

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 19 (66)

8 – 21 октября
2018 года

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

**ПОЧЕМУ БОЛИТ
ГОЛОВА,**
И КАК С ЭТИМ БОРЬСЯ?

стр. 8–11

**КАКАЯ ЙОГУРТНИЦА
РАДУЕТ ИММУНИТЕТ
И КОШЕЛЁК**

стр. 16–17

**15 ВАЖНЫХ
ВОПРОСОВ
О ВАРИКОЗЕ**

стр. 22–23

**ЗАЧЕМ ВВОДИТЬ
ТЫКВУ
В ОСЕННИЙ РАЦИОН**

стр. 18–19

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

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



**Что смех расскажет
о нашем характере**

стр. 6

16+

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

✉ Письмо в номер У ПРОСТУДЫ НЕТ ШАНСОВ

Думаю, рецепт мой в сезон простуд будет очень актуален.

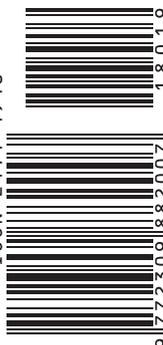
Я-то сама им пользуюсь уже много лет и почти никогда не болею подолгу. Матушка-природа помогает. И так, как толь-

ко чувствую, что заболела, делаю такой настой: беру поровну травы буквицы, ромашки аптечной, шалфея и мяты. Одну столовую ложку с горкой смеси заливаю пол-литра крутого кипятка, укутываю и на-

стаиваю 40 минут. Процеживаю. Выпиваю на ночь две чашки горячего настоя с медом, а днем пью как чай. Поверьте, у простуды нет ни одного шанса разгуляться. Травки очень хорошо помогают справиться с ней на раз-два.

Валентина Корешкова,
г. Курск

ISSN 2414-4940



18019
9117230918620071

● ВСЕГДА СОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

Одно из последних исследований британских ученых показало, что зачастую пациенты наряду с назначенными доктором лекарственными препаратами принимают растительные средства и пищевые добавки. А между тем, подобные комбинации могут являться опасными не только для здоровья, но и для жизни. Например, повышать уровень глюкозы в крови, увеличивать риск кровотечений или снижать эффект от прописанных лекарств.

Так, к примеру, зверобой продырявленный может снижать действие статинов – препаратов для снижения уровня холестерина в крови. А рыбий жир способен не только снизить действие бета-блокаторов, но и в значительной степени понизить кровяное давление. Чай с листьями мяты в сочетании с препаратами, снижающими кислотность желудка, может вызвать изнуряющую тошноту и изжогу.

Травы и биодобавки неплохи сами по себе, но не забывайте сообщать лечащему врачу о том, что вы их принимаете.



16
октября
1846
год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

В бостонской клинике США зубной врач Уильям Мортон при проведении операции впервые осуществил публичную демонстрацию эфирного наркоза. Считается первооткрывателем общей анестезии.
В этот же день – 16 октября отмечается и всемирный день анестезиолога.

● ДВИГАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ НЕ НЕРВНИЧАТЬ

Заокеанские медики сообщают: физически активные люди реже испытывают симптомы расстройств психического здоровья.

В исследовании приняли участие 1,2 миллиона взрослых испытуемых. Перед исследователями стояла задача узнать о физической активности участников опроса за месяц, а также как при этом менялось их настроение и психическое состояние. Результаты оказались

не самыми радужными – в среднем 3,4 дня в месяц состояние психического здоровья большинства испытуемых было оценено как «плохое». Однако, у тех участников, которые имели какую-либо физическую активность вне работы, в среднем было меньше 1,5 дней плохого психического здоровья за месяц. И тут неважно, чем вы занимаетесь: спортом, уборкой, садом-огородом, много гуляете или занимаетесь цветоводством. Главное – двигаться!

...но в меру. Тренировки от 30 до 60 минут для психического здоровья полезнее, чем одно полуторачасовое занятие, заверяют исследователи.

Тренировки от 30 до 60 минут для психического здоровья полезнее, чем одно полуторачасовое занятие, заверяют исследователи.

20
октября
1616
год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

Родился Томас Бартолин – датский врач, совершивший открытие лимфатической системы человека.

Впечатляющими представляются и его успехи в теории замораживающей анестезии – ученый первым описал ее с научной точкой зрения.

● НЕ ССОРЬТЕСЬ, ЕСЛИ НЕ ХОТИТЕ БОЛЕТЬ

Агрессивные ссоры между супругами могут вызвать патологические изменения в кишечнике и привести к серьезным недугам, считают зарубежные ученые. В исследовании приняли участие 43 супружеские пары в возрасте от 24 до 61 года, стаж супружества которых составлял не менее трех лет. Участников опросили об их отношениях, а затем призвали обсудить друг с другом и попытаться разрешить конфликт, который может вызвать серьезные разногласия.

Выяснилось, что мужчины и женщины, проявившие более враждебное поведение во время споров, в отличие от выдержанных пар, как правило, имели проблемы с кишечником. Задумайтесь, стоит ли так ссориться, чтобы «вверх с избы слетал». Может быть, стоит научиться договариваться и слышать друг друга? Хотя бы ради собственного здоровья.

Выяснилось, что мужчины и женщины, проявившие более враждебное поведение во время споров, в отличие от выдержанных пар, как правило, имели проблемы с кишечником. Задумайтесь, стоит ли так ссориться, чтобы «вверх с избы слетал». Может быть, стоит научиться договариваться и слышать друг друга? Хотя бы ради собственного здоровья.

10
октября

Всемирный день психического здоровья. Отмечается с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья. Цель проводимых в этот день мероприятий – повышение информированности населения о проблемах психического здоровья и способов его укрепления.
Кстати: самое распространенное психическое заболевание – депрессия. В настоящее время по разным оценкам депрессией страдают примерно 26% женщин и 12% мужчин в мире.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

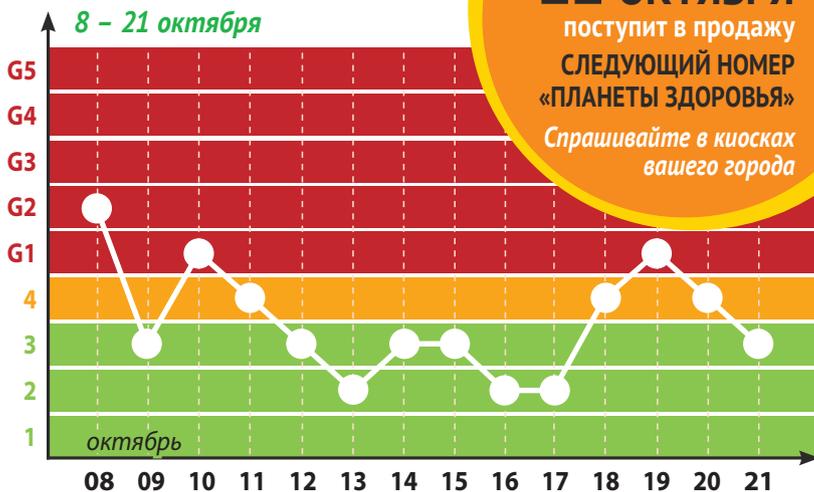
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● **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.

11, 18 и 20 октября 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.
10 и 19 октября 2018 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая).
8 октября 2018 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя).



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

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

12
октября
1812
год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

Родился Асканьо Собrero – итальянский химик. В 1832 году ученый получил степень доктора и первое, что сделал, изобрел нитроглицерин. Правда, химика больше интересовали взрывчатые свойства его изобретения, однако нитроглицерин широко известен миру и своими лечебными качествами. Нитроглицерин относится к категории веществ, называемых вазодилататорами – понижает кровяное давление, расслабляет гладкую мускулатуру кровеносных сосудов, бронхов, желчных и мочевых путей, ЖКТ. Основное применение имеет при стенокардии, главным образом для купирования острых приступов спазмов коронарных сосудов.



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ СВЁКЛА ПЛЮС МЁД, И НАСМОРК ПРОЙДЁТ

Хочу рассказать о старинном средстве от насморка, который я узнала от прабабушки своего мужа. Она была прекрасной травницей. Столько всего знала! Дело в том, что с мужем мы знакомы с детства, и наши семьи жили по соседству, дружили. Я бабу Катю хорошо помню. Всегда она добрая, улыбочивая, про травки нам, детям, рассказывала. Да с такой любовью, будто они живые. Вот и этот рецепт я узнала по случаю. Заболела, моя мама и побежала к бабе Кате за советом. К ней все обращались в деревне, если болезнь одолевала. До ближайшего фельдшера-то километров пять было.

Итак, насморк. Взять 3 чайные ложки сока свеклы и 1 чайную ложку жидкого меда, смешать и закапывать по 5 капель 5 раз в день в каждую ноздрю. Этим средством можно лечить даже аденоиды у детишек. Но для деток состав лучше развести кипяченой водой в пропорции 1/1, он довольно щипучий.

Н.И. Смирнова, кадровик, г. Раменское



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВИТАМИН ОТ ОТЁКОВ

Когда я подбираю уходовую косметику для кожи лица, всегда отдаю предпочтение тем средствам, в которых содержится витамин К. Моя кожа склонна к отекам, а этот витамин помогает их устранять.

Ольга Вологжанина, г. Орёл



✉ РЯБИНА ЗАГЛУШИТ ШУМ В УШАХ

От шума в ушах хорошо помогает кора рябины. Ее нужно взять грамм 200, залить половиной литра кипятка и томить на тихом огне 1 час. Потом процедить и пить 3 раза в день по 3 глотка за полчаса до еды.

*Мария Т., пенсионерка,
г. Владимир*



✉ ЗВЕРБОЙ ДАСТ АДНЕКСИТУ БОЙ

Всю жизнь мучаюсь от женских воспалений. Уж сколько антибиотиков перепила, сколько денег на лекарства потратила, и не счесть. А тут увлеклась народной медициной. И стала потихонечку себя вытаскивать. И с женским здоровьем получше стало. Теперь у гинеколога только раз в полгода и появляюсь, сдаю анализы на раковые клетки, да УЗИ делаю, как положено. А про болезни уже два года не вспоминаю. Даже аднексит хронический помалкивает. А всего-то и понадобилось, что пить отвар травки зверобоя.

Столовую ложку сухого сырья заливаю стаканом кипятка, кипячу на медленном огне 15 минут, процеживаю. Пью по четверти стакана три раза в день по неделе каждые три месяца.

Любовь Ивушкина, писательница, г. Реутов

✉ ХМЕЛЁВЫЕ ШИШКИ ДЛЯ ШЕВЕЛЮРЫ ПЫШНОЙ

Немногие знают, что шишки обычного хмеля очень полезны для волос. У меня волосы очень плохие, жидкие, ломкие.

Соседка по даче посоветовала мне укреплять их с помощью хмеля, который просто вьется у нас по забору.



Рецепт такой: нужно 3 части шишек хмеля, 4 части корней и 2 части цветков календулы. Столовую ложку смеси заливаем стаканом крутого кипятка и настаиваем до остывания. Этим настоем надо ополаскивать волосы после мытья и втирать его в корни. Через месяц я не узнала свою шевелюру, волосы стали крепкие, красивые и блестящие!

Ирина Г., риелтор, Рязанская обл.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ТЫКВА – ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Я очень люблю тыкву, ведь она не только очень вкусная, но и очень полезная, о чем не все знают. Например, для лечения гипертонии полезно на завтрак есть смесь из тыквы, изюма и проросшей пшеницы. На 200 г мякоти тыквы надо по 30 г изюма и проросшей пшеницы. Все это пропустить через мясорубку и заправить 1 столовой ложкой меда. Эту смесь кушать на завтрак 10 дней по 1 столовой ложке. Чтобы смесь не испортилась, хранить ее лучше в холодильнике.

Полина Сергеевна Р., Рязанская обл.



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

✉ МОРКОВКУ ЛЮБЛЮ, ПОТОМУ И НЕ ХРАПЛЮ

Есть старинное средство от храпа, которое мало кто знает – это печеная морковь. Корнеплод нужно запечь в печи или в духовке до готовности и есть по 1 штуке перед завтраком, обедом и ужином. Ни солить, ни перчить морковь нельзя, также нельзя поливать маслом, только так она поможет от храпа.

Зинаида Сергеевна Ольшевская,
Московская обл.



Фот.: mamita, Vh-studio, Creative Mood/ Shutterstock.com, открытые интернет-источники

✉ МАРГАРИТКА-ДУША ОТ НАРЫВОВ ХОРОША

Если мучают нарывы, возьмите на вооружение один чудесный рецепт. Столовую ложку сухих цветочков маргаритки многолетней залить стаканом крутого кипятка и «варить» на медленном огне 15 минут. Остудить. Этим отваром протирать пораженные гнойничковыми высыпаниями участки. Отвар можно заморозить в форме для льда и уже кубиками льда протирать пораженную кожу утром и вечером.

Евгения Охрина, г. Гатчина

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),
«Матрона Московская»,
«Святая София» (для здоровья), «Неупиваемая чаша»
(защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р.,
серебрение: 499р. **Серьги и кольца**

«Изысканный бриллиант» «Сверкающий рубин»
«Магический сапфир» «Морская капля» «Кошачий глаз»
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
Украшены блестящей огранкой под бриллиант

Серьги «Грация» Цена одного изделия позолота 24к.: 999р.

«Коралл» «Бирюза»
Кольцо «Янтарь»
«Малахит» «Агат»
«Белое золото»
Серьги «Янтарь» цена: 1199р.

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

Жемчуг 2х видов: Длина 60см, вес 85г, диаметр 12мм 1199р.

Бусы Природный Янтарь 4х видов: вес: 15г 899р, 35г 1399р, 50г 1899р, 60г. 2399р.

Кольцо и серьги «Нежная любовь»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Серьги «Милый взгляд» голубой и зеленый
Серьги и кольцо «Ажурное украшение»

Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к.: Мужские, женские и детские крестики
Цепочка: 899р. Длина 60 см
Браслет (20 см) 599р.
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Кольцо и серьги «Нежность с фианитом»
Серьги «Янтарь» цена: 1199р.

Кольцо и серьги «Неделька»
Кольцо «Тиара»

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

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

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 Реклама

СКАЖИ МНЕ...КАК ТЫ СМЕЁШЬСЯ, и я скажу, кто ты

Психологи и физиогномисты полагают, что достаточно рассмеить человека, чтобы узнать о его характере всё. Пожалуй, стоит попробовать. Предлагаем попрактиковаться на своих близких, чтобы проверить эту теорию. А даже если ничего не получится, есть шанс весело провести вечер в кругу семьи. Ну что, запасаемся шутками и вперед?!

ХОХОЧЕТ ИЛИ ХИХИКАЕТ?

Есть в запасе веселый анекдотец? Ну, например, такой:

Пришел нанаец к своему другу эскимосу. Видит, на полу лежит шкура белого медведя с разинутой пастью. Спрашивает эскимоса:

– Ты сколько раз в него стрелял?

– Десять.

– А сколько раз попал?

– Ни одного.

– А от чего же он умер?

– От СМЕХА...

Рассказали? Смеются? Приступаем к анализу:

«Ха-ха» – человек, который так смеется, искренен, открыт миру и всегда готов к общению.

«Хи-хи» – человек ироничен по натуре, несколько скрытен, возможно, чуть стеснителен.

«Хе-хе» – самоуверенный, никогда не сомневающийся в своей правоте человек, склонен свысока смотреть на собеседника.

«Хо-хо» – если это не Санта из заокеанского кино, то, скорее всего, человек, который смеется так, склонен к критике и недоверию.

«Ху-ху» – неуверенный в своих силах человек, предпочитающий быть ведомым, не брать на себя лишнюю ответственность.



Каков человек по душе, по уму? И что в нем за сердце бьется? Порой можно просто судить по тому, Как человек смеется.

Эдуард Асадов

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Минута смеха продлевает жизнь на

15
минут



ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ?

Хохочите! Звонко, заливисто, от души, на всю катушку. Доказано, что стоит нахохотаться от души в течение часа, и вы с большей долей вероятности потеряете за это время полкило веса.



ЗАМУЧИЛА АСТМА?

И снова смейтесь. Зачем? Все просто – воздух, который вырывается из легких во время смеха со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах.



НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ РЕШИТЬ СЛОЖНУЮ ЗАДАЧУ?

Это тоже веский повод посмеяться. Смех активирует лимбическую систему мозга, соединяя левое и правое полушария.

Ну и напоследок информация к размышлению – доказано, люди, которые часто искренне по-доброму улыбаются окружающим, получают зарплату выше, чем их хмурые коллеги.

Подготовила Ольга Бельская



ВНИМАНИЕ НА МАНЕРЫ

Определенная манера при смехе тоже может многое поведать о человеке.

• **Прищуривает глаза** – настойчив и чуть требователен, но все же это уверенный в себе человек с незаурядным умом, смелый и уравновешенный.

• **Трогает подбородок** – склонен к юношескому максимализму, пусть ему будет хоть шестьдесят. Благородный, порывистый. Но уязвим перед несправедливостью мира.

• **Чуть наклоняет голову перед тем, как засмеяться** – мягкосердечный, добрый, совестливый человек. Чуть беззащитный, немного скрытный.

• **Широко открывает рот при смехе** – центр вселенной, оттягивающий на себя внимание в любой компании, ему физически больно, если к нему равнодушны. Темпераментен, много и красиво говорит, но раним.

• **Морщит нос** – капризная натура, не терпящая прекословия.

• **Трогает волосы или щеки** – перед вами фантазер и романтик.

• **Запрокидывает голову** – сиюминутный, порывистый, эмоциональный. Щедр и бескорыстен к тем, кого любит.

• **Прикрывает рот рукой** – склонен к комплексам, скрытен, легко смущается. Часто нуждается в защите.

ФЕОКАРПИН – 10 сил натуральной хвои

Организм человека – непостижимо сложная, идеально сбалансированная система. Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье. И каждый из них играет свою роль.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – это 10 природных сил хвои, объединенных в одном препарате.

Сбалансированный состав на основе эмульсии из хвойных иголок включает витамины, каротиноиды, производные хлорофилла, эфирные масла и другие элементы, необходимые для здоровой работы организма.

Производные хлорофилла

Защищают организм от действия болезнетворных микробов. Способствуют предотвращению мутаций на клеточном уровне, в том числе различных перерождений клеток. Обладают кроветворным и антиоксидантным действием.

Каротиноиды

Обеспечивают надежную защиту клеток организма – внутренних органов, сосудов, кожи – от повреждений свободными радикалами. Стимулируют процессы межклеточного обмена и улучшают систему естественной сопротивляемости организма.

Фитостерин

Способствует сохранению уровня холестерина в крови и уровня бета-липопротеинов. Выступает в роли антиоксиданта при физических нагрузках. Участвует в процессе выработки гормонов.

Полипrenoлы

Участвуют в работе печени. Играют важную роль в обеспечении метаболизма, белково-углеродного обмена. Стимулируют иммунитет.

Жирные кислоты

Предупреждают возникновение отклонений в работе метаболической и сердечно-

сосудистой системы. Участвуют в процессе липидного обмена.

Витамин С

Стимулирует развитие и укрепление иммунитета. Оказывает общеукрепляющее действие. Поддерживает окислительно-восстановительные процессы. Также оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

Витамин К

Поддерживает процесс свертываемости крови. Участвует в процессах метаболизма костей.

Витамин Е

Обладает антиоксидантным действием. Улучшает состояние кожи. В комплексе с другими каротиноидами стимулирует межклеточный обмен веществами и естественные защитные функции организма.

Эфирные масла

Также защищают организм от болезнетворных микробов. Способствуют лучшему усвоению других элементов комплекса.

Микрокристаллическая целлюлоза

Стимулирует процесс обмена веществ. Поддерживает уровень холестерина в крови. Оказывает общеукрепляющее и иммунологическое действие.



Объединяя 10 сил натуральной хвои, ФЕОКАРПИН действует комплексно

Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

8-800-550-33-20

(отвечаем на вопросы) по рабочим дням с 10 до 19

ВСЕГДА
В НАЛИЧИИ
НА
АРТЕКА.RU

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды, участвуют в процессах межклеточного обмена и улавливают свободные радикалы.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – спрашивайте в аптеках вашего города.

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет».

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

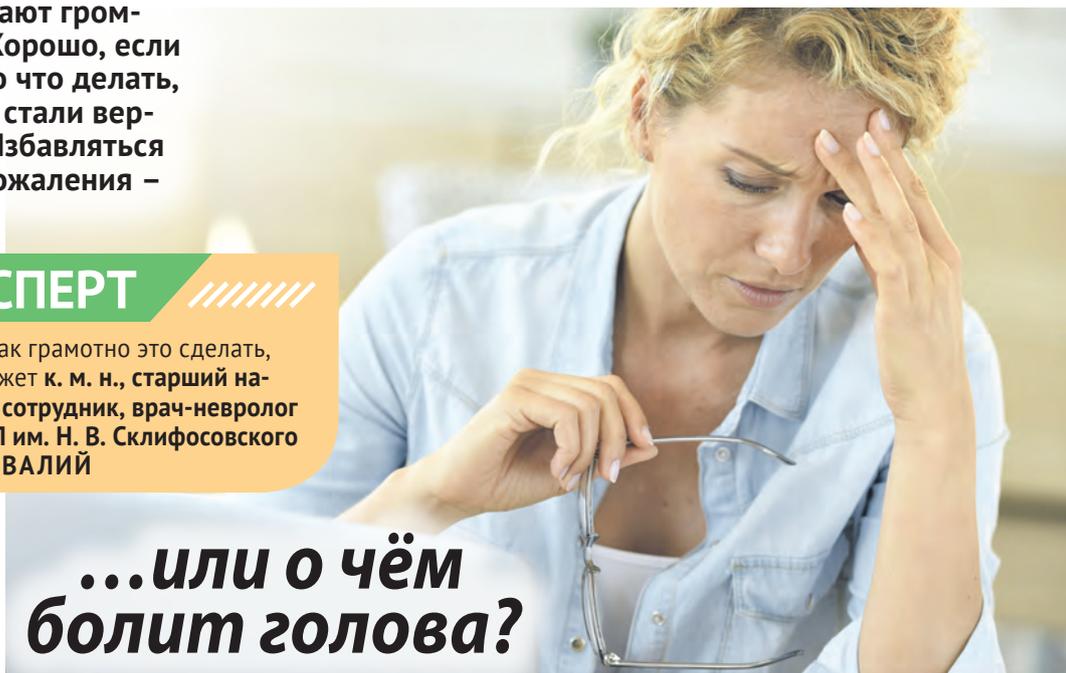
Согласитесь, когда кто-то невидимый включает в голове отбойный молоток, краски жизни резко меркнут. Трудно работать, трудно сосредоточиться на делах, раздражают громкие звуки и яркий свет. Хорошо, если голова болит изредка, но что делать, если головные боли уже стали верным спутником жизни? Избавляться от такого спутника без сожаления – отвечают доктора.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,



ЭКСПЕРТ

А вот как грамотно это сделать, расскажет к. м. н., старший научный сотрудник, врач-невролог НИИ СП им. Н. В. Склифосовского **Леся ЗАВАЛИЙ**



...или о чём болит голова?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НЕДУГЕ

– *Леся Богдановна, так как она, основная причина головной боли? Хочется знать врага в лицо.*

– Пожалуй, что пациенту действительно стоит знать, так это то, что головные боли бывают первичные и вторичные. Первичная головная боль является самостоятельным неврологическим заболеванием – мигрень, головная боль напряжения, кластерная головная боль.

может только врач. На очной консультации невролог соберет максимально полный анамнез, спросит о наличии сопутствующих заболеваний, принимаемых лекарствах, проведет детальный осмотр неврологического статуса и назначит необходимые именно вам обследования. И уж, конечно, лечение тоже может назначить только доктор.

названные методики. **Компьютерная томография** позволит исключить внутричерепное кровоизлияние.

Существуют определенные протоколы исследования под ситуацию и требования к аппаратуре, а также противопоказания к методу. В некоторых случаях требуется введение специального контрастного вещества. Пациент просто не может об этом знать, потому что и анамнез-то еще не собран.

Любой метод должен быть назначен по показанию на основании собранных жалоб, данных анамнеза и осмотра. При неправильно выполненном исследовании первоначально, после консультации врача иногда приходится исследование переделывать.

– *К чему стоит быть готовым? Что доктор может назначить в итоге?*

– Ну вот смотрите, к примеру, нейровизуализация (КТ или МРТ головного мозга) при интенсивной головной боли будет более показательна, чем выше-

названные методики. **Компьютерная томография** позволит исключить внутричерепное кровоизлияние. **Магнитно-резонансная томография головного мозга** покажет ишемические или демиелинизирующие изменения вещества головного мозга. **МР-ангиография** поможет исключить аневризмы, артериовенозные мальформации, каверномы. **Электроэнцефалография (ЭЭГ)** покажет патологическую активность головного мозга. **Триплексное сканирование брахиоцефальных артерий** – оценить состояние сосудов, которые подходят к головному мозгу. **Транскраниальная доплерография** – оценить внутричерепную кровоток. **Суточное мониторирование артериального давления** – зафиксировать повышение давления.

Лабораторная диагностика – исключить воспалительный процесс, пора-

НАША СПРАВКА:

кластерной головной болью называют короткие приступы очень сильной односторонней головной боли, как правило, в области или вокруг глаза, с покраснением глаза, слезотечением.



НЕ ДЕЛАЙТЕ МРТ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ

– *А стоит ли перед походом к неврологу заранее сделать какие-то обследования?*

– Пациенты действительно нередко приходят на консультацию с уже ранее выполненными исследованиями, например, с результатами РЭГ и УЗИ сосудов. Но надо понимать, что зачастую эти методики оказываются неинформативными для большинства пациентов. А люди стараются сделать лучше, законо-

Вторичная головная боль является только симптомом другого заболевания – внутримозговое кровоизлияние, опухоль и т.д. Для любителей ставить себе диагнозы по интернету скажу, исключить вторичную головную боль

НЕ ХОТИМ ДРУЖИТЬ С ТОБОЙ

жение внутренних органов, системные процессы, гормональные нарушения и т.д.

Согласитесь, самостоятельно пациент разобраться во всем разнообразии методик не может. Вот почему я против самодиагностики и самообследований. Уточнить проблему помогут и консультации смежных специалистов. Ведь головная боль может быть симптомом глаукомы, гайморита, стоматологических проблем, например.

ТЕРПЕТЬ ИЛИ НЕ ТЕРПЕТЬ?

– А что с лечением? Похоже, привычный цитрамон тут не всегда хороший помощник?

– Я бы сказала, никогда, если это самолечение. Даже знакомый всем с детства цитрамон назначать должен врач. Последняя версия международной классификации головной боли (2018 год) ярко отражает, что причин головной боли может быть множество. Следова-

Заведите дневник и анкету

– **Стоит ли как-то особенно готовиться к приему у невролога?**

– Однозначно! Во-первых, заведите дневник головной боли. Держите под рукой блокнот и ручку и ежедневно вечером перед сном коротенько записывайте ваше состояние за день. Ну, например:

- Дата.
 - Интенсивность головной боли от 0 до 10.
 - Принимали ли лекарство, какое, помогло ли.
 - Коротко – особенности дня (переживала из-за двойки ребенка, летал на самолете, 4 часа без перерыва работала на огороде...).
- И так в течение месяца.

Во-вторых, непосредственно перед приемом врача на листе бумаги ответьте заранее на ряд вопросов:

- Сколько дней в месяц болит голова;
- Сколько дней в месяц не болит голова (и тут важно помнить, что фоновая постоянная головная боль небольшой интенсивности – это тоже головная боль);
- На сколько баллов от 0 до 10 болит голова обычно;

- Сколько часов длится обычный приступ боли;
- Приступ может купироваться самостоятельно или только приемом препарата;
- Какой препарат вы интуитивно принимаете, чтобы облегчить боль;
- Характер боли: сжимающий, распирающий, пульсирующий;
- Локализация: половина головы, оба виска, затылок;
- Усиливается ли от физической нагрузки;
- Сопровождается ли тошнотой или рвотой;
- Сопровождается ли непереносимостью света и звука;
- Сколько месяцев / лет беспокоит данное состояние;
- Сколько месяцев / лет наблюдается ухудшение.

Обдуманнные ответы на вопросы помогут более детально разобраться в состоянии пациента, назначить грамотное обследование, поставить точный диагноз и подобрать верное лечение.



тельно, лечение совершенно разнообразно: от таблеток до операции. А успех лечения зависит от правильной постановки диагноза. Поэто-

му перед тем, как лечиться, необходимо записаться на прием к врачу и при необходимости пройти индивидуальный план обследования.

Стоит ли терпеть головную боль? Нет, ни в коем случае не стоит. Но стоит понимать,

Читайте дальше на стр. 10



**БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

8 495 142 51 94

Реклама

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

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ 3000 руб. 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, Иммакс) **16000 руб. – 9500 руб.**

Компьютерная томография зубов 3D **2500 руб. – 2000 руб.**

Панорамный рентген **470 руб. – 400 руб.**

Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed) **21 000 руб. – 17 850 руб.**

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

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

ГОЛОВНАЯ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при артериальной гипертензии. В следующем номере о препаратах для укрепления иммунитета.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при артериальной гипертензии

**Марина
НИКУЛИНА**



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: КАПТОПРИЛ – гипотензивное средство			
КАПТОПРИЛ	таб. 25 мг, 40 шт.	Россия	20 руб.
КАПОТЕН	таб. 25 мг, 40 шт.	Россия	227 руб.
МНН: ЭНАЛАПРИЛ – гипотензивное средство			
ЭНАЛАПРИЛ	таб. 20 мг, 20 шт.	Россия	33 руб.
БЕРЛИПРИЛ	таб. 20 мг, 30 шт.	Германия	171 руб.
РЕНИПРИЛ	таб. 20 мг, 20 шт.	Россия	64 руб.
РЕНИТЕК	таб. 20 мг, 14 шт.	США	130 руб.
ЭДНИТ	таб. 20 мг, 20 шт.	Венгрия	117 руб.
ЭНАМ	таб. 20 мг, 20 шт.	Индия	105 руб.
ЭНАП	таб. 20 мг, 20 шт.	Словения	141 руб.
МНН: ВАЛСАРТАН – гипотензивное средство			
ВАЛСАРТАН	таб. 80 мг, 30 шт.	Россия	82 руб.
ВАЛЗ	таб. 80 мг, 28 шт.	Болгария	273 руб.
ВАЛЬСАКОР	таб. 80 мг, 30 шт.	Словения	266 руб.
ДИОВАН	таб. 80 мг, 28 шт.	Швейцария	1579 руб.
НОРТИВАН	таб. 80 мг, 30 шт.	Польша	288 руб.
МНН: НИФЕДИПИН – гипотензивное средство			
НИФЕДИПИН	таблетки 10 мг, 50 шт.	Россия	29 руб.
КОРДАФЕН	таблетки 10 мг, 50 шт.	Польша	12 руб.
КОРДИПИН	таблетки 10 мг, 50 шт.	Словения	82 руб.
КОРИНФАР	таблетки 10 мг, 50 шт.	Израиль	76 руб.

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

Продолжение.

Начало на стр. 8

что есть симптоматическое лечение (временное обезболивание) и патогенетическое лечение (направленное на устранение причины развития боли).

ЧТО НИ ДЕНЬ, ТО МИГРЕНЬ

– *Что такое мигрень, и как с ней бороться?*

– Мигрень – это первичная головная боль, чаще всего интенсивная односторонняя пульсирующая, длится от 4 часов до 3 дней, сопровождается тошнотой, рвотой, светобоязнью, усиливается при физической нагрузке. Диагноз устанавливается, если в вашей жизни было 5 и более приступов. Мигрень нельзя вылечить раз и навсегда, но можно и нужно лечить для сокращения частоты и интенсивности приступов.

Лечение мигрени включает коррекцию образа жизни, купирование приступов, профилактическое лечение, а не просто ситуационное купирование приступа. Плюс режим дня, диета. Исключаем красное вино, шоколад, сыр, перепады температуры, стрессы. Приступ купируем специальными препаратами группы триптаны. Принимаем таблетку сразу, как понимаем, что развивается мигрень. Лечение мигрени не ограничивается таблеткой от приступа. Пациентам назначается профилактическое лечение. Лечим мигрень длительно, препарат может назначаться на год! Список препаратов большой (от бета-блокаторов до антидепрессантов), терапию подбирает врач, учитывая все нюансы

БОЛЬ, НЕ ХОТИМ ДРУЖИТЬ С ТОБОЙ

состояния здоровья. Если головная боль беспокоит 15 и более дней в месяц, причем определенная часть из них соответствуют критериям мигрени, вам может быть рекомендован препарат из группы противоэпилептические средства или инъекции ботулинического токсина типа А в область головы и шеи.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ

– А чем тогда от мигрени отличается боль напряжения?

– Это также первичная головная боль, чаще всего слабой или умеренной интенсивности двусторонняя сжимающая, не сопровождается тошнотой, рвотой, светобоязнью, не усиливается при физической нагрузке. Возникает после эмоционального перенапряжения, к вечеру. К одному из основных весомых факторов развития данной головной боли является стресс и перенапряжение. Лечение такой боли включает коррекцию образа жизни, купирование присту-

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

– Хочу сделать акцент вот на чем, если вас беспокоит частая головная боль, то необходимо записаться на прием к неврологу, который оценит неврологический статус, определит план диагностического поиска, установит правильный диагноз и только после этого назначит лечение. При впервые развившейся головной боли – необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Берегите здоровье!

пов, профилактическое лечение. Придется следить за режимом труда и отдыха, постараться исключить стресс. При повышенной раздражительности, восприимчивости – обратиться к психотерапевту. Приступ купируем специальными препаратами группы нестероидные противовоспалительные средства. Пациентам назначается курсовое профилактическое лечение (миорелаксант, антидепрессант), терапию подбирает врач, учитывая все нюансы состояния здоровья.

ВТОРИЧНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

– Предполагаю, что самыми опасными в этой плееде недугов являются вторичные головные боли?

– Да, это справедливо. Ведь вторичная головная боль является лишь симптомом другого заболевания. А это могут быть внутричерепное кровоизлияние, опухоль, аневризма, диссекция, васкулит, гипертония, анемия и т.д. Очень важно вовремя исключить наличие этого заболевания, т.е. исключить вторичную головную боль! На ранних стадиях, когда еще нет осложнений, многие серьезные заболевания, на фоне которых появляется головная боль, можно и нужно лечить. В данном случае боль является сигналом организма, что что-то не так, симптоматически убирая боль, мы откладываем диагностику и лечение.

Наиболее распространенной причиной вторичной головной боли является повышение артериального давления. Поэтому при развитии головной боли обязательно проведите изменение артериального давления. Назначение гипотензивной терапии решает вопрос.

Головная боль может быть связана с избыточным применением лекарственных средств – лекарственно индуцированная головная боль или абюзная головная боль. В ответ на прием привычного препарата развивается головная боль. Врач проводит отмену лекарственного препарата и назначает специфическое лечение.

Беседовала Светлана Сидорчук



фото: fizkes / Shutterstock.com

ПЕРЕСЕЛЯЕМ В ПАНСИОНАТ

Поможем в переезде
в пансионат
для пожилых людей
на постоянное проживание!

(495) 120-10-03

Только для жителей Москвы и области!

Не откладывайте на завтра, живите сейчас!

- ✓ Полное обеспечение;
- ✓ Внимание персонала;
- ✓ Постоянная забота;
- ✓ Забота о здоровье 24 ч.

ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483. Реклама



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КОГДА БЕЖАТЬ К ТРИХОЛОГУ?

Подруга недавно поделилась, что была у трихолога, и тот выяснил причину чрезмерного у нее выпадения волос – нехватка в организме железа. У меня сейчас тоже выпадают волосы, но я списываю это на осень. Так бывает. Но вдруг и мне пора к трихологу? Как это понять?

Светлана Нудельман, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Наталья ГОЛОВАЧ

*к.м.н., врач-дерматовенеролог,
трихолог*

Как известно, волос состоит из разновидности белка – кератина, и вырастает из фолликула в коже. Все эти фолликулы формируются от рождения, и в дальнейшей жизни новые, к сожалению, не образуются. Срок жизни волоса составляет примерно 3–5 лет, после чего он выпадает, уступая место для новых волос. 50–100 выпавших волос в день считаются нормой. Но не спешите бить тревогу, если вы впервые обнаружили большое количество волос на расческе или на подушке после сна. Понаблюдайте за вашими волосами. Если волосы не имеют утолщения на конце, значит, они не выпадают, а ломаются. Причина для беспокойства – хрупкость волоса. Если корень выпадающих волос темного, а не белого цвета, сразу же обратитесь к врачу. Проведите простой тест – три дня не мойте волосы, потяните руками волосы на висках и макушке. Посчитайте волосы, оставшиеся в каждой руке. Если в каждой ладони будет больше, чем по пять волосинок, пора начинать волноваться.

✉ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ?

Вот ведь напасть на меня накинута, ни пройтись, ни пробежаться. Уж и парю, и бинтую, все без толку. Подскажите, можно ли навсегда избавиться от пяточной шпоры?

*Ольга Викторовна Воронкова,
пос. Ижевское*



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

*врач-терапевт высшей
категории*

В народе пяточной шпорой называют плантарный фасциит – воспаление мышц, связок и сухожилий в области пятки, которое со временем приводит к появлению остеофитов – наростов на пяточной кости.

Эти наросты постоянно травмируют мягкие ткани стопы, вследствие чего и возникает сильная боль. Чтобы понять, можно ли раз и навсегда избавиться от напасти, сначала нужно выяснить, что привело к ее появлению. Нередко лечение сопутствующих болезней приводит к тому, что шпоры исчезают через несколько недель.

Я считаю, что любую пяточную шпору можно вылечить, но кому-то это удастся быстро, а кому-то потребуются несколько месяцев. Главное – точно соблюдать схему лечения, которую назначит вам ваш врач. Это может быть как местное лечение – мази и компрессы, так и общее – нестероидные противовоспалительные и гомеопатические таблетки. А также различные физиопроцедуры, которые нужно проходить курсом по 10–15 сеансов по 10–20 минут. Если в течение полугода такое лечение не даст результатов, то назначают операцию и удаляют сам шип. Не буду пугать вас, операция по удалению пяточной шпоры проводится менее, чем в 5% случаев, в остальных же случаях эффективно лечение.

13

октября

1821

год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

Родился Рудольф Вирхов – немецкий врач, ученый, патологоанатом, гистолог, физиолог. Является одним из основоположников клеточной теории в биологии и медицине. Согласно его «Клеточной патологии» болезненные процессы сводятся к изменениям в жизнедеятельности элементарных мельчайших частей животного организма – его клеток. Установил гистолого-физиологическую сущность белокровия, тромбоза, эмболии, большей части новообразований. Первым описал лейкемию.

13

октября

1875

год

СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ

Родился Максим Кончаловский – российский и советский врач, крупный клиницист, профессор МГУ, основатель школы клиники внутренних болезней. Посвятил немало трудов разработке вопросов этиологии и патогенеза болезни, высказываясь о проблемах разумной организации лечения больного, о профилактике заболеваний. Особое значение ученый придавал установлению диагноза заболевания и выявлению индивидуальных особенностей организма.



Как уберечься от «хромой» судьбы?

Комплексное лечение артроза тазобедренного сустава



«Муж долго занимался единоборствами, и иногда у него болело в области бедра, он не обращал внимания, говорил, что наверно с возрастом суставы одеревенели. Но боли усиливались, сделал рентген, и специалист ошеломил диагнозом: коксартроз обоих тазобедренных суставов 1 степени. Муж впал в уныние, переживает, что будет хромать, опираться на палку – ведь он всегда был сильным, спортивным. Говорит: «Я – развалина», и я не могу его заставить ходить на физиотерапию, которую назначили в комплексе с лекарствами...»

Марина Н., г. Москва

накопления в них воспалительного экссудата. Всё это способно вызвать мучительную боль и ограничение подвижности.

Коксартроз – хроническое, то есть необратимое заболевание. А значит, патологические изменения обычно со временем набирают силу, захватывают новые площади, ведут к некрозу головки бедренной кости или утрате опорной функции ног. Особенно пугает людей вероятность укорочения конечности и хромоты, обездвиженности, инвалидности и беспомощности. При запущенном недуге может относительно помочь только операция – непростая, не дающая гарантий, с длительным восстановительным периодом, требующая ревизий (повторных вмешательств). Но лучше не доводить дело до крайности!

КАК БОРЬТЬСЯ С РИСКАМИ?

Как правило, назначают нестероидные противовоспалительные препараты и хондропротекторы для стимулирования восстановления. Причём на передний план выходят задачи по усилению кровообращения и обменных процессов. Для этого используют физиотерапию магнитным полем, которая к тому же способствует полноценному усвоению лекарств.

АЛМАГ-02 ПРИ КОКСАРТРОЗЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- устранить боль и воспаление;
- повысить двигательную активность;
- затормозить деструкцию хряща и избежать операции.

Беда многих пациентов – нежелание или физические сложности с посещением необходимых процедур в поликлинике. Учёные предлагают выход – лечение современным медицинским аппаратом АЛМАГ-02 в комфортных домашних условиях.

Ценность аппарата – в возможности увеличивать приток крови к суставным компонентам. Ему под силу справиться с воспалением, отёком, спазмом и болью.

АЛМАГ-02 может помочь повысить объём движений, удерживать ремиссию и не позволять коксартрозу прогрессировать.

АЛМАГ-02 – серьёзная техника с программным управлением, изначально предназначенная для медучреждений, но удобная для самостоятельного использования.

Импульсы аппарата способны проникать на нужную глубину и воздействовать на глубоко залегающий тазобедренный сустав. Коврик из индукторов покрывает большую зону, а благодаря дополнительным излучателям есть возможность влиять и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, что важно при лечении коксартроза.

И. Логинова

АЛМАГ-02: держим курс на сохранение сустава!



- м. «Хорошево», пр-кт Маршала Жукова д.17
22 октября с 9.00 до 13.00,
23-25 октября с 16.00 до 20.00,
26 октября с 15.00 до 19.00

УГРОЗЫ КОКСАРТРОЗА

Коксартроз – артроз самого крупного и мощного сустава чашеобразной формы – тазобедренного. Диагноз подразумевает, что старые ткани хряща разрушаются быстрее, чем формируются новые.

Старт тяжёлому недугу обычно даёт ухудшение кровоснабжения сустава и свойств синовиальной смазки, питающей хрящ. Он может истончаться, стать сухим и шершавым, расщепляться, теряя амортизирующие свойства и перестать помогать движениям. Оголённые кости могут тереться друг о друга, воспаляться, деформироваться, а суставные капсулы порой растягиваются из-за

Коксартрозу сопутствуют трудности с ходьбой по лестнице и неспособность развести ноги, садясь верхом на стул.

БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД по лечению сложных заболеваний аппаратом АЛМАГ-02

в аптеках СТОЛИЧКИ:

- м. «Выхино», ул. Ташкентская, д. 9
2-5 октября с 15.00 до 19.00
22, 25-26 октября с 15.00 до 19.00
- м. «Каширская», Каширское ш., д. 26, корп. 1
1-5, 15-19 октября с 15.00 до 19.00
- м. «Коломенская», ул. Новинки, д. 1
8-12, 22-26 октября с 15.00 до 19.00
- м. «Медведково», ул. Грекова, д. 8
16-18 октября с 14.45 до 18.45
- м. «Щелковская», 9-я Парковая ул., вл. 61А, стр. 1
9-12 октября с 15.00 до 19.00,
29-30 октября с 15.00 до 19.00

• В ЗЕЛЕНОГРАДЕ:

- корп. 1805: 3-6, 29-31 октября с 15.00 до 19.00
- пл. Юности д. 5: 9-12 октября с 15.00 до 19.00
- корп. 1204: 23-26 октября с 15.00 до 19.00
- корп. 1824: 16-19 октября с 15.00 до 19.00

в аптеках САМСОН-ФАРМА:

- м. «Маяковская», ул. Тверская 30/2
8 октября с 9.00 до 13.00,
9-11 октября с 16.00 до 20.00,
12 октября с 15.00 до 19.00
- м. «Беляево», ул. Миклухо-Маклая, д.43
15 октября с 9.00 до 13.00,
16-18 октября с 16.00 до 20.00,
19 октября с 15.00 до 19.00

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАВЕДЁМ РЕВИЗИЮ В ОСЕННЕЙ КОСМЕТИЧКЕ

В холодное время года проблемы с кожей возникают чаще. Несмотря на все наши старания, кожа становится более сухой, раздражённой и склонной к шелушению. Случается это чаще всего из-за неправильного или недостаточного ухода за ней. Какую косметику «поселить» в своей осенней косметичке, расскажет актриса театра и кино Дарья ПОГОДИНА.



1 ПИТАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ

В холодное время года нельзя забывать о питании и увлажнении. Мне помогают следующие процедуры: для начала я очищаю лицо лосьоном и делаю паровые ванночки из трав и наношу маски. Одна из лучших питательных и увлажняющих масок в холодное время года – маска из авокадо. Приготовить ее очень просто: необходимо размять спелое авокадо, нанести на лицо и подождать 15 минут, затем смыть теплой водой.



и такую же часть масла жожоба, добавьте 2 капли масла витамина Е. Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Маска наносится на сухую, предварительно очищенную кожу на 20 минут.



3 ЗАЩИТА КРУГЛЫЙ ГОД

Безусловно, с наступлением холодов меняется и моя косметичка. Незменным в ней остается только крем с SPF-защитой. Многим кажется, что зимой в таком креме нет необходимости, ведь нет солнца. Но на самом деле это не так: несмотря на пасмурную погоду, солнце по-прежнему активно и является основной причиной преждевременного старения кожи и риска меланомы.



4 ХОЛОДУ БОЙ

Не забывайте, что в холодное время не стоит пользоваться эмульсиями, гелями, лучше перей-

ти на кремы с плотной текстурой. Отличное решение для холодов – ВВ-крем, совмещающий в себе свойства обычного и тонального крема. ВВ-крем не только выравнивает тон, увлажняет кожу, защищает ее от ультрафиолета, но и благодаря своей текстуре и защитным свойствам вполне способен противостоять холодам.



5 ДЛЯ ГУБ НЕЖНЫХ

Холодный воздух и ветер становятся причиной появления трещин на губах и шелушения. Чтобы этого избежать, лучше отказаться от блесков для губ, жидких помад, которые дополнительно высушивают кожу губ и делают ее беззащитной перед холодом.

Осенью стоит перейти на более плотные, жирные варианты помад. И, конечно же, средством №1 в любой косметичке должна быть гигиеническая помада или бальзам для губ с питательными маслами – жожоба, аллантоином, алоэ вера, которые можно наносить под помаду.



6 ПОЗАБОТИМСЯ О РУЧКАХ

Что же касается крема для рук, то в холодное время года косметологи рекомендуют наносить его за 15–20 минут до выхода на улицу и всегда иметь при себе, чтобы избежать обветривания, появления трещинок и шершавой поверхности. Тем более, много места в косметичке тюбик с кремом не занимает.



2 КАЖДАЯ КАЛОРИЯ НА СВОЁМ МЕСТЕ

Осенью особенно хочется чего-то теплого, уютного, сладенького. Шоколадные обертывания – недорогое удовольствие, поэтому всегда можно заменить их шоколадной маской для лица. Какао-бобы богаты витаминами, повышают упругость кожи, улучшают цвет лица. Для приготовления моей любимой шоколадной маски нужно взять 20–25%-ную сметану, 1 ч. л. какао-порошка, 1/4 ч. л. масла зародышей пшеницы

ВАЖНО!

Перед тем как использовать ольховые шишки в качестве лекарственного средства, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

ШИШКИ ОЛЬХИ – ПОЛЬЗА БЕЗ ШЕЛУХИ

Ольховые шишки используются в народной медицине с незапамятных времён. Об их пользе знали ещё наши далёкие предки, а сегодня препараты на основе шишек ольхи применяются даже в официальной медицине.

КИПЯТКОМ ЗАЛИТЬ, НАСТОЯТЬ И ПИТЬ

Для приготовления настоя 2 столовые ложки ольховых шишек заливают одним стаканом крутого кипятка и настаивают 1,5–2 часа. Готовый настой фильтруют и пьют по 100 мл перед едой 3–4 раза в день при болезнях ЖКТ.

КОМУ НУЖНО, ПРИКЛАДЫВАЙТЕ НАРУЖНО

Для приготовления отвара 50 г ольховых шишек заливают 1 литром холодной воды, доводят до кипения и кипятят на малом огне под крышкой полчаса. Готовый отвар процеживают

и пьют теплым при диарее и дизентерии. И настой, и отвар можно использовать наружно – для полоскания полости рта, примочек (при ранах и ожогах), для остановки кровотечений (в том числе из носа) и т.д.

КАК СОБИРАТЬ И ЗАГОТАВЛИВАТЬ

Собирают ольховые шишки осенью, аккуратно срезая их с дерева ножницами или секатором. Упавшие на землю соплодия для лечебных целей не годятся, собирать их не нужно.

Сушат, разложив тонким слоем на ровной поверхности в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Ежедневно шишки необходимо ворошить.

Виктория Ленская

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Ольховые шишки не содержат никаких токсинов, поэтому совершенно безвредны. Не рекомендуются препараты из ольховых шишек только беременным и кормящим грудью, детям до 12 лет, а также при индивидуальной непереносимости или сильной склонности к аллергическим реакциям.

И ПОЛЕЧАТ, И ПОЛЬЗОЙ ОБЕСПЕЧАТ

- **Танин и галловая кислота** – оказывают сильное вяжущее действие, поэтому препараты ольховых шишек показаны при колитах, язвенных болезнях желудка и кишечника, гастритах, энтеритах, диарее, геморрое.

- **Гликозиды, фитонциды и флавоноиды** – оказывают антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное, потогонное, кровоостанавливающее и регенерирующее действия, что позволяет использовать ольховые шишки при лечении стоматита, золотухи, подагры, конъюнктивита, туберкулеза легких, фибромиомы, аднексита, ревматического полиартрита.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

СМЕЙСЯ, ЗАКАЛЯЙСЯ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

Дорогие читатели, мы объявляем новый конкурс «здоровых четверостиший». Почему здоровых? Потому что зарифмованные вами строки должны быть о здоровье, правильном питании, режиме дня и позитивных привычках.

Натолкнул нас на эту мысль один из наших постоянных читателей Валентин Сергеевич Зайцев из Коломны. В одном из своих писем он написал пожелание всем читателям газеты «Планета здоровья» с просьбой опубликовать его на страницах издания. Валентин Сергеевич, мы выполняем вашу просьбу, а попутно объявляем новый конкурс, в котором вы становитесь первым участником.

*На прогулки я хожу, за питанием слежу.
Делаю зарядку, работаю на грядках.*

*Мне уже немало лет, и я хочу вам дать совет:
В меру ешьте, закаляйтесь и почаще улыбайтесь!*

Итоги конкурса будут подведены в №1 «Планеты здоровья» от 14.01.2019 года. Присылайте свои стихи и получайте призы:

- 1 место – очиститель воздуха
- 2 место – электросушилка для овощей и фруктов
- 3 место – электрочайник

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

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

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНОЕ – ...ВЫБИРАЕМ ДОМАШНЮЮ ЙОГУРТНИЦУ



Хотите перейти на здоровое питание? Значит, вам просто необходима йогуртница. Она поможет собственноручно сделать йогурт, сметану или творог. А это значит, что теперь в вашем рационе будет всегда самая полезная натуральная кисломолочная продукция!

И йогуртница – это бытовой прибор, использующийся для приготовления кисломолочных продуктов в домашних условиях. С его помощью вы можете сделать йогурт, кефир или сметану, обогащенные витаминами и полезными лактобактериями, без красителей и консервантов.

Принцип действия – в стаканчики, находящиеся внутри чаши с толстыми стенками и прозрачной крышкой, заливается молоко и закваска с живыми бактериями. Они нагреваются до температуры 40 градусов, которая поддерживается в течение нескольких часов до полного приготовления продукта.

ВАМ НЕОБХОДИМА ЙОГУРТНИЦА, ЕСЛИ:

- вы сторонник здорового питания,
- магазинная молочная продукция вызывает у вас аллергию из-за различных добавок,
- вы хотите, чтобы ваши дети, причем любого возраста, ели вкусные и полезные продукты,
- у вас заболевания пищеварительного тракта,
- у вас сахарный диабет,
- если вы хотите построить и решили употреблять молочную продукцию с низким процентом жирности.



ТЕРМОС

Принцип действия – внутрь термоса заливается кипяток, а в стакане для смешивания – молоко и закваска, которые потом ставят на подставке в термос, накрывают крышкой и оставляют при комнатной температуре до полной готовности.

Плюсы:

- + легкость использования,
- + не зависит от электричества,
- + низкая стоимость.

Минусы:

- для поддержания температуры необходима горячая вода,
- не всегда точный температурный режим.

РАБОТАЮЩАЯ ОТ СЕТИ

Принцип действия – прямоугольный или круглый прибор, работающий от электрической сети, с прозрачной крышкой и толстыми стенками, внутри которых встроены нагревательный элемент и термостат. В йогуртницу можно поставить одну или несколько баночек.

Плюсы:

- + температура поддерживается на необходимом уровне для размножения бактерий,

- + удобство использования,
 - + несколько режимов работы – для приготовления йогурта, творога, молочных десертов и различных напитков,
 - + возможность готовить порционно – в зависимости от модели, в ее состав входит от 4 до 12 баночек, которые вмещают от 100–200 мл йогурта,
 - + возможность приготовить одновременно йогурты с разными вкусовыми добавками,
 - + большой объем – в среднем в йогуртнице с несколькими емкостями можно приготовить от 1,2 до 1,4 литра йогурта, с одной чашей – сразу 2 литра йогурта,
 - + универсальные модели могут помочь вам приготовить йогурт как в порционных баночках, так и в одной большой емкости,
 - + расходуют мало электроэнергии – потребляемая мощность от 10 до 20 Вт, но и бывают модели с мощностью 40–50 Вт.
 - + полезные опции – электронный дисплей с рабочими настройками, таймер, звуковой индикатор, автоматическое отключение и даже маркировка кисломолочной продукции.
- Минусы:**
- более дорогостоящие, чем йогуртницы-термосы.

ДЕЛАЕМ ЙОГУРТ САМИ!



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА:

– Домашний йогурт очень полезен, ведь при его приготовлении не используются никакие добавки и консерванты. К тому же он входит в перечень наиболее полезных диетических продуктов питания. При регулярном употреблении повысится иммунитет, а значит защита от инфекций и вирусов. Йогурт подавляет грибковые заболевания и восстанавливает микрофлору кишечника после употребления антибиотиков или кишечной инфекции. Йогурт – источник белка, а кальций, который содержится в нем в больших количествах, необходим для нервной системы и костной ткани. К тому же домашний йогурт содействует усвоению других витаминов и минералов.

КАК ВЫБРАТЬ ЗАКВАСКУ!

- чем больше разнообразие видов бактерий, тем вкуснее и полезнее будет йогурт,
- вес сухого продукта должен составлять 0,5 или 1 г,
- температура в месте хранения закваски не должна превышать 10 градусов.

Вместо закваски вы можете использовать специальный порошок, который продается в аптеке, или ваш любимый продукт, в котором есть живые бактерии – кефир, ряженку, сметану.



ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ БАНОЧКИ?

Стеклянные – безопасны и удобны в быту, но недолговечны и могут разбиться. При этом стоимость комплекта запасных может достигать цены самой йогуртницы.

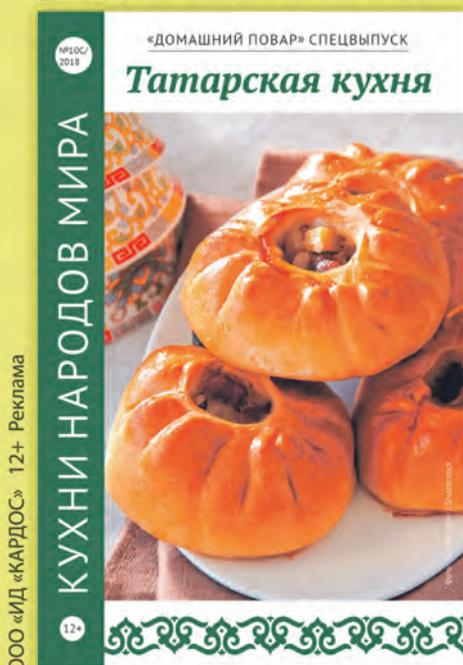
Пластиковые – легкие и долговечные, но, как известно, пластик со временем трескается, а там, где трещины, там и микробы. К тому же некачественная пластмасса при нагреве может выделять токсичные вещества.

Керамические – безопасны, прочны и хорошо распределяют тепло, что позволит вам всегда делать отличный йогурт. Однако стоят такие модели дороже, чем со стеклянными или пластиковыми стаканчиками.

Наталья Киселёва

Фото: New Africa, Africa Studio/ Shutterstock.com и открытые интернет-источники

В продаже с 15 октября!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

12+

Журнал выходит 1 раз в месяц.

**ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

В продаже с 8 октября!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.

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

ТЫКВА: ОСЕННЯЯ КРАСАВИЦА

Далеко не все любят тыкву, и многие считают её вкус спорным, а между тем, от этого сезонного овоща, который с ботанической точки зрения является ягодой, просто в восторге селекционеры, повара, офтальмологи и диетологи!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Особо привлекательными кажутся ярко-оранжевые и крупные плоды, однако селекционеры подсказывают: маленькие тыквы нередко вкуснее. Поэтому совсем не обязательно выбирать ту ягоду, что крупнее и ярче. Крупные тыквы по вкусу могут уступать мелким и неказистым. Оказывается, что плоды с серой кожурой вкуснее, чем, например, розовые, а розовые вкуснее, чем красные.

Гордость отечественных селекционеров – это тыквы сорта «Россиянка» с порционным размером ягод – не больше 1,5 кг. По форме они похожи на купола церкви, а по цвету – ярко-оранжевые, иногда с рисунком.

ТАКАЯ РАЗНАЯ!

В России выведено около 20 видов культивируемой тыквы. В Астрахани селекционеры вывели гибриды кабачков, патиссонов и тыквы, которые носят необычные названия: «кабаксон», «патичок» и «тыквопат». Эти плоды размером с небольшое яблоко интересны как на вид, так и на вкус. Они прекрасно под-



10 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ ПУЗАТУЮ ЯГОДУ В РАЦИОН ОСЕНЬЮ

1 Энергетическая ценность тыквы всего 22 кКал на 100г.

2 Содержит витамин Т (карнитин), ускоряющий обменные процессы в организме и помогающий бороться с ожирением и запорами.

3 Источник клетчатки. Употребляя ее мякоть, вы дольше будете чувствовать сытость.

4 Повышает иммунитет, содержит калий, кальций, магний, железо, а также витамины С, В1, В2, РР.

ходят для консервирования и еще раз подтверждают факт: тыква может быть очень необычной и вкусной.

5 Богата лютеином, витамином А и бета-каротином, невероятно полезными для глаз и кожи – они повышают остроту зрения и препятствуют старению.

Кстати!

При термической обработке лютеин практически не разрушается, а жарить тыкву даже полезно: в сочетании с маслами витамин А и бета-каротин усваиваются гораздо лучше.

КАК ПРАВИЛЬНО СОХРАНИТЬ?

В плане хранения тыква – очень благодарная ягода. Она может храниться месяцами и даже годами без погребов и холодильников. Главное, дать ей созреть, чтобы кожура как следует затвердела. Твердокорые тыквы хранятся при комнатной температуре в сухом помещении от нескольких месяцев до 2-х лет.

ИЗ ИСТОРИИ

На Руси с древних времен существовало блюдо названием «Тыковник» – пшенная молочная каша с тыквенным пюре и мелкорубленным крутым яйцом, запеченная в глиняном горшочке в русской печи.



ПОЛЬЗОЙ СВОЕЙ СЛАВИТСЯ!

Настроение способен повысить не только яркий цвет тыквы, но и **витамин В6**, который в ней содержится.

6

Семена тыквы богаты **триптофаном** – аминокислотой для нашего спокойствия и хорошего сна.

7

Цинк, содержащийся в тыквенных семечках (в 100 г тыквы – половина суточной нормы цинка), у мужчин улучшает репродуктивную функцию, а вит. Е способствует нормальному протеканию беременности.

8

Масло тыквенных семечек содержит **фитоэстрогены**, помогающие предотвратить гипертонию.

9

Полезна при болезнях сердца и почек. Семена тыквы – популярное противоглистное средство.

10

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ?

Многие задаются вопросом: как и с чем приготовить тыкву, чтобы было вкусно? А может быть, лучше ее есть сырой?

- **Сырую тыкву** можно добавлять в салаты, а также использовать для приготовления сока, фруктово-овощных и ягодно-овощных смузи. Для приготовления сока лучше всего подходят мускатные сорта. Тыквенный сок невероятно полезен и отлично сочетается с соком моркови, лимонным и сливками. Сливки улучшат всасывание бета-каротина.

- **Тыкву можно тушить, варить, запекать, жарить.**

В Армении, например, из тыквы готовят вкуснейшее праздничное блюдо «Хапама», которое принято подавать на свадьбах. Тыкву фаршируют рисом и сухофруктами, щедро сдабривают медом и корицей и запекают в духовке. Сладкий плов, запеченный в горшочке из тыквы, питателен и очень вкусен.

- **Во многих странах популярны крем-супы из тыквы.** Их готовят с добавлением других овощей (моркови, картофеля, кабачков), сливочного масла и сливок. Такие нежные кремообразные первые блюда подходят даже для детского питания.

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА

- ✗ При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- ✗ Тыква – углеводный продукт, содержащий крахмал и сахара. У нее довольно высокий гликемический индекс, поэтому не стоит ей злоупотреблять людям с сахарным диабетом.

Елена Васина



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

В Европе и Америке к тыкве относятся с большим почтением. Фермеры разных стран устраивают осенние фестивали и соревнования по выращиванию самой большой и тяжелой тыквы. Например, несколько лет назад бельгийские фермеры умудрились вырастить тыкву-рекордсменку с весом более 1000 кг.



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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

Стоимость ПОДПИКИ

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

1 месяц

47,99 руб.*

6 месяцев (12 номеров)

287,94 руб.*

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

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



МЫ ИГРАЛИ

Захар припарковал машину у подъезда, заглушил мотор. Немного посидел, положив голову на руль. Затем повёл плечами, как бы стряхивая навалившийся тяжким грузом морок, мотнул головой и, открыв дверь, порывисто вышел из машины.

ризматичный мужчина приходил к нам завтракать. Посетителей в это время было немного, а вот работать в такую рань соглашалась, как правило, только я. Ну и как-то незаметно закрутилось. Сначала мы просто здоровались и улыбались друг другу, перекидывалась парой приятных, ничего не значащих фраз. Затем Матвей принес

мне букетик ландышей и маленького плюшевого медвежонка. «Просто так, чтобы скрасить рабочее утро», – сказал он тогда. А как-то забрал меня после работы и полночи катал на своей шоколадной тойоте. Рассказывал смешные истории, заставляя хохотать до колик. И поцеловал, провожая до подъезда. Нежно и очень аккуратно, без напора. Я была покорена.

Покорена и влюблена до такой степени, что, когда через полгода случайно узнала, что он женат, потеряла сознание и попала в больницу с нервным срывом. Тогда-то в моей жизни, а вернее, там в больнице появился Захар. Он сутками не отходил от меня, ухаживал, просил прощения за своего брата. А когда из деревни приехал мой отец и пообещал отлучить меня от семьи за то, что я забеременела без мужа, а я как раз тогда и узнала, что беременна, Захар сразу предложил на мне жениться. Я была в отчаянии, раздавлена, убита. Я согласилась. Лишь позже я узнала, что у Захара была любимая девушка, что они строили планы, мечтали о семье... Я честно пыталась поговорить с мужем, отпустить, но эта его патологическая порядочность...

И мы играли, играли в счастливую семью. А что нам еще оставалось?

АКУШЕРКА, НАРКОЗ, ТЕМНОТА

Вот и сейчас, я смахнула слезу и начала сервировать стол. Щедрый и хлебосольный. Я вообще изо всех сил старалась быть хорошей женой. Ласковой, доброй, хозяйственной. И, как это ни странно, мне это нравилось. Вот только Захар... Я видела, как он мучается, как терзается этим своим положением.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Согласно некоторым антропологам, способность мужчин осознавать свое отцовство является одним из ключевых отличий человека от животных.

УЖАС НЕЛИЦЕПРИЯТНОЙ ПРАВДЫ

– Милый, почему так долго? Я видела, как твоя машина въехала во двор. Жду-жду, а тебя все нет, – ластилась я к Захару.

– Да, – махнул рукой муж, – фары почистил, номер протер, в багажнике немного прибрался.

– Соскучилась, – потянулась я, чтобы поцеловать супруга.

Но муж сделал вид, что не заметил моего порыва. Ловко увернулся и как ни в чем не бывало пошел в ванную мыть руки и умываться. Уже оттуда бодро крикнул:

– Милая, ужин готов? Нужно чем-нибудь помочь?

Я смахнула стремительно набежавшие слезы и, нарисовав улыбку, направилась в сторону кухни.

– Нет, солнце, все готово. Мой руки и будем ужинать.

Нам часто говорили, что мы с Захаром красивая пара. И мы улыбались, благодарили, играли в счастливую семью. Играть в нее мы пытались и дома, но над нами довлел весь ужас нелицеприятной правды. Я была беременна от Матвея – брата Захара. А сам Захар любил совершенно другую женщину, на мне же женился из чувства долга и из-за врожденной порядочности, которой «не страдал» его брат.

А ЧТО ЕЩЁ НАМ ОСТАВАЛОСЬ?

Я познакомилась с Матвеем в кафе, где работала бариста. Мы открывались в восемь утра, и высокий ха-

КСТАТИ

КОФЕ – НАПИТОК ЛЮБВИ

Десять тысяч браков в год начинаются с романа, который завязался во время перерыва на чашечку кофе.



В СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ



– М-м-м, бешбармак! Да ты волшебница! Голоден, как лев. Работы сегодня было много, не успел пообедать, – муж потер руки, увидев на столе любимое блюдо.

Я расплылась в довольной улыбке. Мне была приятна его похвала.

– Ай, – боль выстрелила в район пупка и тут же волной докатилась до коленей, захватила в железные тиски спину. – Ай, – еще раз вскрикнула я и схватилась за живот.

Захар вскочил из-за стола, как-то сразу побледнев и спав с лица.

– Что? Маша, что? – подхватил он меня под спину, когда я стала заваливаться назад.

– Живот, – еле выдохнула я, дышать почему-то было трудно и больно.

Я даже не успела понять, как оказалась на диване. Кажется, Захар нес меня на руках, но это я помню плохо. Кажется, я даже теряла сознание. А потом скорая, куда-то по больничным ко-

ридорам несется грохочущая металлическая каталка, Захара, пытавшегося догнать врачей, выпихивает в коридор крепкая пожилая нянечка. Встревоженный голос седого врача, сосредоточенная акушерка, наркоз, темнота.

...И ЦЕЛОВАЛ ПАЛЬЦЫ НА МОЕЙ РУКЕ

– Машка, – Захар кинулся к моей кровати, поскользнулся на только что кем-то вымытом линолеуме, ударился коленкой о металлический каркас кровати, зашипел.

– Тише, не упади, – прошелестела я пересохшим ртом. – Пить.

Захар налил в стакан воды, вставил соломинку, поднес к моему рту. Жадно напившись, я заглянула мужу в глаза.

– Что с сыном?

Вопреки моим ожиданиям Захар широко улыбнулся и счастливо посмотрел на меня:

– У нас дочь, – почти прокричал он восторженно. – На меня похожа.



Я тихонечко улыбнулась в одеяло. Захар и Матвей были близнецами, неудивительно, что дочка похожа на Захара.

– И знаешь, что? – продолжил муж. – Я ей такую кроватку присмотрел, закачаешься. Завтра привезут. Я еще неделю назад заказал, говорить не хотел. А еще неделю назад заказал, говорить не хотел. А еще неделю назад заказал, говорить не хотел. А еще неделю назад заказал, говорить не хотел.

Захар все говорил, говорил и целовал пальцы на моей руке. А я плакала. В который уже раз. Только сейчас от счастья. Нет, точно, от счастья.

Мария, г. Новосибирск

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Чаще всего влюбляются те, кто совсем этого не желает.
- Главная потребность женщины во время отношений – забота о ней.
- Математическая теория гласит, что человек должен пройти через дюжину влюбленностей, чтобы найти свою вторую половинку.
- Дружеские отношения редко перерастают в роман, но, если это произошло, они, скорее всего, будут долгими и крепкими.
- Для избавления от стресса и депрессии нужно взять любимого человека за руку.
- Если супруги часто обнимают и касаются друг друга, их брак длится дольше, чем в семьях, где физический контакт сведен к минимуму.

Foto: wavebreakmedia, Maria Starus, Africa Studio / 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



Мало кто станет спорить, что движение – это жизнь. И наши ножки – настоящие труженики. Поэтому так важно следить за их здоровьем, особенно, если есть предрасположенность к варикозному расширению вен.

ЗДОРОВЬЕ ВЕН БЕЗ

15 важных вопросов флебологу



ЭКСПЕРТ

Как следить за здоровьем наших ног, что полезно для них, а что нет, расскажет **Алексей СУХАНОВ** – заведующий Флебологическим центром, хирург-флеболог

НОГИ ВАМ НЕ ХОДУЛИ

1 Если варикоз уже есть, а работа на ногах, как быть?

- старайтесь чередовать положения стоя и сидя, двигайтесь;
- делайте гимнастику для ног (максимально потянуть носки на себя, затем максимально от себя – это базовый принцип со множеством вариаций; заставьте таким образом работать мышечно-венозный насос);
- если есть возможность носить обувь без каблука или с небольшим подъемом – реализуйте ее. Суть в следующем: вы должны быть способны в своей обуви совершать свободный перекач с пятки на носок, свободное движение в голеностопном суставе. То есть фактически должна пройти волна движения от стопы на голень от голени на бедро. Ни в коем случае ноги не должны превращаться в какое-то подобие «ходуль».

2 Зависит ли варикоз от роста и веса?

– Да, конечно – прямая зависимость. Так, например, лишний вес является одним из главных провокаторов данного заболевания. И дело здесь не только в том, что увеличение веса приво-



дит к повышению нагрузки на ноги и, как следствие, затруднению циркуляции крови. Полные люди в большей степени подвержены варикозу еще и потому, что прибавка в весе провоцирует гормональные изменения в организме, из-за чего венозные стенки становятся более слабыми.

РЕВИЗИЯ НА ОБУВНОЙ ПОЛКЕ

3 Какую обувь можно считать правильной, не провоцирующей варикоз и его обострения?

– Правильная обувь та, в которой вы можете совершать полноценное, беспрепятственное и легкое движение в голеностопном суставе (движение стопы от себя и к себе), которая хорошо сглаживает ударную нагрузку, в которой нет препятствий для полноценной работы свода стопы. Конечно, это в идеале, и вряд ли это порадует большинство. Однако нужно всегда пытаться найти компромисс между здоровьем и красотой.

4 Влияет ли высота каблуков на развитие варикоза? И как часто можно ходить на каблуках?

– Нельзя сказать, что каблуки – это основной провоцирующий фактор раз-



вития варикоза, но свою лепту в этот процесс они, конечно, вносят. Нет такой формулы, по которой можно вычислить кратность ношения обуви на каблуке, например, 2/2 или 2/3. Ваш организм обладает всем набором «датчиков», которые передают вам сигнал тревоги или спокойствия. Слушайте себя. Если беспокоит тяжесть, судороги, отеки – сделайте паузу, дайте отдохнуть ногам, поменяйте обувь.

5 Какие тапочки выбрать для дома?

– Любые, главное – удобные.

ЧТО ПОЛЕЗНО НАШИМ НОЖКАМ

6 Какие виды спорта и нагрузки допустимы при варикозе?

– Допустимы и желательны многие виды умеренной двигатель-

ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ



ной активности. Например, плавание, ходьба, ежедневная гимнастика, легкий фитнес, занятия с собственным весом (турник, брусья, кольца), велотренажер. Но стоит исключить занятия со значительными отягощениями, занятия с выраженной статической нагрузкой, большинство видов активности в которых присутствует повышение внутрибрюшного давления или выраженная ударная нагрузка: например, бодибилдинг, пауэрлифтинг, интенсивный бег (особенно без правильно подобранной обуви).

7 Какой должна быть одежда, чтобы не навредить ножкам? Носки, гольфы, джинсы...

– Любая удобная и комфортная одежда, не стесняющая движений и не сдавливающая вены.

8 Полезно ли ходить босиком?

– Очень полезно. Только начинать надо постепенно и не впадать в крайности.

9 Допустимы ли при варикозе баня, сауна, хамам, горячие ванны и т.п.

– Нет, по возможности стоит избегать такого времяпрепровождения.

10 Как правильно устраивать отдых для ног?

• примите горизонтальное положение или положите ноги на какую-нибудь возвышенность;



- сделайте гимнастику для ног (выше мы об этом говорили);
- носите компрессионный трикотаж;
- легкая ходьба также развеет усталость.

НЕ НОСИТЕ ВОЛЬНОДУМНО

11 Как правильно и в каких ситуациях нужно носить компрессионное белье?

– Компрессионный трикотаж должен быть в первую очередь правиль-

но подобран. Назначает его врач в зависимости от наличия или отсутствия заболевания. Правильно подбирается степень компрессии, уровень компрессии, тип волокна. Есть компрессия, которая работает в покое, другая – при движении. С открытым или закрытым носком. Обязательно должен учитываться такой



фактор, как артериальное кровоснабжение конечностей, т.к. лицам с нарушенным артериальным кровотоком компрессия может навредить. На эти и другие вопросы сможет ответить только врач, проведя осмотр и УЗИ сосудов нижних конечностей, проведя оценку специальных параметров кровотока.

БЕГОМ К ВРАЧУ!

12 Какие симптомы указывают на то, что нужно бежать к врачу без промедления?

- появление болезненного, плотного участка покраснения на коже вблизи варикозно расширенной вены;
- выраженный внезапный отек ноги;
- частое присутствие таких жалоб, как тяжесть, боли, утомляемость, судороги в ногах;
- наличие варикозных вен.



ЛЕЧИМСЯ С УМОМ

13 Расскажите о новых методиках лечения варикоза.

– Внутривенная лазерная облитерация, радиочастотная облитерация, склеротерапия, применение специального клея. Однако нужно учитывать, что для каждого метода лечения есть свои показания и противопоказания. И делать необходимо не то, что «можно», а то, что «должно».

14 Можно ли вылечить варикоз раз и навсегда?

– В настоящее время нет. Это как кариес.

Победить его навсегда пока нет возможности, но и ходить с больными зубами тоже нельзя, да и не получится.



Подготовила Светлана Сидорчук

ЗАЙМЁМСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ

15 Расскажите о профилактике варикозной болезни.

- рациональное чередование фаз покоя и движения;
- рациональное чередование положения тела;
- применение компрессионного трикотажа;
- периодические профилактические осмотры у флеболога;
- поддержание нормального веса тела.

ЦАРСТВО БОЖИЕ – это и есть торжество жизни, правды и любви

НАДО ЛИ НАДЕВАТЬ ПЛАТОК, ЕСЛИ МОЛИШЬСЯ В ПУТИ?

? *Нужно ли накрывать голову платком, когда читаешь молитву про себя? Мне подсказали в храме, что можно молиться, пока едешь на работу. А я хожу с непокрытой головой даже зимой – в метро шапка не нужна.*

Елена, г. Москва

Древняя традиция Церкви, которая закреплена авторитетом апостолов, «... и всякая жена, молящаяся или пророчествующая с открытой головой, постыжает свою голову» (1Кор.11.4–5), связана с тем, что женщины покрывают голову. В современной жизни это правило применимо, когда мы приходим в храм. Это православный этикет, правила нормального поведения. Но молиться мы можем всегда независимо от того, есть ли у тебя платок на голове или нет.



Вера даёт возможность православному христианину достигнуть Божиего царства на земле в своём сердце.

МОЖНО ЛИ ПРЕРЫВАТЬ МОЛИТВУ?

? *Моя работа связана с разъездами – я курьер. Пытаюсь учить молитвы в свободное время. Что делать, если текст молитвы еще не закончил читать, а ехать уже надо срочно? Раздражаюсь, но еду.*

Илья, Новая Москва

Святые Отцы говорят, что когда кто молится, а его отрывают от молитвы какой-либо просьбой и он раздражается, то такой человек не Богу молится, а се-

бе. Поэтому старайтесь сдерживаться и посоветуйтесь со священником, как вам быть в таком случае – завершить чтение или остановиться.

КАКИМИ ИКОНАМИ ВСТРЕЧАТЬ МОЛОДОЖЁНОВ?

? *Какими иконами принято благословлять и встречать молодежников?*

Ирина, Подмосковье, г. Коломна

Обычно молодоженов благословляют иконами Спасителя и Божией Матери.



Как узнать Ангела на иконе?

– А как узнать, что на иконе изображен ангел?

*Диана Павловна,
Подмосковье*

В Священном Писании немало мест, где говорится об ангелах.

Там рассказывается, что они являлись в образах прекрасных юношей, хотя известно, что они бесполой. Говорится, что они духи. Что не имеют вездесущности, но могут перемещаться очень быстро и т.д. Просто все их качества на иконах изображаются символами. Как пишет Дионисий Ареопагит в своем труде «О небесной иерархии»: «Все действия, принадлежащие небесным существам, по самой их природе, нам преданы в символах».

Крылья. Они символизируют полет и скорость в служении ангелов, как вестников воли Божией.

Нимб. Хорошо сказано у святителя Симеона Солунского: «Что же касается до сияния в виде кружка, которое делается на иконах святых, то оно указывает на благодать, сияние и действенность в них безначального и бесконечного Бога».

Ангельские одежды. Одежда Ангелов как у античной аристократии: хитон (нижняя одежда), гиматий (плащ) и хла-

мида (плащ, который носили на плечах с застежкой). К одежде относится лор – парадное облачение византийских императоров. Лор представляет из себя длинную широкую полосу ткани: его передний конец свешивался с груди вниз почти до подола, а верхний крестообразно оплетал грудь и спину, выходил из-за спины и перебрасывался через левую руку.

Символы власти. На голове Ангелов – диадема: белая лента, которая в античное время считалась регалией царей. Позже в центре диадемы надо лбом располагался крупный камень. Такую диадему с развивающимися концами лент (по русской традиции называют тороками) мы видим у Ангелов.

В руках у ангелов еще один символ власти – жезл. Он мог быть в виде скипетра – длинной трости с навершием, или в виде лабарума (древнеримский воинский штандарт). Это древко с поперечной переключиной, с которой свисает прямоугольная ткань.

Третий символ – держава: шар, который у римских императоров означал власть над Вселенной. Держава обычно украшена крестом или монограммой Спасителя, тем самым напоминая, что сила и могущество Ангелам даны Господом.

Подготовила Светлана Иванова

*Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина)
за помощь в подготовке материала*



КОГДА МЕДИКИ ВЗЯЛИ под контроль давление

Знаменитый немецкий биолог XIX века Иоганн Мюллер в своих письмах и трудах назвал открытие способа измерения артериального давления событием чуть ли не важнее, чем открытие крови. Восторг учёного оказался вполне обоснован – с изобретением первых приборов (прадедушек знакомого нам сегодня тонометра) в XVIII веке были найдены новые пути лечения людей с болезнями сердца.

ЛОШАДЬ ГЕЙЛСА

Впервые кровяное давление измерили не у человека. В качестве подопытного образца была использована лошадь. В 1773 году свой эксперимент и его результаты подробно описал английский физиолог и изобретатель Стивен Гейлс.

Учёный, предварительно перетянув веревкой левую бедренную артерию животного, прокалывал ее. После он вставлял медную трубку, последняя соединялась со стеклянной пробиркой. Далее Гейлс освобождал артерию от жгута, кровь поднималась и опускалась в пробирке при каждом ударе пульса.

С уверенностью назвать такой прибор тонометром нельзя, но английский биолог сделал первое важное открытие в области медицинской диагностики.



О МНОГОМ СКАЖУТ ЦИФРЫ

Первые числовые значения кровяного давления человека были получены в 1856 году. Во время одной из операций хирург по фамилии Фавр подвел артерию к ртутному манометру, получив тем самым точные данные. В бедренной артерии давление составило 120 миллиметров ртутного столба, в бронхиальной – 115–120.

Спустя полвека к теме вернулся французский врач Жан Луи Мари Пуазёиль. Он изучал вопросы кровообращения и дыхания животных и людей. Учёный первым использовал ртутный манометр, чтобы измерить давление. Прибор соединялся с канюлей, которую вставляли в артерию.

СФИГМОГРАФ И СФИГМОМАНО- МЕТР

Сфигмограф – первый неинвазивный прибор для измерения давления – придумал немецкий врач Карл фон Фирордт в 1854 году. Через шесть лет аппарат доработал французский физиолог Этьен-Жюль Маре, изучавший кардиологию. Сфигмограф Маре выводил изменения пульса на бумагу, получая сфигмограмму.

В 1881 году наука шагнула уверенно вперед – австрийский врач Самуэль Карл фон Баш представил коллегам сфигмоманометр. Новый аппарат измерения кровяного давления был достаточно прост в работе – на место пульсации артерии клали резиновый мешочек с водой – он давил на артерию до тех пор, пока не прекращалась пульсация. Создаваемое мешочком давление читал ртутный манометр – так прибор измерял систолическое (верхнее) давление.

ПРАРОДИТЕЛИ СОВРЕМЕННОГО ТОНОМЕТРА

Близкий к современному тонометр в медицину в 1896 году ввел итальянский терапевт Шипионе Рива-Роччи. Выглядел прибор примерно так же, как и наши аппара-

ты – полный резиновый мешок, размещенный в манжете из нерастяжимого материала. Конструкция обхватывала плечо и накачивалась резиновой грушей. Давление в манжете повышалось до прекращения пульсации. В этот момент его считывал ртутный манометр.

У прибора оказался единственный недостаток – слишком узкий рукав – всего пять сантиметров. Из-за этого изъясны результаты измерения оказывались слегка завышенными. Через пять лет проблему решил немецкий патологоанатом Фридрих фон Реклингхаузен, который всего-то увеличит ширину манжеты на семь сантиметров.

Автоматический тонометр – уже не с резиновой грушей и стетоскопом, а с компрессором и микрофоном – запатентовал американец Сеймур Лондон в 1966 году. Прибор стал использоваться американскими, французскими, немецкими и итальянскими врачами.

Рисунок: Светлана Данилова

Фото: Bodor Tivadar / Shutterstock.com



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

СИСТОЛИЧЕСКОЕ И ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ ОТ РУССКОГО ВРАЧА

В 1905 российский военный врач Николай Коротков уловил шумы, возникающие при накачивании манжеты резиновой грушей. Он выяснил, что уровень давления в манжете, зафиксированный во время первого шума, показывает значение верхнего давления (систолического). А когда кровоток постепенно выравнивается и звуки пропадают, фиксируется диастолическое давление.

Екатерина Сердечная

НА УЛИЦЕ ПРОХЛАДНО – пьём нектар приятный



Наступает промозглое осеннее время, когда особенно важно беречь здоровье и укреплять иммунитет, не переохлаждаться и беречься от сквозняков и сырости. Но как же всё это совместить с прогулками по осенним паркам? Очень просто – главное, тепло одеться, а по возвращении домой выпить правильный напиток. Более того, горячее питьё можно захватить прямо с собой в термосе и вперёд – любоваться красотами природы.

ЭКСПЕРТ

Алина ДЕЛИСС, поэтесса, певица, писатель, готова поделиться секретами приготовления идеальных осенних напитков



ПЫЛАЮЩИЙ НАПИТОК

– На мой взгляд, самым осенним и зимним напитком является глинтвейн. Он прекрасно согревает в холодное время года не только дома, но и на улице. Его можно приготовить в термосе и взять, например, на прогулку с друзьями в лес, на шашлыки. И я гарантирую, что даже в самый сырой и промозглый день вы не замерзнете, у вас и у ваших близких будет прекрасное настроение.

Ингредиенты (на 8 порций):

Гранатовый сок – 0,75 л; вода – 1 л; корица – 3 палочки; гвоздика – 1 ч. ложка; черный перец (горошек) – 1 ч. ложка; сахар – 120 г; апельсин – 1 шт. (цедра); др. специи по вкусу (кардамон, имбирь, бадьян и т.д.).

Приготовление начинаем с подготовки цедры – ее необходимо аккуратно, тонким слоем снять с

БОДРЯЩИЙ ИМБИРЬ

– Осенью и зимой мы сталкиваемся с двумя проблемами. Первая – это снижение иммунитета вследствие холодной погоды и появления различных вирусов. Вторая проблема – хандра, снижение жизненного тонуса, появление апатии, плохого настроения. Для борьбы с этими двумя сезонными проблемами я использую рецепт чая с имбирем, который достался мне от моей бабушки.

Ингредиенты (из расчета на заварной чайник среднего размера):

имбирь – 50 г; облепиха – по вкусу (от 10 ягод); мед – 1 ст. ложка; острый перец чили (зеленый) – 0,5 шт.

Нужно помыть корень имбиря, почистить его, натереть на терке. Ополоснуть заварочный чайник кипятком. Положить в него заварку, потертый имбирь, ягоды облепихи. Нарезать перец чили на мелкие кусочки и также отправить в чайник. Залить содержимое кипятком. Дать настояться в течение 5–7 минут. Этот божественный напиток, с прекрасным острым вкусом и незабываемым ароматом, позволит вам взбодриться, прибавит энергии, может поднять настроение, а заодно и иммунитет, чтобы бороться с сезонными простудами и недомоганиями.

ДЕТАЛИ

Имбирь считается одним из самых эффективных природных антибиотиков, наряду с чесноком и луком. Кроме того, он содержит более 10 иммуномодулирующих веществ, помогающих одолеть вирус и облегчить симптомы заболевания.



апельсина. Затем ее надо положить в кастрюлю со специями, добавить стакан воды и прокипятить все ингредиенты в течение 15 минут. После чего добавить сахар и варить смесь на маленьком огне, пока сахар не растворится полностью. Теперь можно добавить в кастрюлю смесь гранатового сока и воды 1 : 1. Ни в коем случае не доводить до кипения – максимальная температура подогрева составляет около 80 градусов. Основной признак, что глинтвейн дошел «до нужной кондиции» – появление белой пенки. Ее надо размешать и напиток снять с плиты. Настаивается глинтвейн в течение 30–40 минут, перед употреблением его необходимо подогреть. Я просто снимаю его с плиты и тут же переливаю в термос – так он и настоится, и останется горячим.

КСТАТИ

Гранатовый сок особенно рекомендуется употреблять при инфекционных заболеваниях, он прекрасно тонизирует за счет содержания танинов и оказывает мощное укрепляющее воздействие на все системы организма.



Ольга Бельская

СОГРЕЕТ, ВЗБОДРИТ И ИСЦЕЛИТ

Многие любят осеннюю пору – за прекрасную возможность завернуться в плед и спокойно почитать книгу, пока за окном бушует стихия. Или же встретиться с близкими друзьями и вместе поддаться лирическому настроению, прогуливаясь по золотым от листьев аллеям. Как превратить эти чудесные занятия в праздник души, знают наши дорогие читатели, которые предлагают рецепты приготовления ароматных, вкусных, согревающих тело и душу напитков.



☑ СБИТЕНЬ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1,5 л воды • 300 мл меда
- 1,5 ч. л. корицы молотой
- 1,5 ч. л. имбиря молотого
- 1/2 ч. л. кардамона молотого
- 1/2 ч. л. аниса • 5 шт. гвоздики
- 12 горошин черного перца
- 3 лавровых листа



Энерг. ценность на 100 г – 61 ккал

Мед смешать с половиной воды и на медленном огне довести до кипения, варить 10 минут на тихом огне, помешивая. Вторую половину воды в отдельной кастрюльке вскипятить и положить в нее специи, варить 10 минут на тихом огне под крышкой. Затем соединить обе части и тщательно размешать (сбить). Оставить на 5–8 часов, процедить через марлю и можно пить, лучше всего слегка подогретым.

Екатерина Баранова, г. Суздаль

☑ ОБЛЕПИХОВЫЙ МОРС

Ингредиенты на 10 порций:

- 1,2 кг облепихи свежей или мороженой
- 2 стакана сахара • 4 л воды

Энерг. ценность на 100 г – 52 ккал

Ягоды перебрать, промыть и пересыпать в сито, дно которого выстлать марлей. Отжать сок из ягод. Вскипятить воду, добавить в нее облепиховый жмых прямо в марле и варить при спокойном кипении 10 минут. Затем всыпать сахар и размешивать до полного растворения, выключить огонь. Жмых еще раз отжать и удалить из кастрюли, влить в нее облепиховый



сок, размешать. Морс готов – пить его можно как горячим, так и холодным. Будьте здоровы!

Мария Павловна С., г. Раменское

☑ КЛЮКВЕННЫЙ ПУНШ

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г клюквы • 2 яблока • 1 лимон • 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. меда • 3 см корня имбиря • 0,5 л черного чая
- 1 стакан яблочного сока • 1 палочка корицы • 5 шт. гвоздики



Энерг. ценность на 100 г – 56 ккал

Яблоки и клюкву в кастрюлю, засыпать сахаром. Имбирь почистить и натереть на терке либо тонко нарезать. Положить в кастрюлю к фруктам, залить горячим черным чаем, затем добавить пряности и довести до кипения, выключить. Влить в смесь сок лимона и яблока, положить мед и размешать. Подержать под крышкой 10–15 минут и можно подавать. Такой пунш следует пить только подогретым, иначе он потеряет смысл.

Раиса Мухаметшина, г. Петрозаводск

☑ НАПИТОК «ЗАРЯД ВИТАМИНОВ»

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 свекла • 1 морковь
- 2 яблока • 1 апельсин
- 0,5 лимона • 1 ч. л. меда
- 0,5 ч. л. подогретого сливочного масла • 0,5 ч. л. молотого кардамона

С апельсина и лимона счистить цедру. Все овощи и фрукты пропустить через соковыжималку – если она «берет» нечищенные плоды, то лучше их и не чистить, достаточно как следует вымыть. Смешать все соки, мед, цедру, масло и кардамон. Пить такой напиток следует сразу же после приготовления, так в нем будет максимальное количество полезных веществ. Особенно такой напиток полезен при кашле и насморке.



Энерг. ценность на 100 г – 60 ккал

Ольга Разумовская, с. Вятское

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



1 Такие полезные изобретения, как диафрагма в фотоаппарате и светоотражающие элементы, были сделаны благодаря наблюдениям за особенностями этого животного. Назовите его.

2 Если эта вещь вам нужна, вы ее бросите, а если не нужна – поднимете. О чем речь?

3 В 1711 году в каждом полку российской армии появилось новое подразделение, состоящее из 9 человек. Чем они занимались?

4 По деревянной реке идет деревянный катерок, а над ним – деревянный дымок.



ОТВЕТЫ

1. Котка. **2.** О якорь. **3.** Играли музыку – это был полковой оркестр. **4.** Рыбак.
Загадки: березе слева, кроны у куста возле пня, цвет травы возле корней пня. **Надпись «Найдите 5 отличий»:** «полки» в мушкетере, полки он в мушкетере, полки в мушкетере, полки в мушкетере, полки в мушкетере.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



В продаже с 8 октября!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

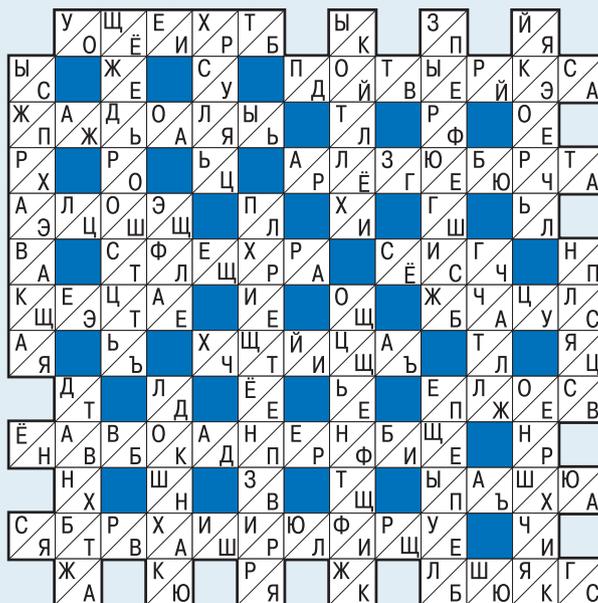
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

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



ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Ущелье. 2. Яблоко. 3. Лес. 4. Печенье. 5. Рыба. 6. Яблоко. 7. Печенье. 8. Рыба. 9. Ущелье. 10. Яблоко. 11. Печенье. 12. Рыба. 13. Ущелье. 14. Яблоко. 15. Печенье. 16. Рыба. 17. Ущелье. 18. Яблоко. 19. Печенье. 20. Рыба. 21. Ущелье. 22. Яблоко. 23. Печенье. 24. Рыба. 25. Ущелье. 26. Яблоко. 27. Печенье. 28. Рыба. 29. Ущелье. 30. Яблоко. 31. Печенье. 32. Рыба. 33. Ущелье. 34. Яблоко. 35. Печенье. 36. Рыба. 37. Ущелье. 38. Яблоко. 39. Печенье. 40. Рыба. 41. Ущелье. 42. Яблоко. 43. Печенье. 44. Рыба. 45. Ущелье. 46. Яблоко. 47. Печенье. 48. Рыба. 49. Ущелье. 50. Яблоко. 51. Печенье. 52. Рыба. 53. Ущелье. 54. Яблоко. 55. Печенье. 56. Рыба. 57. Ущелье. 58. Яблоко. 59. Печенье. 60. Рыба. 61. Ущелье. 62. Яблоко. 63. Печенье. 64. Рыба. 65. Ущелье. 66. Яблоко. 67. Печенье. 68. Рыба. 69. Ущелье. 70. Яблоко. 71. Печенье. 72. Рыба. 73. Ущелье. 74. Яблоко. 75. Печенье. 76. Рыба. 77. Ущелье. 78. Яблоко. 79. Печенье. 80. Рыба. 81. Ущелье. 82. Яблоко. 83. Печенье. 84. Рыба. 85. Ущелье. 86. Яблоко. 87. Печенье. 88. Рыба. 89. Ущелье. 90. Яблоко. 91. Печенье. 92. Рыба. 93. Ущелье. 94. Яблоко. 95. Печенье. 96. Рыба. 97. Ущелье. 98. Яблоко. 99. Печенье. 100. Рыба. 101. Ущелье. 102. Яблоко. 103. Печенье. 104. Рыба. 105. Ущелье. 106. Яблоко. 107. Печенье. 108. Рыба. 109. Ущелье. 110. Яблоко. 111. Печенье. 112. Рыба. 113. Ущелье. 114. Яблоко. 115. Печенье. 116. Рыба. 117. Ущелье. 118. Яблоко. 119. Печенье. 120. Рыба. 121. Ущелье. 122. Яблоко. 123. Печенье. 124. Рыба. 125. Ущелье. 126. Яблоко. 127. Печенье. 128. Рыба. 129. Ущелье. 130. Яблоко. 131. Печенье. 132. Рыба. 133. Ущелье. 134. Яблоко. 135. Печенье. 136. Рыба. 137. Ущелье. 138. Яблоко. 139. Печенье. 140. Рыба. 141. Ущелье. 142. Яблоко. 143. Печенье. 144. Рыба. 145. Ущелье. 146. Яблоко. 147. Печенье. 148. Рыба. 149. Ущелье. 150. Яблоко. 151. Печенье. 152. Рыба. 153. Ущелье. 154. Яблоко. 155. Печенье. 156. Рыба. 157. Ущелье. 158. Яблоко. 159. Печенье. 160. Рыба. 161. Ущелье. 162. Яблоко. 163. Печенье. 164. Рыба. 165. Ущелье. 166. Яблоко. 167. Печенье. 168. Рыба. 169. Ущелье. 170. Яблоко. 171. Печенье. 172. Рыба. 173. Ущелье. 174. Яблоко. 175. Печенье. 176. Рыба. 177. Ущелье. 178. Яблоко. 179. Печенье. 180. Рыба. 181. Ущелье. 182. Яблоко. 183. Печенье. 184. Рыба. 185. Ущелье. 186. Яблоко. 187. Печенье. 188. Рыба. 189. Ущелье. 190. Яблоко. 191. Печенье. 192. Рыба. 193. Ущелье. 194. Яблоко. 195. Печенье. 196. Рыба. 197. Ущелье. 198. Яблоко. 199. Печенье. 200. Рыба. 201. Ущелье. 202. Яблоко. 203. Печенье. 204. Рыба. 205. Ущелье. 206. Яблоко. 207. Печенье. 208. Рыба. 209. Ущелье. 210. Яблоко. 211. Печенье. 212. Рыба. 213. Ущелье. 214. Яблоко. 215. Печенье. 216. Рыба. 217. Ущелье. 218. Яблоко. 219. Печенье. 220. Рыба. 221. Ущелье. 222. Яблоко. 223. Печенье. 224. Рыба. 225. Ущелье. 226. Яблоко. 227. Печенье. 228. Рыба. 229. Ущелье. 230. Яблоко. 231. Печенье. 232. Рыба. 233. Ущелье. 234. Яблоко. 235. Печенье. 236. Рыба. 237. Ущелье. 238. Яблоко. 239. Печенье. 240. Рыба. 241. Ущелье. 242. Яблоко. 243. Печенье. 244. Рыба. 245. Ущелье. 246. Яблоко. 247. Печенье. 248. Рыба. 249. Ущелье. 250. Яблоко. 251. Печенье. 252. Рыба. 253. Ущелье. 254. Яблоко. 255. Печенье. 256. Рыба. 257. Ущелье. 258. Яблоко. 259. Печенье. 260. Рыба. 261. Ущелье. 262. Яблоко. 263. Печенье. 264. Рыба. 265. Ущелье. 266. Яблоко. 267. Печенье. 268. Рыба. 269. Ущелье. 270. Яблоко. 271. Печенье. 272. Рыба. 273. Ущелье. 274. Яблоко. 275. Печенье. 276. Рыба. 277. Ущелье. 278. Яблоко. 279. Печенье. 280. Рыба. 281. Ущелье. 282. Яблоко. 283. Печенье. 284. Рыба. 285. Ущелье. 286. Яблоко. 287. Печенье. 288. Рыба. 289. Ущелье. 290. Яблоко. 291. Печенье. 292. Рыба. 293. Ущелье. 294. Яблоко. 295. Печенье. 296. Рыба. 297. Ущелье. 298. Яблоко. 299. Печенье. 300. Рыба. 301. Ущелье. 302. Яблоко. 303. Печенье. 304. Рыба. 305. Ущелье. 306. Яблоко. 307. Печенье. 308. Рыба. 309. Ущелье. 310. Яблоко. 311. Печенье. 312. Рыба. 313. Ущелье. 314. Яблоко. 315. Печенье. 316. Рыба. 317. Ущелье. 318. Яблоко. 319. Печенье. 320. Рыба. 321. Ущелье. 322. Яблоко. 323. Печенье. 324. Рыба. 325. Ущелье. 326. Яблоко. 327. Печенье. 328. Рыба. 329. Ущелье. 330. Яблоко. 331. Печенье. 332. Рыба. 333. Ущелье. 334. Яблоко. 335. Печенье. 336. Рыба. 337. Ущелье. 338. Яблоко. 339. Печенье. 340. Рыба. 341. Ущелье. 342. Яблоко. 343. Печенье. 344. Рыба. 345. Ущелье. 346. Яблоко. 347. Печенье. 348. Рыба. 349. Ущелье. 350. Яблоко. 351. Печенье. 352. Рыба. 353. Ущелье. 354. Яблоко. 355. Печенье. 356. Рыба. 357. Ущелье. 358. Яблоко. 359. Печенье. 360. Рыба. 361. Ущелье. 362. Яблоко. 363. Печенье. 364. Рыба. 365. Ущелье. 366. Яблоко. 367. Печенье. 368. Рыба. 369. Ущелье. 370. Яблоко. 371. Печенье. 372. Рыба. 373. Ущелье. 374. Яблоко. 375. Печенье. 376. Рыба. 377. Ущелье. 378. Яблоко. 379. Печенье. 380. Рыба. 381. Ущелье. 382. Яблоко. 383. Печенье. 384. Рыба. 385. Ущелье. 386. Яблоко. 387. Печенье. 388. Рыба. 389. Ущелье. 390. Яблоко. 391. Печенье. 392. Рыба. 393. Ущелье. 394. Яблоко. 395. Печенье. 396. Рыба. 397. Ущелье. 398. Яблоко. 399. Печенье. 400. Рыба. 401. Ущелье. 402. Яблоко. 403. Печенье. 404. Рыба. 405. Ущелье. 406. Яблоко. 407. Печенье. 408. Рыба. 409. Ущелье. 410. Яблоко. 411. Печенье. 412. Рыба. 413. Ущелье. 414. Яблоко. 415. Печенье. 416. Рыба. 417. Ущелье. 418. Яблоко. 419. Печенье. 420. Рыба. 421. Ущелье. 422. Яблоко. 423. Печенье. 424. Рыба. 425. Ущелье. 426. Яблоко. 427. Печенье. 428. Рыба. 429. Ущелье. 430. Яблоко. 431. Печенье. 432. Рыба. 433. Ущелье. 434. Яблоко. 435. Печенье. 436. Рыба. 437. Ущелье. 438. Яблоко. 439. Печенье. 440. Рыба. 441. Ущелье. 442. Яблоко. 443. Печенье. 444. Рыба. 445. Ущелье. 446. Яблоко. 447. Печенье. 448. Рыба. 449. Ущелье. 450. Яблоко. 451. Печенье. 452. Рыба. 453. Ущелье. 454. Яблоко. 455. Печенье. 456. Рыба. 457. Ущелье. 458. Яблоко. 459. Печенье. 460. Рыба. 461. Ущелье. 462. Яблоко. 463. Печенье. 464. Рыба. 465. Ущелье. 466. Яблоко. 467. Печенье. 468. Рыба. 469. Ущелье. 470. Яблоко. 471. Печенье. 472. Рыба. 473. Ущелье. 474. Яблоко. 475. Печенье. 476. Рыба. 477. Ущелье. 478. Яблоко. 479. Печенье. 480. Рыба. 481. Ущелье. 482. Яблоко. 483. Печенье. 484. Рыба. 485. Ущелье. 486. Яблоко. 487. Печенье. 488. Рыба. 489. Ущелье. 490. Яблоко. 491. Печенье. 492. Рыба. 493. Ущелье. 494. Яблоко. 495. Печенье. 496. Рыба. 497. Ущелье. 498. Яблоко. 499. Печенье. 500. Рыба. 501. Ущелье. 502. Яблоко. 503. Печенье. 504. Рыба. 505. Ущелье. 506. Яблоко. 507. Печенье. 508. Рыба. 509. Ущелье. 510. Яблоко. 511. Печенье. 512. Рыба. 513. Ущелье. 514. Яблоко. 515. Печенье. 516. Рыба. 517. Ущелье. 518. Яблоко. 519. Печенье. 520. Рыба. 521. Ущелье. 522. Яблоко. 523. Печенье. 524. Рыба. 525. Ущелье. 526. Яблоко. 527. Печенье. 528. Рыба. 529. Ущелье. 530. Яблоко. 531. Печенье. 532. Рыба. 533. Ущелье. 534. Яблоко. 535. Печенье. 536. Рыба. 537. Ущелье. 538. Яблоко. 539. Печенье. 540. Рыба. 541. Ущелье. 542. Яблоко. 543. Печенье. 544. Рыба. 545. Ущелье. 546. Яблоко. 547. Печенье. 548. Рыба. 549. Ущелье. 550. Яблоко. 551. Печенье. 552. Рыба. 553. Ущелье. 554. Яблоко. 555. Печенье. 556. Рыба. 557. Ущелье. 558. Яблоко. 559. Печенье. 560. Рыба. 561. Ущелье. 562. Яблоко. 563. Печенье. 564. Рыба. 565. Ущелье. 566. Яблоко. 567. Печенье. 568. Рыба. 569. Ущелье. 570. Яблоко. 571. Печенье. 572. Рыба. 573. Ущелье. 574. Яблоко. 575. Печенье. 576. Рыба. 577. Ущелье. 578. Яблоко. 579. Печенье. 580. Рыба. 581. Ущелье. 582. Яблоко. 583. Печенье. 584. Рыба. 585. Ущелье. 586. Яблоко. 587. Печенье. 588. Рыба. 589. Ущелье. 590. Яблоко. 591. Печенье. 592. Рыба. 593. Ущелье. 594. Яблоко. 595. Печенье. 596. Рыба. 597. Ущелье. 598. Яблоко. 599. Печенье. 600. Рыба. 601. Ущелье. 602. Яблоко. 603. Печенье. 604. Рыба. 605. Ущелье. 606. Яблоко. 607. Печенье. 608. Рыба. 609. Ущелье. 610. Яблоко. 611. Печенье. 612. Рыба. 613. Ущелье. 614. Яблоко. 615. Печенье. 616. Рыба. 617. Ущелье. 618. Яблоко. 619. Печенье. 620. Рыба. 621. Ущелье. 622. Яблоко. 623. Печенье. 624. Рыба. 625. Ущелье. 626. Яблоко. 627. Печенье. 628. Рыба. 629. Ущелье. 630. Яблоко. 631. Печенье. 632. Рыба. 633. Ущелье. 634. Яблоко. 635. Печенье. 636. Рыба. 637. Ущелье. 638. Яблоко. 639. Печенье. 640. Рыба. 641. Ущелье. 642. Яблоко. 643. Печенье. 644. Рыба. 645. Ущелье. 646. Яблоко. 647. Печенье. 648. Рыба. 649. Ущелье. 650. Яблоко. 651. Печенье. 652. Рыба. 653. Ущелье. 654. Яблоко. 655. Печенье. 656. Рыба. 657. Ущелье. 658. Яблоко. 659. Печенье. 660. Рыба. 661. Ущелье. 662. Яблоко. 663. Печенье. 664. Рыба. 665. Ущелье. 666. Яблоко. 667. Печенье. 668. Рыба. 669. Ущелье. 670. Яблоко. 671. Печенье. 672. Рыба. 673. Ущелье. 674. Яблоко. 675. Печенье. 676. Рыба. 677. Ущелье. 678. Яблоко. 679. Печенье. 680. Рыба. 681. Ущелье. 682. Яблоко. 683. Печенье. 684. Рыба. 685. Ущелье. 686. Яблоко. 687. Печенье. 688. Рыба. 689. Ущелье. 690. Яблоко. 691. Печенье. 692. Рыба. 693. Ущелье. 694. Яблоко. 695. Печенье. 696. Рыба. 697. Ущелье. 698. Яблоко. 699. Печенье. 700. Рыба. 701. Ущелье. 702. Яблоко. 703. Печенье. 704. Рыба. 705. Ущелье. 706. Яблоко. 707. Печенье. 708. Рыба. 709. Ущелье. 710. Яблоко. 711. Печенье. 712. Рыба. 713. Ущелье. 714. Яблоко. 715. Печенье. 716. Рыба. 717. Ущелье. 718. Яблоко. 719. Печенье. 720. Рыба. 721. Ущелье. 722. Яблоко. 723. Печенье. 724. Рыба. 725. Ущелье. 726. Яблоко. 727. Печенье. 728. Рыба. 729. Ущелье. 730. Яблоко. 731. Печенье. 732. Рыба. 733. Ущелье. 734. Яблоко. 735. Печенье. 736. Рыба. 737. Ущелье. 738. Яблоко. 739. Печенье. 740. Рыба. 741. Ущелье. 742. Яблоко. 743. Печенье. 744. Рыба. 745. Ущелье. 746. Яблоко. 747. Печенье. 748. Рыба. 749. Ущелье. 750. Яблоко. 751. Печенье. 752. Рыба. 753. Ущелье. 754. Яблоко. 755. Печенье. 756. Рыба. 757. Ущелье. 758. Яблоко. 759. Печенье. 760. Рыба. 761. Ущелье. 762. Яблоко. 763. Печенье. 764. Рыба. 765. Ущелье. 766. Яблоко. 767. Печенье. 768. Рыба. 769. Ущелье. 770. Яблоко. 771. Печенье. 772. Рыба. 773. Ущелье. 774. Яблоко. 775. Печенье. 776. Рыба. 777. Ущелье. 778. Яблоко. 779. Печенье. 780. Рыба. 781. Ущелье. 782. Яблоко. 783. Печенье. 784. Рыба. 785. Ущелье. 786. Яблоко. 787. Печенье. 788. Рыба. 789. Ущелье. 790. Яблоко. 791. Печенье. 792. Рыба. 793. Ущелье. 794. Яблоко. 795. Печенье. 796. Рыба. 797. Ущелье. 798. Яблоко. 799. Печенье. 800. Рыба. 801. Ущелье. 802. Яблоко. 803. Печенье. 804. Рыба. 805. Ущелье. 806. Яблоко. 807. Печенье. 808. Рыба. 809. Ущелье. 810. Яблоко. 811. Печенье. 812. Рыба. 813. Ущелье. 814. Яблоко. 815. Печенье. 816. Рыба. 817. Ущелье. 818. Яблоко. 819. Печенье. 820. Рыба. 821. Ущелье. 822. Яблоко. 823. Печенье. 824. Рыба. 825. Ущелье. 826. Яблоко. 827. Печенье. 828. Рыба. 829. Ущелье. 830. Яблоко. 831. Печенье. 832. Рыба. 833. Ущелье. 834. Яблоко. 835. Печенье. 836. Рыба. 837. Ущелье. 838. Яблоко. 839. Печенье. 840. Рыба. 841. Ущелье. 842. Яблоко. 843. Печенье. 844. Рыба. 845. Ущелье. 846. Яблоко. 847. Печенье. 848. Рыба. 849. Ущелье. 850. Яблоко. 851. Печенье. 852. Рыба. 853. Ущелье. 854. Яблоко. 855. Печенье. 856. Рыба. 857. Ущелье. 858. Яблоко. 859. Печенье. 860. Рыба. 861. Ущелье. 862. Яблоко. 863. Печенье. 864. Рыба. 865. Ущелье. 866. Яблоко. 867. Печенье. 868. Рыба. 869. Ущелье. 870. Яблоко. 871. Печенье. 872. Рыба. 873. Ущелье. 874. Яблоко. 875. Печенье. 876. Рыба. 877. Ущелье. 878. Яблоко. 879. Печенье. 880. Рыба. 881. Ущелье. 882. Яблоко. 883. Печенье. 884. Рыба. 885. Ущелье. 886. Яблоко. 887. Печенье. 888. Рыба. 889. Ущелье. 890. Яблоко. 891. Печенье. 892. Рыба. 893. Ущелье. 894. Яблоко. 895. Печенье. 896. Рыба. 897. Ущелье. 898. Яблоко. 899. Печенье. 900. Рыба. 901. Ущелье. 902. Яблоко. 903. Печенье. 904. Рыба. 905. Ущелье. 906. Яблоко. 907. Печенье. 908. Рыба. 909. Ущелье. 910. Яблоко. 911. Печенье. 912. Рыба. 913. Ущелье. 914. Яблоко. 915. Печенье. 916. Рыба. 917. Ущелье. 918. Яблоко. 919. Печенье. 920. Рыба. 921. Ущелье. 922. Яблоко. 923. Печенье. 924. Рыба. 925. Ущелье. 926. Яблоко. 927. Печенье. 928. Рыба. 929. Ущелье. 930. Яблоко. 931. Печенье. 932. Рыба. 933. Ущелье. 934. Яблоко. 935. Печенье. 936. Рыба. 937. Ущелье. 938. Яблоко. 939. Печенье. 940. Рыба. 941. Ущелье. 942. Яблоко. 943. Печенье. 944. Рыба. 945. Ущелье. 946. Яблоко. 947. Печенье. 948. Рыба. 949. Ущелье. 950. Яблоко. 951. Печенье. 952. Рыба. 953. Ущелье. 954. Яблоко. 955. Печенье. 956. Рыба. 957. Ущелье. 958. Яблоко. 959. Печенье. 960. Рыба. 961. Ущелье. 962. Яблоко. 963. Печенье. 964. Рыба. 965. Ущелье. 966. Яблоко. 967. Печенье. 968. Рыба. 969. Ущелье. 970. Яблоко. 971. Печенье. 972. Рыба. 973. Ущелье. 974. Яблоко. 975. Печенье. 976. Рыба. 977. Ущелье. 978. Яблоко. 979. Печенье. 980. Рыба. 981. Ущелье. 982. Яблоко. 983. Печенье. 984. Рыба. 985. Ущелье. 986. Яблоко. 987. Печенье. 988. Рыба. 989. Ущелье. 990. Яблоко. 991. Печенье. 992. Рыба. 993. Ущелье. 994. Яблоко. 995. Печенье. 996. Рыба. 997. Ущелье. 998. Яблоко. 999. Печенье. 1000. Рыба.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

ГОРОСКОП НА 8 – 21 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овны могут столкнуться с аллергическими реакциями, поэтому с едой и лекарствами в эти дни лучше не экспериментировать. Также звезды рекомендуют на время отказаться от одежды из синтетических тканей.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецы, у которых есть проблемы с кожей, именно в эти дни найдут наиболее удачное их решение. Это касается как дерматологических, так и косметических проблем. Не помешает визит к специалисту-косметологу.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Некоторые Львы впадут в хандру: ничего им не интересно, ничто не радует. Но звезды не советуют торопиться принимать антидепрессанты – возможно, ваша жизнь действительно несколько скучновата.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам звезды рекомендуют больше отдыхать. Ежедневная усталость достигла критической массы, и организм может отреагировать на это появлением психосоматических заболеваний.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют равномерно распределять силы, особенно при выполнении сложной или тяжелой работы. Не нужно брать за все сразу – нагрузка может оказаться непомерной.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям самое время посетить салон красоты – особенно тем представительницам знака, которые имеют проблемную кожу. Эффект от любых процедур будет максимальным и продержится достаточно долго.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцов звезды предостерегают от самолечения. Какие бы симптомы не демонстрировал ваш организм, правильно трактовать их может только специалист, к которому необходимо обратиться как можно скорее.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют пересмотреть свой рацион: кому-то желательно существенно снизить количество потребляемых калорий, а кому-то – наоборот, увеличить. Некоторым показана лечебная диета.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам необходимо с максимальной осторожностью относиться к антибиотикам – возможно, их прием принесет вред, а не пользу. Лучше всего проконсультироваться по этому поводу с лечащим врачом.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам нечего опасаться – их здоровью ничто не угрожает. Однако это не повод бросаться во все тяжкие и испытывать организм на прочность. Умеренность и осторожность никогда не повредят.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козероги могут столкнуться с неприятными ощущениями в кишечнике, вплоть до диареи. Звезды советуют в эти дни постоянно держать под рукой соответствующие аптечные или народные средства.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам необходимо как можно больше бывать на солнце, это решит многие проблемы представителей знака. Если нет такой возможности из-за пасмурной погоды, можно посетить солярий.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



26 сентября – 8 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

8 октября – отличный день для воплощения в жизнь давних замыслов, в том числе для начала курса лечения или физиотерапевтических процедур.

9 октября – Новолуние. День, когда лучше не делиться с окружающими своими планами, особенно грандиозными и сулящими большую выгоду.



9 октября
НОВОЛУНИЕ

10 октября – сложный, конфликтный день, лучше провести его в медитации или на природе, вдали от людей.

11, 12 и 20 октября – хорошие дни для любых начинаний: новых знакомств, выхода на новую работу, составления плана лечения и т.д.

13 октября нужно быть осторожнее в общении с людьми – как близкими,



10–23 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

так и посторонними. Важно избегать конфликтов и чаще идти на уступки.

14–18 октября спокойный, уравновешенный период, который принесет хорошие известия, если следить за своей речью и не забывать о вежливости.

19 октября необходимо очень внимательно отнестись к своему рациону, **21 октября** – как можно больше двигаться.

«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 19 (66). Дата выхода 08.10.2018. Подписано в печать 01.10.2018. Номер заказа – 2466

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 298 700 экз.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

ПРИШЕЛ ТРИФОН С ПЕЛАГЕЕЙ – одевайтесь потеплее!



С приходом октября наступало зазимье, а значит, и пора свадеб. Октябрь издревле слыл месяцем-свадебником и, несмотря на холод, каждый год приносил в дом веселье и радость!

8 октября

Сергий потому и звался «Капустник», что в его день рубили свежие, хрустящие кочаны и запасали капусту на зиму. Опытные хозяйки знали секрет квашения и соления: чтобы капуста не закисла, солить ее нужно с первыми заморозками. И непременно добавлять сезонную ягоду, бруснику и клюкву. Ягод к этому времени в домах уже было припасено вдоволь, да и заморозки не заставляли себя ждать: часто на Сергия уже выпадал первый снег.

14 октября

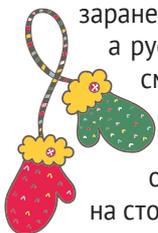
Покров. На Покров традиционно на Руси играли свадьбы. От сватовства до смотрин, от девичника до венчания свадебный обряд сопровождался причитаниями, песнями, которые поныне изумляют глубиной чувств. Жених назывался князем, невеста – княгиней. Как березки расставались с золотистой листвой, облетая на осеннем ветру, так и невеста расставалась со своей девичьей волей, выходя замуж и уходя из родного дома в чужую семью. Но показная грусть быстро развеивалась, и наступало время веселья, всеобщего праздника. Незамужние девушки, мечтающие о замужестве, верили: «Покров весело проведешь – дружка милого найдешь». С Покровом заканчивались уличные игры и гулянья, начинались девичьи посиделки, вечерки, сопровождающиеся занятиями рукоделием и пением песен.

17 октября

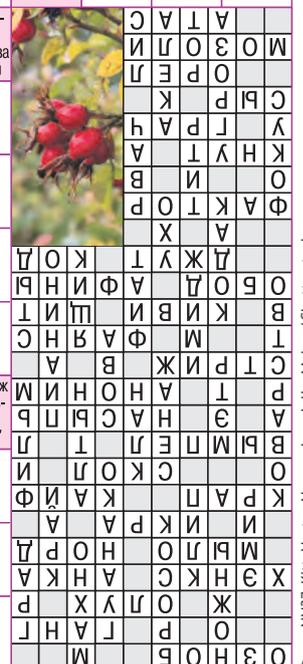
С **Ерофеева дня** холода становились сильнее, поэтому в народе говорили: «На Ерофея и зима шубу наденет». Чтобы не болеть в промозглые осенние деньки, существовала традиция пить ароматные чаи из лекарственных трав. Они помогали бороться с недугами и осенней хандрой.

21 октября

Трифон и Пелагея приходили, взявшись за руки, принося с собой более ощутимое приближение зимы. «С Трифона-Пелагеи все холоднее», «Трифон шубу чинит, Пелагея рукавички шьет» – говорил люди, доставая из сундуков теплую одежду, заранее готовя к зиме тулупы и шапки. Что ни говори, а русский народ всегда отличался запасливостью и смекалкой. Чтобы сохранить разносолы, заготовленные к зиме, бочки с засоленными огурцами и капустой опускали в реку: в воде, подо льдом они не портились всю зиму, но и не замерзали, а на столе у хозяек всегда были вкуснейшие заготовки.



					Быстрое передвижение войск	"Горный верблюд" Анд	"Бабушка ... смотрит в окно"	Ледяные горошины
Состояние, когда в дрожь бросает	Футляр для шпаги или сабли		Непонятливый растяпа		Река в Индии			
Том ... из фильма "Форрест Гамп"	Любой правитель в ОАЭ		"Боевик", снятый на хит				Переливаться через ...	
					Петькина пастия с пулеметом			
Брусок, превращающийся в пену					Сиверко у флотских			
Злонамеренность	Мышца на голени					"Отглаживаемое" блаженство		Например, "Карнавальная ночь"
				Скотское диетпитание	Семья с крестным отцом			
	Синяя "сыпь" на сером мраморе	Дока в области искусства	Брак стеклянной бутылки					Три копейки в мошине купца
						Поздно ложится спать		Клавиши и педали тапера
	Флажок на станке заводского ударника		"Холм" под рельсами и шпалами					
	Скоростной "двойник" ласточки		Писака инкогнито					
					Прообраз "Жигулей"		Кладезь бед, открытый Пандорой	Его теряют, наглая
	Фрукт с изумрудной мякотью	"Личина" на публике		Керамика сантехника				
	Американский фотоаппарат					Основа всякого герба		
				Столица с Акрополем				
"Наружность" колеса	Кустарник для мешковины					Дресс-...		
Чудо в исполнении иллюзиониста	Резус-... крови		ЛОР - ..., горло, нос		Беспринципный охотник за выгодой			
	"Работает" в паре с пряником	"Сейчас ка-а-ак врежу!"		Подпись под кадром				
				Вожак в стае Маугли				
	Птица семейства вороньих							
Чеддер, расплавленный для фондю	Царь птиц		"Наличное" зубохранилище		Персонаж "Маленького принца"			
Волдыри на ногах от тесной обуви	Призыв рвать когти							



				Третейский судья	Ребятам пример при капитализме	"Мастро" сочинил и прозван так		Остаток сгрызенного зуба			Атака рассерженного петуха	Пчелиная "заноза" в коже человека	Свидетельство гнева на губах
Насадка на бутылочке младенца	"Шлейф" из фрейлин при королеве	Порт на Каспии		Традиционный японский напиток				"Грозный", но полезный газ	Его носят после похорон	"Ничтожество" на рулетке			
"Брям-с" всего оркестра	Ящик для билетов	Баран на вертеле				Скрыто у вуаль у незнакомки		Он с убегающей в пятки душой			И кейс, и послон	Молчаливо бьется об лед	Путь из варяг в ...
				Быстрый, подвижный темп в музыке						"Маяк" или "Европа+"	Украшение оленя		
Вечеринка в смокингах				Водоворот чертовой тишины				У Рембрандта совсем нагая	Муки под надзором повитухи			Национальность игрока в ойну	"Аромат" вспыхнувшего утюга
Последний ребенок (устар.)	Масличные отжимки				Хваталка выюна	"Подкидная" карточная игра					"На ... песчаный и пустой"		
			Парень из Караганды	"Ухо" подводной лодки				Закусочная с шустрými гарсонами		И физиология, и медицина			
	Чашка с блюдцем	Чье-то второе "я" из пробирки	Каморка на четверых в вагоне			Его поджидает извозчик	Показатель температуры выше ноля	"Палица" игрока в бейсбол				Поль Серюзье - художник...	
				На кровать оно похоже	Уютное местечко для сместы					Литератор "так себе"		Имя героя "Шинели"	Когда пушки молчат
Мыслитель с образцовым лбом		"Звездный" автояпонец	"Выуживание" раков из реки					Потери в вузе после сессии		"Тихо" по нотам			Купель, в которой озарило Архимеда
Горечь на дне души от обиды					Рокировка квартирами		Отпечаток штампа					"Поле", где ячмень нарываяет	"Маршрут" карусели
			Пожиратель посевов	И стерлядь, и севрюга				Размер зарплаты					
"Мерин" в гареме	Кубанское "ранчо"		Национальность Николая Теслы			Душистый напиток из калембаса	"Поднебесная" мафия			Маркер по железу			
То же, что малина (жаргон)				Главная часть таймера	Утяшева, гимнастка и ведущая			Крылатый кошмар мыши	Орун - затылкай уши				
			Каприз, странный даже для чудака			Жестяной "берет" банки с огурцами				Лежанье на гвоздях			
"Беревка" с вилкой на конце	Медная "улитка" в духовом оркестре			Драма режиссера Шлезингера				Самый разгар "морской болезни"					
Молоко в рационах коневода	Знак, закрывший проезд (разг.)	Потогонная погода				"Он на него же" не приходится							
				Трос для причаливания судна				Отражение боли на лице					
	Первая красотка конкурса	У него берданка с солью	Советская кинозвезда Валентина ...			Всякий ... потерял							
				"Любимое блюдо" дырвяых сапог	Сынов сын			Делают вперед, выходя из строя					
	Река в Оксфорде					Минус в графе доходов							
				Нагульнов из "Поднятой целины"	Сандуновские ...		Что кричат на параде?	Мини-майка для фитнеса					
"Пылинка", давшая начало грибу	Издаёт прибор				Дерево для шелкопряда								
				Хавронья разрешилась!									
Вклад поэта в песню	Анискин после съемок					Антизубодробильный щиток							

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