если одна ревакцинация пропущена, то сделать прививку придется сначала.

– **А кому нельзя прививаться от клещевого энцефалита?**

– Противопоказаниями могут являться хронические заболевания сердца, легких, онкология, тяжелая форма сахарного диабета, беременность.

Хочу отметить, что перед прививкой врач должен взять у пациента анализы на индивидуальную переносимость. Только после результатов можно ставить прививку.

Так что при наличии показаний, желаний, возможностей и врача, который объяснит и посоветует, привить можно практически каждого!

Наталья Киселёва

ВАЖНО!

Первая прививка от энцефалита в России проводится осенью или весной, вторая по схеме. Через 12 месяцев можно сделать ревакцинацию.



5

октября

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

Всемирный день улыбки. Праздник посвящен хорошему настроению и приятному общению.

На заметку:

- искренняя улыбка укрепляет иммунную систему;
- улыбка снимает стресс;
- улыбка тренирует мышцы лица и делает нас моложе;
- улыбка помогает знакомиться с интересными людьми;
- улыбка более привлекательна, чем макияж.



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

РОМОВАЯ БАБА БЕЗ РОМА



Обожаю готовить и совсем не пью алкоголь. А во многие рецепты он идет. Как быть? Ищу замену, и получается вполне удачно. Так, например, ром в ромовой бабе я заменяю на сок светлого винограда или яблочный сок с добавлением миндального экстракта. Попробуйте, не пожалеете.

Любовь Мишина, Новгородская обл.

ДЛЯ КРЕПКИХ НОГТЕЙ МАСЛИЦА НАГРЕЙ

Для укрепления ногтей и размягчения кутикулы я использую растительное масло – немного нагреваю его и втираю в ногти и кутикулы. Для большего эффекта надеваю тонкие силиконовые перчатки. Ногти стали крепче, а кутикулы – тоньше.

Маргарита Е., г. Владимир

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.

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

✉ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ?

Подскажите, как избавиться от неэстетичных трещин на пятках. И может ли педикюр послужить причиной их появления?

Анна, Московская обл.



ЭКСПЕРТ

Светлана ЕРМАКОВА

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

Появление трещин говорит о том, что трофическое волокно в пятке изменилось в силу того, что зажат какой-то нерв. Так, если вы часто сидите нога на ногу, то это может быть нерв под коленкой.

Как известно, периферическая нервная система контролирует кровоток. Если есть вегетососудистая дистония, артериальная стеночка может быть чуть сужена, отсюда и ухудшенный кровоток. Плохо питающийся нерв, посылающий мало импульсов, артерии, которые не дополучили эту информацию, и как результат – трещины.

Еще одна причина их появления – сандалии на тонкой подошве. Шлепки шлепают по пяткам, и происходят трофические изменения из-за того, что вы их отбиваете. Кожа грубеет, и появляется хроническая мозоль, а это защита организма. Но нам-то нужно пяточку отполировать, мы делаем педикюр, и трещина углубляется.

Так что если вы делаете педикюр, сначала подлечите пятку. Используйте кремы с мочевиной, мажьте ими пораженные участки каждый день, и ваши пяточки будут как у младенца. Крем с мочевиной очень эффективен – он разрыхляет кожу и заживляет хроническую трещину, не допускает образования гиперкератоза. Кожа не грубеет, даже если вы носите сандалии.

Также эффективна и морская соль. Делайте ванночки для ног каждый день и получите такой же эффект, как после посещения морского побережья. И запомните, если сделали педикюр, то первые две недели не носите шлепки.

✉ МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ КРАСОТУ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

Поле поражения лицевого нерва у меня «перекосило» лицо. Появилась явно выраженная асимметрия. Очень не хочется вновь на операционный стол, после автокатастрофы я там побывала уже несколько раз. Можно ли как-то «вернуть лицо» без операции?

Ольга Воробьева, г. С.-Петербург



ЭКСПЕРТ

Леся ЗАВАЛИЙ

*врач-невролог высшей категории
НИИ СП им. Н. В. Склифосовского*

Нужно разобраться в причинах деформации лица. Это может быть невралгия лицевого нерва, либо послеоперационные последствия. Как то: последствия хирургических вмешательств на головном мозге, среднем ухе, в области сосцевидного отростка, околоушной железы. Среди причин деформации можно назвать и травму головы. Если остро появляется асимметрия и одна половина лица обездвижена, то условно здоровая половина становится крайне активной, постепенно и незаметно начинает «перетягивать» лицо в свою сторону. Со временем мышцы «застывают» в неестественном несимметричном состоянии. Если слабые, едва живые мышцы постоянно растягивают сильные, очень активные близнецы с другой стороны, то шанс на сокращение, на восстановление низкий. Существует выход из ситуации. Временно расслабить все мышцы условно здоровой стороны, а мышцы больной стороны привести в их естественное положение, подклеив специальными пластырями. Надо «обмануть» лицо. И только после этого восстанавливать силу с помощью лечебной физкультуры. И даже если прошло очень много времени, а пораженная сторона никак не восстанавливается, то можно выполнить инъекции ботулинического токсина типа А с эстетической целью и просто сделать лицо более симметричным.

29

октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

Цель даты – призыв к срочным активным действиям во всемирной борьбе с заболеванием и информированность населения о недуге.

Напомним основные признаки инсульта:

- Сильная и неожиданная слабость, онемение ноги или руки.
- Головокружение, головная боль, потеря координации движений.
- Онемение половины лица.
- Тошнота и рвота.
- «Мушки» перед глазами, временная потеря зрения.
- Затруднение или потеря речи и слуха.
- Паралич половины тела.
- Нарушение мышечного тонуса: либо понижение (слабость мышцы), либо повышение (спазм).



Подавляющее число людей, перенесших инсульт, могут страдать мучительной бессонницей (инсомнией). Это, как правило, ухудшает общее самочувствие и негативно сказывается на постинсультной реабилитации, ведь мозгу больного нужен полноценный отдых.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Бессонница должна статьстораживающим признаком для родственников пациента: она часто является следствием разных причин: гипертонии (чреватой риском повторного инсульта!), подавленности, апатии, депрессии. Причём депрессия порой бывает маскированной (скрытой), и только отсутствие сна даёт повод её заподозрить. Вот почему игнорировать проблему бессонницы ни в коем случае нельзя.

Обычно рекомендуется комплекс лечебных мер, включающий соблюдение режима, медикаменты, психотерапию, фитотерапию и физиотерапию. Оправдано бывает назначение седативных и снотворных препаратов, но нужно быть осторожными с количеством лекарств и помнить, что это симптоматическое лечение, не влияющее на первопричины. В свете чего актуальным становится внедрение в лечебный комплекс терапии на основе магнитного поля, способствующей не только устранению болез-

Есть ли сон после инсульта?

Как бороться с бессонницей, не злоупотребляя снотворными?

ненных проявлений, но и влиянию на кровообращение, обменные процессы, нервную систему и гормональный баланс.

Родственникам, ухаживающим за больным, стоит обратить внимание на инновационный аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03). Благодаря удобству использования этот образец современной медицинской техники хорошо подходит для домашних условий.

ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА АППАРАТНОЙ ТЕРАПИИ

Аппарат даёт возможность снизить вязкость крови, активизировать мозговое кровообращение, избавить головной мозг от кислородного голодания и вероятности рецидива.

Кроме того, магнитное поле считается важным фактором, способным стимулировать выработку мелатонина в организме. Этот гормон-антистресс ещё называют регулятором суточных ритмов, помогающим наладить сон. Все эти свойства дают право считать ДИАМАГ (АЛМАГ-03) незаменимым средством в комплексной реабилитации человека, перенесшего острое нарушение мозгового кровообращения. Курсовое лечение желательно проводить периодически, контролируя ситуацию.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) даёт возможность:

- ☑ повысить качество сна;
- ☑ улучшить настроение, психоэмоциональное состояние, уменьшить признаки депрессии: тревожность, плаксивость, страх смерти;

- ☑ усилить действие лекарств, снизить их дозировку и объём;
- ☑ стабилизировать давление, избежать риска очередного удара;
- ☑ ускорить положительную динамику восстановления и вернуться к относительно полноценной жизни.

Проведение сеансов в домашнем покое и уюте, где и «стены помогают», – важные условия успешного восстановления. Если больной испытывает трудности с передвижением и социализацией, ДИАМАГ (АЛМАГ-03) может стать настоящим спасением. Управлять им легко: пациент может продлевать процедуру самостоятельно или с помощью близких.

Аппарат имеет 4 встроенные программы, его рабочая поверхность «оголовье» представляет собой цепочку индукторов в виде венка.

Средство создано в НИИ инсульта и цереброваскулярной патологии и широко используется в клиниках: РНИМУ им. Н. И. Пирогова (Москва), Центре восстановительной медицины и реабилитации «МСЧ МВД России по Кемеровской области, Сосудистом центре больницы им. И. С. Берзона (Красноярск), больницах Владимира и Рязани*.

**ДИАМАГ (АЛМАГ-03):
комфортно пациенту –
комфортно родным.**

* По данным АО "ЕПЗ".

ВНИМАНИЕ! ДИАМАГ (Алмаг-03) по СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках  **ЗДОРОВ.ру** (495) 363-35-00

ПО АДРЕСАМ:

- м. «Алтуфьево», Алтуфьевское шоссе, д. 84
- м. «Беляево», ул. Профсоюзная, д. 104
- м. «Бибирево», ул. Плещеева, д. 4
- м. «Б-р Дмитрия Донского», Бульвар Дмитрия Донского, д. 6
- м. «Кантемировская», Пролетарский проспект, д. 23
- м. «Кожуховская», ул. Южнопортовая, д. 18
- м. «Коньково», ул. Профсоюзная, д.122
- м. «Кузьминки», Волгоградский проспект, д. 84, корп.1
- м. «Медведково», ул. Широкая, д. 12Б
- м. «Молодежная», ул. Яцевская, д. 27, корп.1
- м. «Новокосино», ул. Суздальская, д. 30/2

- м. «Отрадное», ул. Хачатуряна, д. 20
- м. «Планерная», ул. Планерная, д. 12
- м. «Преображенская», ул. Большая Черкизовская, 3к1
- м. «Раменки», Мичуринский проспект, д. 36
- м. «Семеновская», ул. Щербаковская, д. 3
- м. «Советская площадь», ТЦ «Нагорный», Советская площадь, д.3
- м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д.1
- м. «Тушинская», ул. Тушинская, д. 16 стр. 2
- м. «Шаболовская», ул. Шаболовка д.34, стр. 3
- м. «Щукинская», ул. Маршала Василевского, 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. Елатма, 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. ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК РАЗДУТЬ ИСКОРКУ УГАСШЕГО КОСТРА ЛЮБВИ?

7 *советов
от психолога*

Любовь – это чувство глубокой привязанности, симпатии и устремленность к другому человеку. Но что делать, если вместе прожито много лет, а чувства давным-давно ушли на второй план? В парах часто случается, что



люди копят обиды, молчат, отношения начинают нагнетаться и со временем становятся абсолютно невыносимыми.

Психолог Анна СУХОВА предлагает 7 способов улучшить взаимоотношения и внести в семейную жизнь приятные краски.

1 КОПИТЕ ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Вспомните, какой вы были в начале ваших отношений? Что привлекло вашего партнера к вам? Постарайтесь воссоздать это состояние. Проанализируйте, чего вам не хватает, чтобы вернуть тот обожаемый будущим мужем образ, образ, в котором любили вы. И ежедневно перед сном визуальнo вспоминайте себя «идеальную», пытайтесь вернуться в то состояние.

2 СТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО МУЖА

Чаще вставайте на место вашего партнера и оценивайте ситуации не со своей стороны, а с его. Чего бы хотелось ему, а не вам. Пары, находящиеся в долгом союзе, иногда об этом забывают. Получается бесконечный обмен претензиями, и любовь угасает.

3 УМЕЙТЕ ДЕЛАТЬ СЮРПРИЗЫ

Начните делать приятные сюрпризы друг другу, не ожидая похвалы и признания. Просто аккуратно, постепенно, без нажима вносите изменения в вашу жизнь. Создавая что-то хорошее, делая приятное партнеру. Просто так, без повода. Так вы создадите прекрасную почву для повторной влюбленности.

4 ПОПРОБУЙТЕ УДИВИТЬ

Измените шаблон своего семейного поведения. Делайте не так, как вы привыкли или как надо, а так, как вы делали, когда ваши отношения только начинались. Разбивайте шаблон его нынешних ожиданий. Будьте благосклонны и креативны. Делайте то, на что партнер даже не рассчитывает. Удивляйте его!

5 ПРОБУЙТЕ НА ВКУС НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Ищите новые впечатления вместе. Разделяя удовольствия, вы станете друг другу ближе. Положительные эмоции и впечатления заставляют партнеров по-новому друг на друга взглянуть и строить отношения под новым углом.

6 ДОРОЖИТЕ ИНТИМНОСТЬЮ

Прикосновения, поглаживания, объятия, поцелуи – все это необходимая

составляющая счастливой семейной жизни. Делайте первые шаги. Без ожидаемый эффекта сразу, партнеру надо привыкнуть к вам с новым шаблоном поведения.

7 ПОМНИТЕ О СЕБЕ

Вспомните про себя. И разрешите себе получать удовольствие от жизни. Удовлетворяя свои желания, вы будете в прекрасном настроении и настроены благожелательно. У вас появятся силы для новых семейных изменений.

ПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ –



если когда-то между вами была любовь, ваша психика помнит это состояние. Но за ворохом повседневной жизни она забыла, как любить эмоционально, страстно и нежно. Начните с малого, разговаривайте с партнером о том, что хочет он, о чем мечтаете вы. И любовь снова войдет в вашу семейную жизнь.

Согласно исследованиям, 40% людей, вернувшихся из отпуска и окупившихся в рабочие будни, испытывают стресс. У кого-то постоянно болит голова, у кого-то напрочь портится настроение, а кто-то чувствует такую усталость, что впору опять уходить в отпуск.

ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ БЕЗ ПОТЕРЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ЭКСПЕРТ



Как избежать послеотпускного стресса, рассказывает **заведующий отделом профилактической и консультативной работы Рязанской областной клинической психиатрической больницы им. Н.Н. Баженова Динар ЧЕЛЯНОВ**

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

И тут неважно, придется ли работать в офисе, бегать по собесам и МФЦ, решать юридические вопросы или просто приводить в порядок дачу к зиме. Внутренний дискомфорт преследует, а мечты об отдыхе не покидают. Как же избавиться от этого внутреннего дискомфорта и начать жить полной жизнью?

- **Входите в рабочий ритм постепенно и помните, что у каждого он свой. Кому-то нужно два часа, чтобы управиться с делами на огороде, а кому-то и двух выходных мало. Не гонитесь за соседом, выбирайте свой режим труда и отдыха. Знайте, что все решится и все сделается в любом случае. Поэтому не надо сразу же нагружать себя.**

- **Решайте проблемы по мере их поступления – когда их много, выбирайте главные, затем переходите**

к решению менее важных. Так вы будете долгое время эффективней работать.

- **Ложитесь спать пораньше, но помните, что человек может передвигать свои биологические часы только на один час в сутки. Поэтому, если во время отпуска вы ложились спать в 2 ночи, а теперь решили лечь в 10 вечера, ни к чему хорошему это не приведет. В лучшем случае вы заснете к часу ночи. Ложитесь спать в комфортное время, но немного пораньше, чем привыкли.**

- **Вовремя отдыхайте, не допуская того состояния,**

когда вы уже невыносимо устали.

КТО ВЫ – СОВА ИЛИ ЖАВОРОНОК?

От того, кто вы – сова или жаворонок, зависит, в какое время дня вам будет комфортнее решать самые трудные задачи. Так, если вы жаворонок, то вам лучше всего делать непростые дела в первой половине дня. А совам, которые ни на что не способны в это время, будет намного проще бороться с трудностями во второй половине дня.

Наталья Киселёва

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– В отпуске на 20–25% уменьшается работа мозга, поэтому, когда человек возвращается с отдыха, ему надо правильно войти в работу. Ни в коем случае не надо сразу же бросаться в дела! Стоит планировать чуть меньше, чем вы могли бы сделать. Да и всегда стоит планировать свою работу так, чтобы вы ощутили внутренний комфорт – чтобы вы точно справились со всеми задачами, запланированными на день, и чувствовали себя молодцом. Но если вы набрали много дел и не справились с ними, то в конце рабочего дня вы ощутите большой дискомфорт. Так стоит ли себя терзать невыполненными планами?

СОВЕТЫ ДОКТОРА ЧЕЛЯНОВА

- Гуляйте перед сном, особенно если большую часть дня вы находитесь в помещении.
- Больше спите – минимум 7 часов, а лучше столько, сколько вам хочется.
- Принимайте витамины и препараты, укрепляющие иммунную систему.
- Полюбите бананы и старайтесь как можно чаще употреблять этот природный антидепрессант.
- Энергия солнца дает нам силу! Поэтому старайтесь чаще бывать на улице в течение дня.

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ТАКОЕ РАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

Иногда дыхание может помочь справиться с проблемами, где раньше помогали только лекарства. Главное, знать несколько нехитрых приемов. Итак:

- Если вы мучаетесь от бессонницы, медленно подышите левой ноздрей, придерживая пальцами правую. Это упражнение успокоит нервную систему.



- Резко подскочившее артериальное давление поможет снизить дыхательная гимнастика: в течение трех минут на каждом вдохе задерживайте дыхание на семь-девять счетов. Дыхание ровное, спокойное.

- При приступе мигрени можно попробовать снизить интенсивность головной боли так: определите, с какой стороны голова болит сильнее, и медленно и спокойно подышите противоположной ноздрей, вторую придерживая пальцами.

А вы знаете, что мышцы дыхательной мускулатуры, также как и все другие мышцы нашего организма, нуждаются в регулярной тренировке? А зарядка, включающая различные упражнения и занятия на дыхательных тренажерах, может стать панацеей для многих лёгочных больных.



Дыхательные тренажеры – изделия медицинского назначения, приборы для тренировки дыхательной мускулатуры, используемые для реабилитационного и вспомогательного лечения.

Принцип действия – создание сопротивления на вдохе или выдохе, в ходе которого и происходит тренировка дыхательной мускулатуры: главной дыхательной мышцы – диафрагмы, межреберных мышц, а также в определенной сте-

пени мышц верхнего плечевого пояса.

Чему способствуют:

- улучшению работы легких;
- прекращению одышки;
- уменьшению проявлений астмы, головных болей, гипертонии и аритмии;

• повышению работоспособности;

• улучшению памяти.

Кому необходимы:

- пациентам с хроническими заболеваниями легких;
- пациентам с рядом неврологических заболеваний;
- кардиологическим больным.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ГЛИНА И СОЛЬ ДАДУТ ГИГРОМЕ БОЙ

Устроилась на новую работу в паре остановок от дома и все лето пробежала пешком. А что? Целый день в офисе сидишь, так хоть до работы и домой пешочком пробежать. Вместе с новой работой появились у меня и новые босоножки. На карандаше от мозолей сэкономить решила, все лето с пластырем пробежала. И вот незадача, вскочила у меня в августе гигрома на ноге. Вот ведь, а мазала бы карандашом, не натирала бы ноги, не случилась бы напасть. Да что уж теперь. И стала я ножку свою лечить.

Купила красной глины, морской соли и принялась за дело. 200 г толченой красной глины и 4 столовых ложки морской соли растворить в стакане воды до образования кашеобразной массы и наложить на гигрому. Компресс носится целый день, если он пересыхает, то следует добавить воду. Делала так по выходным. Глядь, а шишка рассосалась. Хороший рецепт, но карандаш к сезону все равно куплю. Здоровье дороже.

Светлана Якушева, Краснодарский край

ДЫШИ ПОЛНЕЕ!

ВЫБИРАЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЁР



ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА!

Дыхательные тренажеры – это как лечебная гимнастика. Ее назначает, так же как и режимы тренировок, либо лечащий врач, либо врач ЛФК. А все дело в том, что больной сам не может оценить, какая тренировка ему требуется. Поэтому первое занятие должен провести ваш врач, он и объяснит, как все сделать правильно. Если работать на тренажере неправильно, то человек не получит того результата, к которому он стремился.

Ну а метод тренировки будет зависеть от того, какое медикаментозное лечение у больного. Врач должен объяснить, что делать – сначала ли пользоваться медицинскими препаратами, а потом дыхательными тренажерами или наоборот.

Конечно, это не тот метод, что может нанести вред, но положительного эффекта в этом случае тоже не будет.

Наталья Киселёва

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ:

на сегодняшний день существует большое количество дыхательных тренажеров. Приборы просты в употреблении и являются индивидуальным средством.

- Тренажеры с тренировкой фазы выдоха – незаменимы для пациентов с хронической обструктивной болезнью легких.
- Тренажеры с тренировкой фазы вдоха – результативны при бронхиальной астме, хроническом бронхите, туберкулезе легких.
- Специальные устройства, которые помогают откашливанию мокроты – эффективны при заболеваниях, которые сопровождаются большим количеством гнойной мокроты, – бронхоэктазы и муковисцидоз.



КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

- Режим тренировки определяет врач, он же обучает правильным приемам дыхания.
- Режим зависит от возраста, физической подготовки и степени функциональных нарушений – насколько у пациента снижена функция легких.
- Любая мускулатура требует системной нагрузки, потому занятия на тренажерах должны стать для вас ежедневной манипуляцией.

ЗНАЙТЕ!

С годами интенсивность дыхания увеличивается и превышает иногда норму в 2–3 раза, процент содержания углекислого газа в крови падает до 5%, а кровоснабжение органов ухудшается на 20–30%. Поэтому так важно не только заниматься систематически тренировкой тела, но и дыхания!

Неправильное дыхание может стать причиной таких заболеваний, как астма, стенокардия, диабет, артриты, гипертония.

НА ЗАМЕТКУ

Некоторые дыхательные тренажеры кроме аппарата для дыхания имеют еще один прибор – газоанализатор, он позволяет измерить уровень углекислого газа в артериальной крови без ее забора.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Больным, находящимся в крайне тяжелом состоянии.

25
сентября
1763
год

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

В Москве по приказу Екатерины II учреждена первая в России

публичная больница – Павловский госпиталь. Обиходное название больницы получила в честь выздоровления тяжелобольного наследника престола Павла. Сегодня это многопрофильное ЛПУ – Городская клиническая больница №4.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЯБЛОКО НА ПЯТКИ, И БУДЕТ ВСЁ В ПОРЯДКЕ!

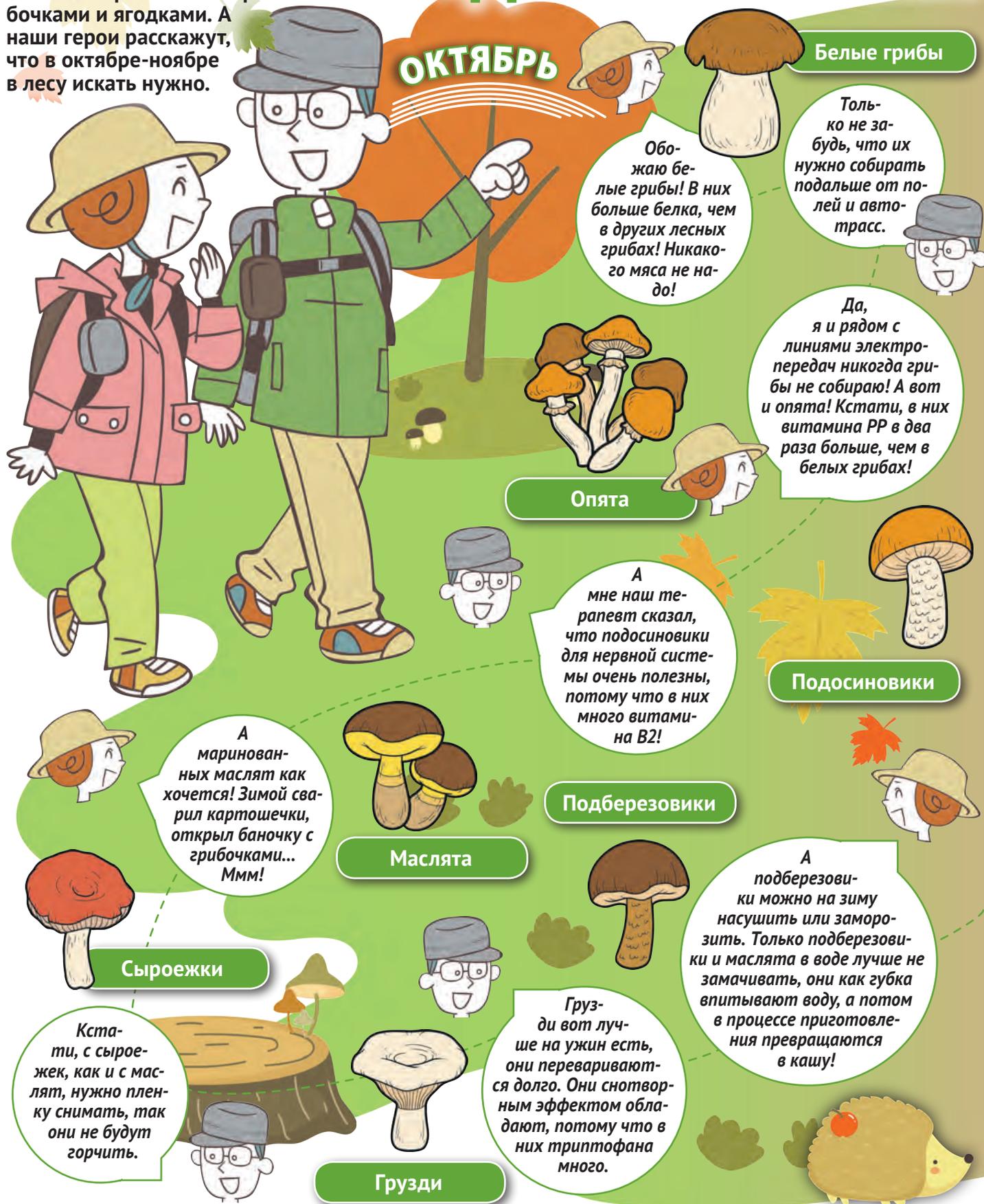
Мало кто знает, но от трещин на пятках можно избавиться с помощью обычных яблок. Я давно столкнулась с этой проблемой, но систематического лечения не проводила. И вот решила попробовать яблоко, мне очень понравился его эффект. Итак, возьмите небольшое яблоко и потрите его на мелкой терке. Сделайте пюре и приложите его к предварительно вымытым пяткам. Держите кашицу в течение часа. Для того чтобы было удобнее, можете закрепить яблочное пюре бинтами или надеть носочки. После истечения времени уберите кашицу с пяток и намажьте их питательным кремом.

Светлана Наргусова, г. Суздаль

Осень – пора вкусных и полезных заготовок. И мы предлагаем вам отправиться за грибочками и ягодками. А наши герои расскажут, что в октябре-ноябре в лесу искать нужно.

ЯГОДЫ, ГРИБОЧКИ

ОКТАБРЬ



Белые грибы

Обо-жаю белые грибы! В них больше белка, чем в других лесных грибах! Никакого мяса не надо!

Только не забудь, что их нужно собирать подальше от полей и авто-трасс.

Да, я и рядом с линиями электро-передач никогда гри-бы не собираю! А вот и опята! Кстати, в них витамина РР в два раза больше, чем в белых грибах!

Опята

А мне наш те-рапевт сказал, что подосиновики для нервной систе-мы очень полезны, потому что в них много витами-на В2!

Подосиновики

А маринован-ных маслят как хочется! Зимой сва-рил картошечки, открыл баночку с грибочками... Ммм!

Маслята

Подберезовики

А подберезови-ки можно на зиму засушить или заморо-зить. Только подберезови-ки и маслята в воде лучше не замачивать, они как губка впитывают воду, а потом в процессе пригото-вления превращаются в кашу!

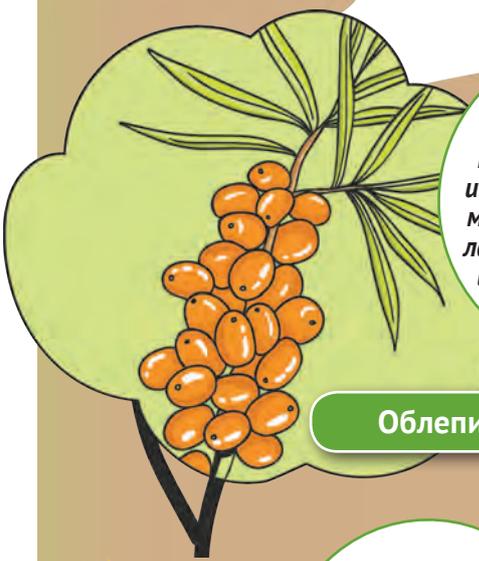
Сыроежки

Кста-ти, с сырое-жек, как и с мас-лят, нужно плен-ку снимать, так они не будут горчить.

Груз-ди вот луч-ше на ужин есть, они переваривают-ся долго. Они снотвор-ным эффектом обла-дают, потому что в них триптофана много.

Грузди

ПРЯМО ИЗ ЛЕСОЧКА!



Облепиха

Ой, попробуй, а облепиха-то какая нынче сладкая! В ней и витамин А, и С, и Е. А масло облепиховое обладает ранозаживляющими и болеутоляющими свойствами!



А при твоей гипертонии черноплодная рябина поможет, пользы в ее плодах уйма: витамины С, Р, флавоноиды и йод.



Черноплодная рябина



Шиповник какой темно-красный стал! Его плоды в конце октября как раз больше всего богаты витаминами.



Шиповник

НОВАЯ



Калина



А если сок калины с медом смешать, знаешь, какое лекарство для печени прекрасное, и от кашля помогает, и кожу очищает!



Барбарис засушить надо, он при лечении холецистита и желчекаменной болезни помощник, а еще при кровотечениях.



Барбарис

А для женского здоровья ничего лучше брусники нет!



Брусника

А клюква для всех одинаково полезна: и для женщин, и для мужчин. Настоящая супер-ягода. Хоть суши, хоть замораживай, хоть сахаром засыпай. Зимой при любом недомогании поможет!



Клюква

Подготовила Елена Васина



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПРИХОДИТЕ, Я БУДУ РАД ВАС ВИДЕТЬ СНОВА

Смотреть на картину я ходила уже не первый выходной. Чудесная она была, просто волшебная какая-то. Рыжая девчонка с голубыми глазами задумчиво смотрела вдаль, держа в руках букет. И небо-небо в цвет ее глаз... И ни на кого эта девчонка не была похожа, была какая-то особенная, хотелось ее защищать и нескончаемо любоваться. Красивая картина! Вот только стояла она баснословно дорого для меня. С моей пенсией пять лет на нее откладывать буду, да не факт, что накоплю.

Вот и в этот выходной пришла, чтобы полюбоваться на картину, а ее нет.

– Художник ее из магазина забрал, – пожалала плечами молоденькая продавщица. – Ею часто интересовались, Аурикой этой. Но дорого за нее художник просил, а вот теперь вообще забрал.

Я огорченно побрела домой. Но не успела выйти из магазина, как меня окликнул мужчина. Это оказался художник, нарисовавший рыжую девчонку.

– Я заметил, что вы часто приходите полюбоваться на мою Аурику, – сказал он мне. – Нарисовал я ее 15 лет назад. Решил продать, да не смог. На ней моя дочка, мы лет двадцать не виделись. Она с моей бывшей женой в Канаду уехала.

Слово за слово, мы разговорились. Михаил Петрович пригласил меня в кафе. С ним было легко и приятно общаться. После встречи в кафе мы расстались, но в кармане у меня лежало приглашение на его выставку.

– Приходите, мне будет очень приятно снова увидеть вас, – поцеловал он мне руку.

И я обязательно пойду...

Виктория Н., г. Муром



Присылайте нам свои истории!

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

СТРАСТИ ПО ДЕТЯМ,



Я нажала кнопку отбоя на трубке мобильного телефона, но озабоченное выражение так и застыло на моём лице. Степан уже не в первый раз предлагал мне выйти за него замуж. И даже то обстоятельство, что у меня уже есть муж и трое детей, не останавливало пламенного ухажёра.

НЕДОСТАТКА В УХАЖЁРАХ НЕ БЫЛО

Мы со Стёпкой знали друг друга с детства. Вместе учились ездить на велосипеде, осваивали букварь и таскали кислые яблоки из сада вредного соседа дядьки Поликарпа. Мне казалось, что лучшего друга у меня и не будет никогда. Думаю, Стёпка чувствовал по отношению ко мне то же самое.

Конечно, мы очень переживали, когда я устроилась в техникум в Москве, а он в ПТУ в соседнем поселке. Созванивались, радовались встречам на каникулах. Потом у Степана появилась Галя – миниатюрная, скромная девушка с огромными карими глазами. А я приняла ухаживания балагура Валентина. Галочка впоследствии стала женой Стёпки, а я еще некоторое время перебирала.

Избранником моим стал серьезный и вдумчивый эрудит Костик. Он учился на четвертом курсе МГИМО. Познакомились мы в общей компании, Костя вызвался меня провожать, да так и

провожал вплоть до нашей свадьбы. Правда, первыми мы поженили Степана и Галину. Ребята были красивой парой. Только Галинка всегда мне казалась немного грустной, но Стёпка светился рядом с ней, и я была счастлива, видя радость друга.

Валя, Сашенька и Иришка... Мы с Костей очень быстро стали многодетной семьей. А вот у Стёпы с Галиной деток все еще не было. И я стала замечать, что Степан начал попивать.

СТЕПАН СТАЛ СОВСЕМ ДРУГИМ

– Стёп, ты рехнулся, что ли? – отчитывала я друга, пришедшего после очередной попойки отсыпаться к нам с Костей домой. – Позвони Галочке, пусть приедет, заберет тебя.

– Не нужна мне эта пустышка, – заплетаящимся языком сетовал на судьбу Стёпка. – Я детей хочу, а она мне родить не может. Вот и пью-у-у-у, – взвыл друг.

Мы с Костей кое-как уложили разбушевавшегося Степана спать, и я позво-

СЧАСТЬЮ И ПОЛНОЙ СЕМЬЕ



нила Галинке. Та примчалась уже через полчаса.

– Оля, ты не представляешь, в каком аду мы сейчас живем, – плакала на моей кухне жена друга. – Степан стал совсем другим. Он все время кричит, что-то требует. Упрекает. Ты что, думаешь, я, что ли, детей не хочу? Да я все возможные анализы сдала и обследования прошла. Все у меня хорошо. А детей так и нет. Ну что мне еще делать?

– А вы усыновить малыша не думали? – поинтересовалась я у Гали.

– Я предлагала. Но именно после этого Степан и запил. Сказал, что хочет своих детей. И что теперь с этим делать, я не знаю.

ТЕБЕ ХОРОШО, У ТЕБЯ ДЕТИ

Стёпка все-таки развелся с Галей.

– Не могу больше с ней жить, хоть режь, – оправдывался он передо мной после ЗАГСа.

Я лишь пожимала плечами. Что я могла сказать? Галку было до ужаса жаль, и я искренне желала ей счастья. А вот друга детства готова была поколотить. Ну что за слабохарактерность?

– Тебе легко говорить, – сетовал он. – У тебя дети.

Именно тогда Стёпка и сделал мне предложение в первый раз:

– Бросай своего долгоносика и приходи замуж за меня. Оля, я вас всех больше жизни любить буду. Ты вспомни-вспомни, мы же всегда были вместе. С самого детства. Помнишь, как ты с забора упала и ногу вывихнула? Я тебе тогда ириски носил. Килограмма два с тобой за раз слопали. Потом живот болел. А потом я свинкой болел, помнишь? Мамка тебя ко мне не пускала, так ты мне в окно стучала, и мы с тобой жестами переговаривались. Свой язык придумали. Помнишь, как прикольно было?

Я посмотрела на друга округлившимися глазами:

КСТАТИ

Заокеанские ученые уверены, счастье передается по наследству на генном уровне. Если родители умеют быть счастливыми, то с большой вероятностью и их дети будут счастливы.

– Стёп, а ты сам-то у врача был? Может, это у тебя не может быть детей, не у Гали?

– Да я здоров как бык!

Я не стала говорить ему про свинку и ее возможные последствия. Ни к чему

это было теперь. Семьи уже нет, назад ничего не вернешь.

С того разговора прошло уже три года, а Степан все еще не сдавал позиций, регулярно предлагая мне замужество. Галя вышла замуж и родила двойню, но и это не убедило мужчину в его неправоте. А я, что я? Продолжала отбиваться от назойливых ухаживаний и старалась не потерять в лице



Степана друга. Но уже было понятно, что усидеть на двух стульях не получится. Придется что-то решать.

Ольга, г. Москва

foto: Antonio Guillem, Violanta Kliment, smilewithjuj, goodtuz / Shutterstock.com



8 (495) 128-09-52 ВНИМАНИЕ!

В СЛУЧАЕ СМЕРТИ ВАШЕГО БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Вы должны помнить, что никто не имеет права приезжать к вам домой без вашего ведома и вызова.

УБЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ОБМАНА! Чтобы защитить себя и своих близких от действий мошенников, которые покупают информацию о смерти близкого Вам человека **РЕКОМЕНДУЕМ:**

1. Обратиться в городскую специализированную службу по тел: **8 (495) 128-09-52** и вызвать квалифицированного сотрудника.
2. Записать ФИО сотрудника, которого Вам назначили и его табельный номер.
3. Приготовить паспорт и медицинский полис покойного.
4. После приезда сотрудника **RITUAL-CENTR.RU** вызывайте экстренные службы: скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).

- 4.1 В случае смерти в больнице, транспорте, хосписе или др. лечебных учреждениях необходимо вызвать сотрудника, который Вам поможет оформить документы для последующего захоронения или кремации.

Дополнительно в столице работает единая «Горячая линия», на которую москвичи могут обратиться по вопросам о погребении или кремации по тел: **8 (800) 551-35-45**. Вы получите информацию по поводу функционирования государственных служб и учреждений.



Реклама

8 (495) 128-09-52

БЕСПЛАТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:
• БЕСПЛАТНО МЕСТА ПОД НОВЫЕ ЗАХОРОНЕНИЯ • КРЕМАЦИЯ • СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ •
• ПРИЖИЗНЕННЫЙ ДОГОВОР • ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ •

RITUAL-CENTR.RU



КРУГЛОСУТОЧНО

ПЛАСТИКА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО НОС

Многие считают, что пластическая хирургия нужна лишь для того, чтобы становиться красивее, и ограничивается операциями вроде увеличения груди или изменения формы ушей. Однако это не так.

...но и возможность вернуть

ЭКСПЕРТ



Пластический хирург **Тимур ХАЙДАРОВ** поведает, что его область медицины существует не только для улучшения внешнего вида пациента, но и для исправления врожденных недостатков или последствий травм, которые мешают полноценной жизни.

ДЫХАНИЕ БЕЗ ПОМЕХ

Ринопластика, или коррекция носа, часто делается лишь из эстетических соображений – пациенту не нравится слишком длинный нос, или горбинка не дает покоя. Но иногда пластика носа необходима для исправления серьезных проблем, связанных со здоровьем. Одна из самых частых – неправильная форма носовой перегородки. Она может быть следствием травмы или неправильного развития носовой полости. Из-за искривленной носовой перегородки затрудняется дыхание, повышается риск воспаления околоносовых пазух.

Операция проходит под общим наркозом. Для начала хирург отделяет слизистую от носовой перегородки, затем исправляет ее форму и, наконец, фиксирует ее, иногда с помощью специальных трансплантатов, которые поддержива-

ют перегородку до полного ее восстановления, а затем рассасываются. Период полного восстановления после операции занимает 2–3 недели, в течение которых рекомендуется избегать физических нагрузок.

НА ЗАМЕТКУ

Пластика носовой перегородки называется риносептопластикой. При проведении такой операции используются два метода: метод внешнего доступа, при котором разрез делается на килумелле (полоска кожи между ноздрями), и метод внутреннего доступа, который предполагает только разрезы внутри носовой полости. В первом случае гораздо легче провести операцию правильно, поскольку носовая перегородка хорошо видна хирургу, но второй вариант позволяет обойтись без видимых швов.

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ И ЛЁГКИЕ РАБОТАЛИ БЕЗ СБОЕВ

Мастэктомия – это хирургическое удаление молочной железы. Обычно она проводится при обнаружении рака груди или серьезного воспаления железы, но может быть сделана и для профилактики рака, если у пациентки есть к нему генетическая предрасположенность. Зачастую она спасает человеку жизнь, но и проблем доставляет немало. При удалении только одной молочной железы нагрузка на позвоночник с той стороны, где она не удалена, становится гораздо больше, чем с другой. Это приводит к его искривлению, деформации грудной клетки и, как следствие, к нарушению работы сердца и легких.

И тут на помощь приходит

пластической хирургии, занимающееся проведением операций на груди. Существует несколько способов ее проведения.

1 **Использование экспандера.** Это устройство вводится под кожу восстанавливаемой груди и постепенно, в течение двух-трех месяцев заполняется физиологическим раствором. В результате кожа растягивается, и образуется полость, куда вместо экспандера устанавливается силиконовый имплант. Серьезный недостаток этого метода состоит в том, что, если наполнять экспандер слишком быстро, может начаться омертвление тканей, поэтому восстановление объема груди необходимо проводить очень осторожно.

2 Для формирования полости под имплант может также быть исполь-



ПУГОВКОЙ И ГУБКИ БАНТИКОМ...

утраченное здоровье

зовано **устройство, создающее внутри себя вакуум**. Оно надевается на ту область, где до мастэктомии была молочная железа, и за счет разряженного воздуха растягивает кожу. Это приспособление необходимо использовать в течение длительного времени по несколько часов в день. После достижения необходимого размера полости устанавливается постоянный имплант или используется метод липофилинга – увеличение объема груди за счет собственной жировой ткани пациента.

3 Наконец, еще один способ восстановления груди – **использование кожно-мускульного лоскута**. В этом случае материалом для восстановления груди является часть собственной широчайшей мышцы спины или прямой мышцы живота пациента вместе с кожей. Надо отметить, что этот

способ, хотя и эффективен, очень травматичен: на теле пациента остаются заметные шрамы, а восстановление после операции занимает около шести недель.

ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ

Кольпорафия – это ушивание стенки влагалища с

недержание мочи, дискомфорт при ходьбе, боль при половом акте, так что пластическая операция в данном случае может решить сразу множество проблем.

Кольпорафия бывает трех типов: передняя, срединная и задняя. Срединная – самая объемная и серьезная. Она проводится у женщин, вышед-

иссекаются, а затем сшиваются между собой. При этом по бокам остаются два отверстия для выведения маточных выделений. При передней или задней кольпорафии удаляется небольшой участок стенки влагалища, соответственно, передней или задней, затем разрез послышно – сначала мышцы, потом слизистая – и сшивается.

Период восстановления после операции составляет около двух месяцев. В течение этого времени ограничиваются физические нагрузки, запрещается половая активность, а в первые десять дней после операции нельзя сидеть.

Подготовила
Светлана Сидорчук

ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Первая операция по увеличению груди была реконструктивной, а не косметической. У пациентки была диагностирована опухоль, и часть ее левой груди пришлось удалить. В 1895 году немецкий хирург Винченц Черни использовал большую липому – жировую доброкачественную опухоль со спины пациентки для восстановления ее молочной железы.

целью ее укрепления. Она чаще всего применяется для лечения опускания влагалища и выпадения матки. Эти проблемы влекут за собой

ших из репродуктивного возраста, при выпадении матки или ее шейки. В ходе этой операции передняя и задняя стенки влагалища

КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Согласно историческим источникам пластика зародилась в XVI веке. Именно тогда итальянский хирург Гаспаре Тальякоцци, следуя инструкциям древних индийских трактатов, восстановил поврежденный нос пациента, используя ткань предплечья.



ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

ВЕРНЁМ ВЕКАМ БЫЛУЮ КРАСОТУ...

... и упругость. Ведь не секрет, что с годами кожа век становится вялой и чуть припухшей. Но исправить эту досадную мелочь можно легко и просто, а главное, приятно.

1. Каждое утро протирайте кожу век кубиком замороженной минералки или ромашкового отвара. Верхние веки от внутреннего уголка глаза к внешнему, нижние – от внешнего к внутреннему (без нажима).

2. Охладите серебряную ложечку в стакане с кубиками льда и приложите на несколько секунд к векам. Повторите процедуру 5–8 раз для каждого века, предварительно охлаждая ложечку перед каждым прикладыванием.

3. Утренний «массаж» льдом хорошо завершить питательной маской из кунжутного масла. Оно и кожу подтянет, и от мелких морщинок избавит.

И не забывайте об уходовых кремах для век. Дневные не только питают и подтягивают, но и защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолета. А ночные позволят проснуться без неэстетичных отеков.



КТО ОНИ, ПОСЛАННИКИ БОЖИИ?

“Никогда не задумывалась, кто они, посланники Божии. Говорят, их всего семь. А что они совершают? Расскажите о них.

Александра, г. Ковров

Главными посланниками Божиими, согласно учению Церкви, считаются высшие ангелы – архангелы. Библия упоминает всего семь архангелов.

Архангел Гавриил. Его имя означает «Господь – сила моя». Считается, что он вестник судеб, возвещающий ход событий. На иконах, как правило, архангел Гавриил изображается с райской ветвью, принесенной им Пресвятой Деве, или со светящимся фонарем в правой руке и зеркалом из ясписа – в левой.

«Подобный Господу» – **архангел Михаил.** По Библии именно этот святой первым восстал против Люцифера. На иконах его изображают в воинствующем образе – с мечом или копьем в руке и в белых одеждах.

Архангел Уриил («свет Божий») способствует осваиванию разных наук, он способен озарять человеческие умы. Его образ – с мечом в правой руке, с пламенем огненным в опущенной левой руке.



Архангел Михаил

Божественное благословение передает **архангел Вархаил.** Перевод его имени и есть «благословение Божие». На церковных образах он несет белые розы, как предвестники блаженства в Царствии Небесном.

Архангел Иегудиил. Его имя означает «Господня хвала». Иегудиил оберегает и поощряет верующих, тех кто достоин этого. Изображается святой с бичом из трех веревок в левой руке – наказание грешникам, и в правой с золотым венцом – наградой благочестивым.

Архангел Рафаил обладает даром исцеления. Его имя переводится как «помощь, врачевание Божие». Святая церковь изображает Рафаила держащим в приподнятой левой руке сосуд с врачевными средствами и ведущим другой рукой праведного Товию, несущего рыбу.

Архангел Селафиил – это верховный служитель молитвенного обращения. Имя его так и переводится с еврейского – «молитвенник Божий». Изображают его на иконах с лицом и очами, склоненными вниз, руки молитвенно сложены на груди.



Архангел Гавриил

ДЕТИ И АНГЕЛЫ

«Если хотите, чтобы дети ваши были благочестивыми и добрыми, будьте сами благочестивыми и добрыми и себя в пример им ставьте», – так напутствовал родителей Тихон Задонский.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК ШАЛИТ В ХРАМЕ?

? *Егору исполнится три года. На службе в храме не стоит на месте – начинает бегать, а когда его останавливают – начинает реветь. Мы из храма выходим на время, потом возвращаемся. Правильно ли это?*

Анастасия С., г. Коломна

Да, можно на время выходить из храма, а можно брать с собой блокнот и карандаши, например. Если малыш утомился, он может посидеть на скамейке и порисовать или полистать книгу. Можно походить с ним по храму, приклониться к иконам.

МОЖНО ЛИ ДЕТЯМ РИСОВАТЬ БОЖИЮ МАТЕРЬ?

? *Прочитали с детьми книгу о вере нашей. Малыши так впечатлились, что начали рисовать ангелов. Некоторые даже висят в рамочке на стене.*

А старшая хочет нарисовать Богородицу. Не знаю, что делать с рисунками, просто складываю в папку. Знаю, что если хочешь вышить образ Богородицы, то нуж-



но брать благословение. Как быть? Можно ли детям рисовать лики святых, надо ли брать благословение?

Л. А., г. Рязань

Надо сразу оговориться, что рисунки детей – это не иконы, для написания которых нужно соблюдение строгих канонов. Надо специально учиться, и, прежде чем писать икону, художник должен находиться в особом состоянии с «очищенной» душой: обязательно исповедоваться и причаститься. Читайте, что дети рисуют картины на евангельские темы.

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

Здоровый сон, активный образ жизни, распорядок дня – эти нехитрые приёмы помогали самодержцам сохранить внутреннюю и внешнюю красоту. Мы расскажем, какие ещё королевские «секреты» здоровья и красоты были в ходу у аристократии.

ЦЕЛЕБНЫЕ ВОДЫ ПЕТРА I

Кинематограф и исторические очерки неизменно рисуют Петра Великого как сильного, крепкого человека с богатырским здоровьем. А как было на самом деле?

Историки откровенничают: здоровье первого российского императора не отличалось крепостью.

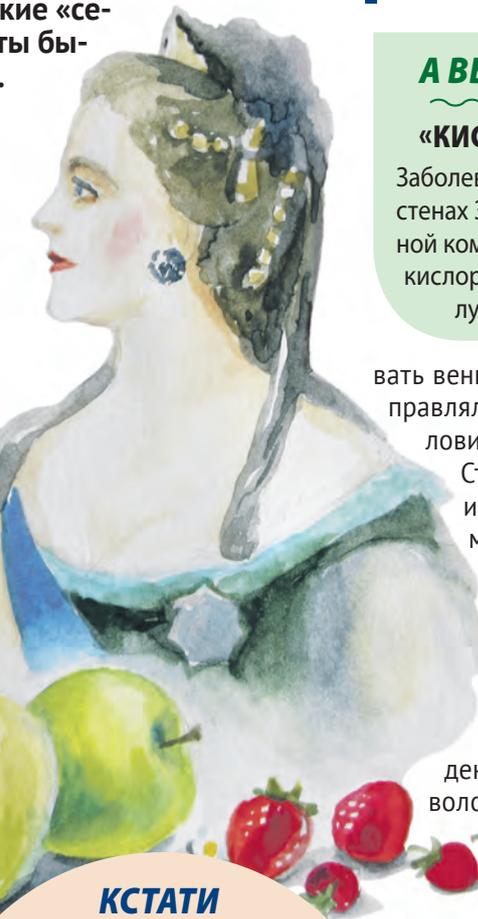
Хворал царь почти ежегодно. Конечно, он прибегал к услугам лекарей, но в пути, а в дороге он бывал часто, мог лечить себя сам, всегда имея при себе аптечку.

Кстати, интересный факт, – здоровье император поправлял на минеральных водах. Известно о поездках самодержца в Баден (Германия) в 1698 и 1708 годах (во время Северной войны), а также в Карлсбад (Карловы Вары) в 1711 и 1712 годах.

ЧЁТКИЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ЕКАТЕРИНЫ ВЕЛИКОЙ

Екатерина II считала, что здоровье составляют развитость ума, физические нагрузки и четкий распорядок дня.

«Здоровье мое меня ни сколько не тревожит, я встаю самое позднее в 6 часов», – писала императрица в своих



КСТАТИ

ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ВИКТОРИИ

Английская королева Виктория смогла изменить и англичан. Именно с правлением Виктории в городах проложили водопровод, канализацию и уличное освещение. Королева заставила англичан задумываться о санитарии, гигиене и, как следствие, о своем здоровье.

дневниках. Нежиться в постели было не в ее характере. После пробуждения Екатерина Великая работала в кабинете не менее пяти часов. И непременно за этим следовал послеобеденный отдых. А уж только после того проводила деловые встречи и церемонии. Почти

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ВЕНЦЕНОСНЫХ ОСОБ

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

«КИСЛОРОДНАЯ КОМНАТА» В ЗИМНЕМ

Заболевшего осенью 1876 года Александра II лечили в стенах Зимнего дворца, в созданной для этого «кислородной комнате» – помещении с повышенным содержанием кислорода. Подобные кислородные комнаты появились в лучших европейских клиниках в начале 1870-х годов.

вать венценосная особа отпавлялась не позднее половины одиннадцатого. Строгий распорядок, и строго выполняемый при этом.

Нежила и лелеяла Екатерина волосы и кожу, «купая» их в сыворотке и отваре трав. Дважды в день ей расчесывали волосы гребешками, после чего увлажняли чередой и чистотелом. Кстати, в преклонном возрасте волосы императрицы, уже седые, отличались блеском и густотой.

Екатерина жаловала баню, после посещения протирала тело нежирным молоком или сывороткой. Начиная день с умываний холодной водой с кусочками льда, а чистила зубы сухой травой чабреца, отбевливала истолченным древесным углем.

«ДУШИСТАЯ» ИЗАБЕЛЛА КАСТИЛЬСКАЯ

С именем Изабеллы Кастильской связано душистое оливковое мыло.

Королева Кастилии и Леоноа задумала завоевание Гранады. Эмир Гранады Боабдил всячески тянул с переговорами, пытаясь заручиться помощью марокканского султана. А королева во время долгой осады тем временем дала весьма странный обет – не мыться, пока крепость не падет. Слово не воробей, тем более королевское. А меж тем, осада длилась... три года. Со временем ее белль приобрело желтоватый оттенок, который с тех пор испанцы называют цветом «исабель». Королева!

В январе 1492 года Боабдил покинул свою крепость Альгамбру. Гранада перешла к Изабелле Кастильской. Теперь королева наконец-таки могла понежиться в ванне. По легенде, в память об этом «королевском омовении» испанцы создали мыло, получившее название «кастильское». Его приготовили из оливкового масла и золы местных трав. Душистое белое мыло из мякоти оливок незамедлительно покорило всю Европу.



Екатерина Сердечная

ГРАМОТНЫЙ РАЦИОН – болезни вон

При любых сложностях в желудочно-кишечном тракте главной составляющей лечения является правильное питание. Во многих случаях именно диета помогает организму побороть трудности и восстановить жизненно важные функции.

ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ

1. Режим питания – 5–6 раз в сутки маленькими порциями.
2. Уменьшение воспалительного процесса, восстановление функций пищеварительной системы.
3. Обеспечение питательными веществами, необходимыми для функционирования организма и выздоровления.

РАЗРЕШЁННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Паровые котлеты и суфле из нежирных сортов мяса, птицы и рыбы;
- Кисломолочные продукты (кефир, простокваша), творог и блюда из него, неострый сыр;
- Яйца, омлеты на пару;
- Печеные фрукты без кожуры;
- Ограниченный перечень термически обработанных овощей;
- Отвар шиповника, некрепкий чай, разбавленные фруктовые соки;
- Пшеничный хлеб (высшего сорта) подсушенный/вчерашний, бисквит и сухое печенье;
- Хорошо разваренные негрубые крупы (исключая пшеничную, кукурузную, ячневую, перловку), отварная вермишель, рубленые макароны, лапша, которые можно готовить с добавлением воды.



ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Алкоголь, консервы, копчености, соленья и маринады;
- Жирные сорта мяса, рыбы, птицы;
- Жирные и концентрированные мясные, рыбные бульоны;
- Продукты с содержанием эфирных масел (лук, чеснок, сельдерей, редька, редис, шпинат);
- Изделия из ржаной муки, бобовые, грубая клетчатка, свежий хлеб;
- Ячневая, кукурузная, пшеничная, перловая крупа;
- Маргарин, майонез, кондитерские изделия, пирожные, шоколад.



ТОНКОСТИ ДИЕТЫ

СТОЛ №4А

Показания: если в результате гнилостных процессов и брожения в кишечнике появляется диарея, вздутие, метеоризм, боли и спазмы в животе.

Особенности: строго ограничиваются простые углеводы (продукты с содержанием сахара, фрукты, ягоды, выпечка и т.д.). Одновременно увеличивают количество белка, уменьшают жиры и углеводы, а общая калорийность диеты примерно 1700 Ккал в сутки.

Примечание: на таком питании можно находиться до 2 недель, затем следует перейти на более разнообразный и питательный рацион.

СТОЛ №3

Показания: при запорах.

Особенности: повышенное содержание пищевых волокон и продуктов, усиливающих перистальтику кишечника (овощи, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты, мед и варенье, ферментированные продукты, крупы, отруби, хлеб грубого помола). В ежедневный рацион обязательно включаются холодные супы, например, свекольник, а также мороженое, заливное, холодец.

СТОЛ №1

Показания: запоры плюс язвенная болезнь.

Особенности: в меню увеличивается содержание вареных протертых овощей и рафинированного растительного масла.

СТОЛ №5

Показания: при сочетании запоров с заболеваниями печени.

Особенности: в меню увеличивается содержание отрубного хлеба, слизистых каш и овощей.

Ольга Бельская

Щадящее питание нередко становится настоящим спасением при дискомфорте в ЖКТ, а внимательное отношение к тому, что мы едим – по сути, панацея от обострений хронических заболеваний.

Горшочек вари – ЖИВОТИК НЕ БОЛИ!



✉ СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ-СУП

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 картофелины • 1 луковица • 1 морковь
- 2 плавящихся сырка «Дружба» • 20 г сливочного масла
- 4–5 веточек свежего укропа

Овощи почистить и произвольно нарезать. Вскипятить 1,5 л воды и положить в нее лук и морковь, варить на среднем огне. Через 10 минут добавить картошку. Варить до готовности. Теперь положить в кастрюлю плавленые сырки (лучше нарезать их на 3–4 части), размешивать до их полного расплавления. Суп, не выключая, измельчить блендером на низкой скорости. Вмешать сливочное масло, проварить на тихом огне еще 2–3 минуты и можно подавать. В тарелках посыпать суп мелко нарезанным свежим укропом.



Энерг. ценность на 100 г – 42 ккал

Екатерина Боровченко, г. Зеленогорск

✉ ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 стакан муки
- 120 г сливочного масла
- 0,5 кг яблок • 0,5 стакана молока
- 120 г сахарной пудры • 2 яйца
- щепотка соли
- 150 г фруктового джема

Яблоки почистить от кожуры и семенной камеры, нарезать тонкими ломтиками. Муку просеять, смешать с сахарной пудрой, солью, яйцами, молоком комнатной температуры и сливочным маслом. Тесто должно получиться как густая сметана. Густо смазать сливочным маслом форму для выпекания, затем на дно намазать фруктовый джем, на него выложить яблоки, а сверху – тесто. Поставить в разогретую до 170°C духовку и выпекать примерно 50–60 минут. Когда пудинг испечется, противень нужно достать из духовки и поставить на влажное толстое полотенце, так выпечка легче отойдет от дна.



Энерг. ценность на 100 г – 223 ккал

Раиса Скоробогатова, г. Москва

✉ ТЕФТЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Рецепт для мультиварки



Энерг. ценность на 100 г – 164 ккал

- Ингредиенты на 4 порции:**
- 700 г телятины или говядины
 - 1 небольшой кабачок
 - 1 яйцо
 - 200 г отварного риса
 - соль по вкусу

Мясо и очищенный кабачок, освобожденный от семечек, пропустить через мясорубку. Фарш смешать с рисом, добавить яйцо и соль. Сформировать небольшие круглые тефтели. Налить в чашу мультиварки кипяченой воды примерно на 2 см. Тефтели сложить в корзину мультиварки для приготовления на пару, установить ее на чашу и все это поставить в сам аппарат. Включить режим варки на пару на 30 минут. Отличным гарниром к этим тефтелям будет картофельное пюре, заправленное сливочным маслом.

Любовь Кротова, г. Архангельск

✉ ГРУШЕВОЕ ЖЕЛЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 спелые груши
- 3 ст. л. сахара
- 3 ч. л. желатина • 300 г воды
- щепотка лимонной кислоты



Энерг. ценность на 100 г – 33 ккал

Груши очистить от кожуры и семенной камеры, нарезать дольками и варить на тихом огне в 500 мл воды с сахаром и лимонной кислотой около 20 минут. Процедить отвар, слегка охладить и ввести в него желатин, замоченный заранее в половине чашки воды. Довести отвар до кипения. Дольки груш положить в креманку и залить отваром. Охладить при комнатной температуре, затем убрать в холодильник.

Марина Карпущина, Новгородская обл.

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



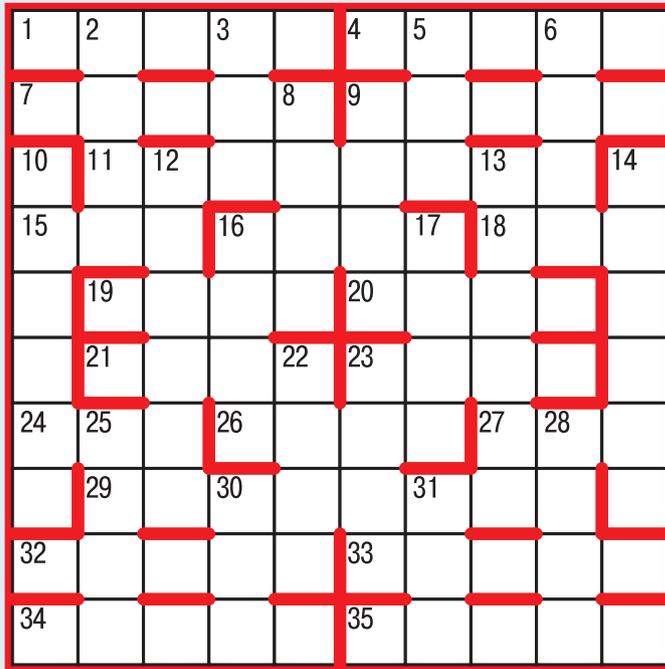
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



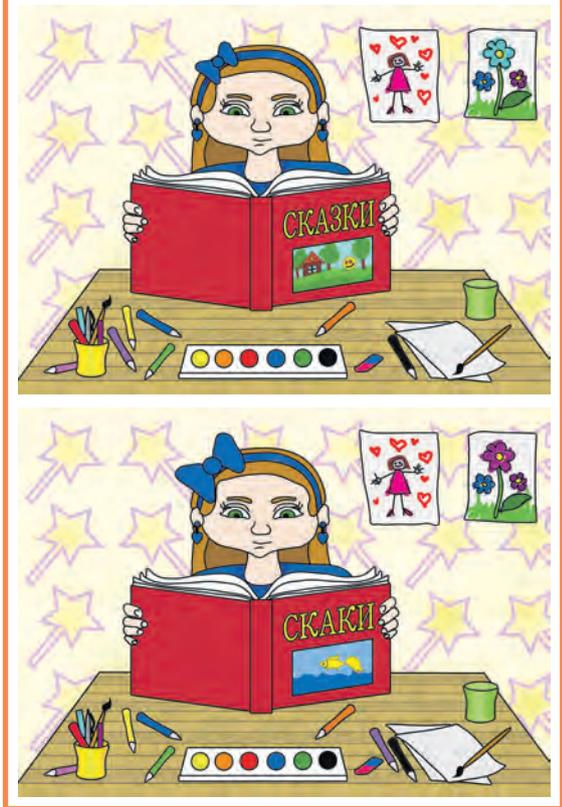
По горизонтали: 1. Пастух, гоняющий стада по бескрайним пампасам Аргентины. 4. Одна нога ..., другая – там! 7. Второе название травы ликоподиум. 9. Октябрята по отношению к Ленину. 11. Варенье с творогом. 15. Словечко из лексикона «друзей человека». 16. Прожигающий жизнь эпикуреец. 18. Автозавод в бывшей ГДР. 19. «Освещение» в коридоре, где ходят на ощупь. 20. «Услышь меня, хорошая, Услышь меня, красивая, ... моя вечерняя, Любовь неугасимая». 21. Вода с добавлением клюквенного сока. 23. Ледяная каша, «сваренная» на речной воде. 24. Французское «Ваше величество». 26. Камень, который издавна символизировал долголетие. 27. Канонерская лодка с одной пушкой. 29. Краткость, породненная с содержательностью. 32. Торопыга наоборот. 33. Пеленгатор моряка. 34. В фильме «Кин-дза-дза!» зеленые носил всякий сброд, желтые – средний класс, малиновые – руководящая верхушка. 35. Боковой удар в боксе.

По вертикали: 2. Изобретатель Томас ... Эдисон. 3. ... меня, сила нечистая! 5. Осенью они становятся короче. 6. Воинственный кочевник Причерноморья. 8. Так встарь называли невежд и невыезженных лошадей. 9. Бутерброд всегда падает маслом ... 10. Только себя, любимого, любит. 12. Крейсер, «подсказавший» большевикам время начала штурма Зимнего дворца. 13. Житель государства в Центральной Азии. 14. Двойная ставка в игре. 16. «Горячий» прогноз синоптика на лето. 17. Вечеринка в смокингх и при бабочках. 22. Сбор всех буренок на одном лужке. 23. Вероятность поймать удачу за хвост. 25. Пахарь, обитавший в Спарте. 28. Аравийский султанат. Отсюда, по преданию, начинал свое путешествие Синдбад-мореход. 30. Революционер по имени Бела. 31. Библейский персонаж.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Гаучо. 4. Звездь. 7. Пляун. 9. Внуку. 11. Вареники. 15. Гав. 16. Жупр. 18. ИФА. 19. Марк. 20. Заря. 21. Морс. 23. Шуга. 24. Суп. 26. Агат. 27. Нол. 29. Лаконизм. 32. Копун. 33. Сондр. 34. Штаны. 35. Санд. **По вертикали:** 2. Авога. 3. Чур. 5. Дни. 6. Скуп. 8. Неук. 9. Внз. 10. Эгоист. 12. Аврора. 13. Кургуз. 14. Паролл. 16. Жара. 17. Райт. 22. Сгон. 23. Шанс. 25. Илот. 28. Оман. 30. Кун. 31. Ное.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Яйца многих птиц по форме похожи между собой. Один конец округлый, а другой – более острый. Как эта форма яиц способствует выживаемости птичьего потомства?
2. В переполненном автобусе в час пик уселась женщина. Мужчина рядом с ней грустно смотрит на нее и понимает, что даже когда она встанет, он не сможет занять ее место. Куда она села?



ОТВЕТЫ

Загадка 1: Птичьья яйца могут укатиться, особенно если птица откладывает их не в гнезде. А такая форма способствует их раскатыванию – оно и будет кататься по кругу. 2. К этому мужчине на колени.

Загадка 2: Женщина села на место, которое занято мужчиной. Мужчина грустно смотрит на нее и понимает, что даже когда она встанет, он не сможет занять ее место. Куда она села? Ответ: на место, которое занято мужчиной.



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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

ГОРОСКОП НА 24 СЕНТЯБРЯ – 7 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды напоминают: чистота – залог здоровья. Будет совсем неплохо, если вы возьмете за правило тщательно мыть овощи и фрукты, не забывая мыть руки перед едой. Но и слишком усердствовать не стоит.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам стоит быть внимательнее к мочеполовой системе – возможны инфекции и воспалительные заболевания. Звезды рекомендуют одеваться по погоде и тщательно соблюдать правила личной гигиены.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам не в чем упрекнуть свое здоровье – никаких недомоганий, никаких проблем. Однако и испытывать здоровье на прочность не стоит: излишества, особенно в пище – это отложенное, но все же недомогание.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весы могут испытывать неприятные ощущения в нижней части живота. Какова бы ни была их природа, это повод обратиться к врачу и пройти обследование, особенно если боль беспокоит больше двух дней.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют ненадолго перейти на вегетарианскую диету. Овощи и фрукты очистят организм, сделают его сильнее, обогатят витаминами и минералами. Хорошо, если термообработка будет минимальной.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеи вступают в крайне непростой период – возможны вывихи, ушибы и даже переломы. Будьте осторожны, особенно внимательно следует относиться к спуску и подъему по лестницам.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит внимательно прислушаться к своему организму и при малейшем недомогании обратиться к врачу. Звезды предупреждают: самолечение не выход, лучше доверить свое здоровье специалисту.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Эмоциональное состояние Раков шатко и нестабильно. Это чревато обострением хронических болезней. Со стрессом помогут справиться успокоительные травяные чаи и прогулки на свежем воздухе.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам стоит побережь органы дыхания – не исключены инфекции, воспалительные заболевания и даже травмы. Старайтесь не разговаривать во время приема пищи, она может попасть «не в то горло».

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Ближайшие дни у Скорпионов могут быть насыщены стрессами. Чтобы избежать негативных последствий, необходимо качественно расслабиться. Помогут в этом травяные чаи и медитации.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козероги с головой ушли в работу, не зная ни сна, ни отдыха. Звезды предупреждают: это опасно для здоровья! Истощенный организм не сможет адекватно противостоять грядущим осенним простудам.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют отказаться от вредных привычек, в том числе – от ночных перекусов. В этот период даже малое отступление от здорового образа жизни может нанести урон организму.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



10–24 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

24 сентября – сложный день, на который лучше не планировать серьезных дел, особенно имеющих дальнюю перспективу. Возможны резкие перепады настроения, ссоры и споры на пустом месте. Следующий день станет продолжением предыдущего, но катастрофических последствий не принесет.

26 сентября – очень нервный, полный стрессов день. Очень



25 сентября
ПОЛНОЛУНИЕ

желательно держать себя в руках и не доверять незнакомым людям.

27 и 28 сентября – хорошие дни для решения проблем, требующих сиюминутного решения. Обострится интуиция, которой в это время можно полностью доверять.

Два последних дня месяца смело можно посвятить своей внешности – посетить косме-



26 сентября – 8 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

тический или СПА-салон. Возможно недопонимание даже с очень близкими людьми, но от «разбора полетов» лучше отказаться и свести дело к шутке.

В первых числах октября как бы сами собой решатся все «нерешаемые» вопросы, причем помощь придет с самой неожиданной стороны. Благоприятное время для поездок и путешествий.

«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 БОРЕМОВА
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

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

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

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

№ 18 (65). Дата выхода
24.09.2018.
Подписано в печать 18.09.2018.
Номер заказа – 2362

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 297 600 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

25 сентября

Артамон-змеевик. «Всякое лето кончается на Артамона», – говорили в народе. Без слякоти и дождей этот день обычно не обходился: «Весенний дождь из тучки, осенний – из ясени».

27 сентября

Воздвижение, третья встреча осени. Последний воз с поля сдвинулся, птица в отлет пошла.



Идут знаменитые «капустные вечерки»: капусту собирают с грядок за три дня до праздника, а на Воздвижение рубят, шинкуют, солят по очереди всем женским миром. «Смекай, баба, про капусту, – Воздвижение пришло», – говорили в народе. Работа по заготовке капусты сопровождалась песнями, шутками. Мужчины

АСТАФИЙ И АРИНА Клин тянут журавлиный

Октябрь – грязник, предзимье. В старину об этом времени говорили: «В осеннее ненастье семь погод на дворе: сеет, веет, кружит, мутит, ревет, сверху льёт и снизу метёт».

на это время изгонялись из избы. В лес в это время ходить запрещалось, верили, что звери готовятся к зиме, и их не стоит беспокоить.

1 октября

Октябрь открывается **Ариной-Шиповницей, Журавлиный лет.** Если на Арину журавли полетели, то на Покров (14 октября) надо ждать первого мороза, а если их не видно, то раньше Артемьева дня (2 ноября) не ударить ни одному морозу. У деревенской детворы в старину было принято окликать осень журавлей: «Колесом дорога! Колесом

дорога!», будто бы журавли тогда поворачивали вспять, и дольше длилось тепло. Собирали и сушили шиповник, который издревле славился своими целительными свойствами. Из него варили варенье, кисели, компоты, делали мармелад и повидло, заваривали ароматный чай из ягод рябины и шиповника.

3 октября

Астафий-ветряк. Астафьевы ветры, которые в народе назывались «ветра-листоубой», сбивали листву с деревьев, и начиналась пора активных листо-



падов. Также этот день был посвящен празднику мельников, работавших на мельницах-ветрянках. Внимательно следили за погодой, примечали: если туманно и тепло, летит длинная паутина, ожидается благопри-



ятная осень и нескорый снег. Коли дует северный сердитый ветер, будет стужа недолго, южак подул – к теплу, западный – к мокроте, восточный – к ведру.

Фото: Elena Skripchenko, Satory, La puma, Maleo / Shutterstock.com

12+ **ДАЧА** PRESSA.RU
 ВЫГОДНАЯ ЦЕНА
 № 18 (114) 17 сентября 2018 года
 Выходит по понедельникам два раза в месяц
 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
 1000 РУБЛЕЙ
 ЗА РАБОТУ
 ОПУБЛИКОВАННОГО ПИСЬМА

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
 К НОВОМУ ГОДУ
 стр. 8

КАК ПРОЩЕ
 ОБРЕЗАТЬ ЛОЗУ
 стр. 6

КОГДА КОЛОДЕЦ
 ЛУЧШЕ ЗИМУЕТ
 стр. 19

ЯБЛОНЯ В СЕМЬ
 ЭТАЖЕЙ
 стр. 12

ЧТО НЕЛЬЗЯ
 МУЛЬЧИРОВАТЬ ОСЕНЬЮ
 стр. 18

**ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ
 СОБИРАЕМ ДО ЗАМОРОЗКОВ** стр. 9

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» П2940.

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

				Проем с ликом кассирши	Царь, заказавший Дедалу лабиринт		Ароматное богатство Цейлона		Вот-вот помрет - он уже не ...				Воевали с вещим Олегом	Тесто для обжарки хека		Отвесная гора	
Туалет для лежачих больных	"Ветвистая" история рода	Предводитель гализонов под Троей		Маша, если она мадам					Арахис - вовсе не ...	Остаток денег от покупки		Золотые у доки					
Теннис по принципу рикшета	Муза прошлого	Зланный усик					Веко (устар.)		"Левша" Лескова				"Телохранитель" из лавки колдуна	"Хата" подпольщиков		Башковитый ученик	
				Самый родной мужчина			Авторы оперы "Корсар"					Бег, "задаваемый" с испуга	"Этаж" леса				
Напомаженность и светскость				Палка, разрушающая городки					Тягучий след за улиткой		"Подвиг" саботажника				Оперная составная		Выступление грузина с бокалом
Болезнь, распространяющий инфекцию	Туловище без конечностей						Около 30 граммов в аптеке		"Костлявый" "калькулятор"				Русско-пруссский философ				
			Ураган овец			"Закуска" лошадки, вошедшей в раж					"Хвостатое" пса дружеское	Талисман Nintendo					
	Злак в основе черного хлеба	Самый кайф гурмана	Морская "косопарусница"					Салопи небритые		Мишень для капелницы				Как венгр клочит сам себя?			
						Рыбка на крючке как приманка		Герой, томимый в темнице сырой				И Темза, и Сосна		Мистер неведомо кто		Завод, где корабли на постое	
Преграда после лесоповала		Рабочих часов в дне		Главный подарок от родителей						Сундук с добром мукомола				Ската и откоса "клон"	"Тенистый" воспоминательная ... (из танго)		Поэт, что в ад водил
"Автопоцелуй"								Недельный запой	"Намордник" для лошадки в упряжке	Правильная дырка в сетке				Река, где "плыла" лодочка			
					Все СМИ в совокупности		Песок с замашками болота					Дикая утка-горлодерка"					
	Птица-"нудист" из известной поговорки	"Мокрая охота"		Лимит, чтоб выпивать, не напиваясь				Исходная мысль	Уступившая весне "суровая дама"					Сослуживец драгуна и гусара			
	Грызущий зуб						Потребность в хлебе на-сухном		Мечтатель в споре с материалистом				Влетел в ворота. Го-о!	Параплот или парасоль			
				"Недоросль" в экипаже корабля		Тряпочная обувь на шнурках						Удар осудов после тоста					
Полуостров с Севастополем	Бренд General Motors						Сокращенный миллионер	Ахиллес в фильме "Троя" (актер)		На них строят ГЭС							
Изготовление бус	Вклад гражданина в госказну	Рекрутирование персонала на фирму						Им дышат при ингаляции									
					"Порхание" моделей по подиуму												
	И рис, и маис	Степной трубадур						Ткань для матрасов									
				Туннель, пробитый шахтером	Аренда морского перевозчика	Кинокомедия с участием Хоффмана											
Товар под надзором экспедитора	Надзирательница за ребенком	Босс, начальник и патрон				"Обнуление" сил у усталого человека		"Черная смерть" среди болезней		Содержимое компьютерной папки							
					Гребет все под себя				Эпидемия, опустошившая город								
Представитель страховой компании	"Девушка" в отаре					Баллада кобзарей и бандуристов											
					На одну ногу припадающий												
Обширные гастроли		Абориген "полоса холода" России				Модельер Лагерфельд											

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